

COMO EL ALCOHOL AFECTA TU RENDIMIENTO ATLETICO

BAJO RENDIMIENTO

Hasta por 72 horas despues de consumir alcohol tus reacciones y rendimiento seran muy lentos. Consecuencias: perder un partido, un gol ganador o que tu oponente sea mejor. Alcohol afecta el tiempo de coordinacion de ojos y manos, precision, balance, decisions, enfoque, resistencia y esfuerzo.

1

RIESGO DE LESIONES

Bajo Sistema inmunitario por el consumo de alcohol. Alto riesgo de lesiones en un cuerpo cansado y en mal estado.

2

INCREMENTO DE GRASA

Alcohol causa que niveles de azucar en la sangre suban y bajen muy rapido haciendo q el cerebro sienta hambre por alimentos salados y de calorías altas. El exceso de calorías aumenta la grasa corporal y disminuye la masa muscular.

3

DESHIDRATACION

Alcohol es diuretico: Perdida de agua por la orina. Disminuye la capacidad de alta intensidad de ejercicio fisico por largo tiempo por falta de oxígeno y dificultad de regular temperature del cuerpo. Disminuye habilidad de sanar musculos y lesiones.

4

NOTAS Y ASPIRACIONES

Alcohol afecta el proceso de almacenamiento de memoria, afectando aprehendizaje de jugadas deportivas y/o rendimiento escolar. Con malas notas perdemos aspiraciones de becas y/o posiciones en el equipo.

5

DESARROLLO MUSCULAR

Consumo regular de alcohol causa perdida y debilidad muscular o Miopatia, afectando tus musculos y habilidades atleticas con brazos, piernas y corazon

6

CELEBRA CON TUS COMPANEROS-NO CON EL ALCOHOL

Celebrando una victoria con alcohol retrasa el proceso de recuperacion despues un partido o ejercicio intenso. Tu cuerpo necesita hidratacion, tiempo, buena nutricion para reparar y reponer enrgia en los musculos. Atletas con lesiones musculares, alcohol abre vasos sanguineos y produce hinchazon.

7



1. https://www.amherst.edu/media/view/449167/original/nutrition_affects_of_alcohol.pdf
2. <https://www.nasca.com/education/articles/nsca-coach/the-effects-of-alcohol-on-athletic-performance/>
3. <https://www.drinkaware.co.uk/alcohol-facts/health-effects-of-alcohol/lifestyle/can-alcohol-affect-sports-performance-and-fitness-levels/>
4. <https://theconversation.com/why-alcohol-after-sport-and-exercise-is-a-bad-idea-98313>
5. <https://www.talkitoutnc.org/alcohol-developing-brain/>
6. <https://www.alcohol.org/comorbid/myopathy/>
7. <http://theconversation.com/why-alcohol-after-sport-and-exercise-is-a-bad-idea-98313>