



**AREA DE PREPARACIÓN FÍSICA**

### **3. ELIMINANDO LOS FALSOS MITOS EN LA PREPARACIÓN FÍSICA**

#### **EN ESTE CAPÍTULO:**

*Tratamos de desterrar todos esos falsos mitos que circulan sobre la preparación física, que en ocasiones nos llevan a realizar ejercicios poco adecuados para nuestros objetivos.*





## 3.1. Introducción

En los tiempos que corren, la actividad física se ha convertido en una herramienta fundamental para la preparación y para el mantenimiento de la salud, sin embargo no siempre esa herramienta es usada correctamente y podemos no sólo no lograr los efectos oportunos sino conseguir efectos contraproducentes con la actividad.

A través de este documento trataremos de ofrecer unas pautas de trabajo y romper con falsos mitos sobre la actividad física que en ocasiones son perjudiciales. Abordaremos el tema desde la perspectiva arbitral pero también desde el punto de vista de cualquier persona que decide realizar cualquier tipo de práctica físico-deportiva y aquellos que buscan en la actividad física un cuerpo además de funcional, bonito.



## 3.2. Pautas de trabajo

### 3.2.1. *Calentamiento y estiramientos*

En este apartado resolveremos dos dudas:

- ¿Se estira o se calienta primero?
- ¿Es efectivo calentar y estar 20 minutos parado?

A la primera cuestión, el estiramiento se debe realizar después del calentamiento. Como ya se ha explicado en otras ocasiones, la función del estiramiento es activar los reflejos miotático y tendinoso que protegen al músculo cuando éste se elonga en exceso.

El reflejo miotático lo que hace es contraer el músculo cuando este se estira en exceso de manera que no pueda elongarse más evitando la rotura. ¿Qué ocurre? Cuanto más tensión haya en el músculo llevado al límite de elasticidad, la respuesta del reflejo será mayor y por tanto existe un riesgo de lesión por microrrotura de la fibra. Cuando el músculo está frío, el límite de elasticidad es menor, mayor es la tensión y mayor es el riesgo de que dañemos el músculo.

Por esta misma explicación, el estiramiento con rebotes no es recomendado en personas no entrenadas o que desconozcan el método ya que un exceso de tensión en el rebote puede provocar dichas microrroturas.

¿Cómo debemos realizar entonces el estiramiento? Primero debemos movilizar la musculatura y las articulaciones de manera progresiva en intensidad. Si nos preparamos para un partido es conveniente calentar 10-15

minutos y estirar otros 5-7 minutos. Al igual que el calentamiento, los estiramientos deben ser progresivos elongando cada vez más aguantando hasta el punto donde notamos tensión pero no dolor. En este punto debemos aguantar 10-15 segundos mientras el músculo se relaja y logramos el efecto oportuno del estiramiento.

Respecto a la segunda pregunta ¿Es efectivo calentar para estar 20 minutos parados? La respuesta es sí, ya que pese a empezar a un ritmo de pulsaciones menos al esperado, la temperatura corporal de los músculos y las articulaciones será mayor y habremos realizado un estiramiento que nos prevendrá de lesiones, que al fin y al cabo es el objetivo principal del calentamiento.

### 3.2.2. *Recuperación post-ejercicio*

Acabamos un encuentro o una sesión de entrenamiento y:

- ¿Nos duchamos y vamos a casa?
- ¿Estiramos, nos duchamos y vamos a casa?

La recuperación se caracteriza por una disminución progresiva de las pulsaciones y un enfriamiento paulatino generalizado. No se es consciente por lo general de que tras someter el cuerpo a un esfuerzo elevado y a un desgaste físico el sistema inmunológico se ve más debilitado y reduce el número de defensas durante un intervalo.



### 3.2.3. A más entrenamiento más rendimiento

El volumen o cantidad de entrenamiento está relacionada directamente con el nivel de condición física, sin embargo, este volumen debe ser el óptimo, ajustado a las necesidades y a los objetivos. El exceso de entrenamiento puede no causar mejoras en el rendimiento y llegar a caer en el síndrome de Sobreentrenamiento. Este síndrome se da especialmente en deportistas de alta competición.

En personas desentrenadas o con poca experiencia en métodos de entrenamiento, un exceso de entrenamiento y fatiga suele conllevar la desmotivación y cese del entrenamiento. Por ello se propone un entrenamiento moderado y progresivo pero constante y regular.

### 3.2.4. Correr para adelgazar

Si nuestro objetivo no sólo es mejorar el rendimiento sino bajar de peso para sentirse o verse mejor, podemos recurrir a diferentes herramientas:

1) En primer lugar, la pérdida o ganancia de peso es el resultado de lo que comemos menos lo que gastamos diariamente. Por mucho ejercicio que hagamos, si la ingesta de calorías es mayor al gasto que realizamos seguiremos aumentando de peso.

