

Pautas y consejos de calentamiento

Este documento persigue aclarar ciertos aspectos relacionados con el calentamiento previo a la competición –en nuestro caso, antes del partido que nos disponemos a arbitrar– y marcar unas pautas que seguir para realizarlo correctamente. El objetivo último no es otro que permitir iniciar el encuentro en las mejores condiciones posibles y reducir la probabilidad de sufrir una lesión.

ALBERTO SÁNCHEZ SIXTO

Tanto los jugadores como los árbitros dedicamos esos minutos previos al salto inicial a realizar diferentes acciones, como correr, estirar, ejercicios de movilidad articular, de técnica de carrera... Pero, ¿sabemos realmente por qué hacemos así el calentamiento? En el mundo de la actividad física y el deporte, se tiende a reproducir acciones que han sido realizadas por otros con mayor experiencia, mayor edad, mayor nivel, etc. Sin embargo, esto no implica necesariamente que sean adecuadas para la actividad en cuestión, por lo que parece obligatorio analizar la situación que nos encontraremos para determinar el calentamiento.

En este sentido, nos encontramos con que la actividad arbitral, desde el punto de vista motor, implica acciones como andar, correr en línea recta o curva a diferentes velocidades; realizar giros, paradas, cambios de dirección (con mayor o menor ángulo), de sentido o de ritmo (acelerando o frenado). Todas ellas se producen constantemente y generan una exigencia al organismo para la que es necesario estar preparado. Parece lógico que, si pretendemos estar listos para realizar estas acciones, tendremos que incluirlas en el calentamiento. Del mis-

mo modo, tendrá poco sentido la realización de acciones que no guarden relación con las propias de la competición.

Si pretendemos estar listos para realizar estas acciones, tendremos que incluirlas en el calentamiento

Otro aspecto a tener en cuenta es que cuando un deportista se dispone a calentar no comienza realizando una acción a la máxima intensidad que puede. El calentamiento debe de ir de menos a más, hasta alcanzar una intensidad que se aproxime a la que exigirá competición. Por ello, en el caso de la carrera, comenzaremos realizando acciones a baja intensidad y terminaremos realizando progresiones hasta alcanzar prácticamente la máxima velocidad posible en los últimos momentos del calentamiento. Lo mismo debemos aplicarlo al resto de acciones que se realizan con mayor frecuencia durante el partido, lo que asegurará en buena medida que el cuerpo se encuentre en condiciones óptimas para la actividad a la que se va a enfrentar.

Estirar o no

En muchos de los calentamientos que observamos en las canchas existe una ten-

dencia a realizar diferentes estiramientos previos a la competición, práctica que no necesariamente es positiva e incluso, en ocasiones, puede ser contraproducente. Esto no significa que estirar sea negativo, sino que debemos evaluar cómo estirar y cuándo. En los calentamientos aparecen frecuentemente tres tipos de estiramientos: estáticos, dinámicos y con tensión activa. Los estáticos son aquellos en los que se mantiene una posición fija durante un periodo de tiempo. En cambio, en los dinámicos existe un movimiento continuo por parte de la articulación implicada sin permanecer en la misma posición. Por último, los