2) Actividades como correr o salir con la bicicleta, denominados ejercicios aeróbicos, son actividades que realizadas a una intensidad moderada recurren como "combustible" a las grasas.

El ejercicio aeróbico, para quemar principalmente grasas tiene que realizarse entre el 60% y 75% de la Frecuencia Cardíaca Máxima. Algunos expertos hablan de aquella intensidad en la cual puedes correr e ir hablando sin asfixiarte. Sin embargo, por la experiencia y siguiendo estudios más recientes, el máximo gasto por vía aeróbica lo haremos con ejercicio aeróbico mantenido constante a la máxima intensidad de manera prolongada. De esta manera trabajaremos también la resistencia mejorando la capacidad aeróbica y desplazando los umbrales que hacen que no podamos resistir más a dicho esfuerzo.

Por otra parte, salir a correr no es la única vía para perder peso ¿Qué ocurre si tenemos problemas en alguna rodilla, si tenemos una lesión y no queremos ganar peso, si tenemos tanto peso que la persona no puede ni correr? Se ha demostrado recientemente que el trabajo con cargas, o tradicionalmente conocido como pesas, puede generar el mismo gasto que una sesión de entrenamiento corriendo. Además de ello, se dice que incre-

mentando la masa muscular también incrementamos el RMB – Ritmo Metabólico Basal- Que es el gasto energético que nuestro organismo consume por el hecho de estar vivo. Esto significa, que sólo por tener más músculo en las 6-8h que una persona duerme al día ya está consumiendo más que otra persona con menos músculo.

### 3.2.5. El Significado del Sudor

Sudar no es otra cosa que un sistema de refrigeración del organismo por el cual segrega líquidos fuera del organismo para que en contacto con la piel éste se evapore disminuyendo la temperatura corporal. A veces se piensa que cuanto más sudor expulsemos más grasas estamos quemando y no es cierto, sin embargo, lo que debemos tener en cuenta con este indicativo es que debemos hidratarnos más para combatir la pérdida de líquidos.

Para poner un claro ejemplo, podemos estar parados a 40° al sol y sudar más que corriendo a 10° en invierno, sin embargo, es en el segundo caso en el que estaremos quemando más grasas.

En ocasiones, hay casas comerciales que venden utensilios para sudar y dicen que para perder "grasa". Lo único que hacen estos aparatos son hacernos perder líquidos ya que la grasa sólo se quema a través de la actividad física de la vida cotidiana y del entrenamiento. Por otra parte, es muy desaconsejado utilizar estas medidas de sudoración ya que el único efecto que tienen es concentrar el calor sobre la piel incrementando la temperatura corporal y además de ello evitan que el sudor refrigere el cuerpo.





Como se ha comentado antes, el organismo baja la temperatura cuando el sudor se evapora, si éste se retiene o se evita la transpiración, acumularemos líquidos en la superficie de la piel y el organismo no se estará refrigerando correctamente. Esta situación, sobretodo en ambientes calurosos y con personas mayores puede dar lugar a una elevada fiebre de la temperatura y deshidratación.

Con ello, se advierte no recurrir a los métodos de “rápido y fácil adelgazamiento”, que por lo general son poco fiables, de escaso rigor científico y en ocasiones contraproducentes para la salud.

### 3.2.6. ¿Se baja la “tripa” haciendo abdominales?

Para bajar la tripa sólo existe un método, reducir el porcentaje de grasa corporal general. Algunos expertos dicen que con un índice de grasa menor del 14% los abdominales se hacen notar al exterior.

Como hemos comentado anteriormente podemos recurrir a ejercicios aeróbicos o con cargas de carácter global y movilizando grandes grupos musculares, pero en lo que debemos incidir es en que hacer abdominales no es un método de reducción de grasa sino de fortalecimiento. Es interesante para tener un buen control postural y tener un abdominal desarrollado.



### 3.2.6. ¿Se transforma la grasa en músculo?

Es una afirmación errónea. La grasa se almacena por exceso de ingesta calórica y de grasas en la alimentación, asociado a niveles de actividad física diaria bajos. La reducción de grasa en el cuerpo no está asociada a la ganancia de músculo ni viceversa. La grasa total en el organismo se reduce por realizar un mayor gasto calórico que de ingesta principalmente, mientras que la ganancia de masa muscular está relacionado directamente con el entrenamiento de la fuerza con objetivo de hipertrofia.



## 3.3. Conclusiones

La preparación física debe ser algo serio en lo que invirtamos sobre la salud, acudiendo a profesionales o al menos asesorándonos en fuentes fiables y con criterio. Los métodos de mejora ultra-rápidos no existen y cuando parece que existen, no son del todo saludables como se esperaba. La forma más rápida de obtener mejoras en el rendimiento o perder peso si es el caso, es cumplir con los principios del entrenamiento.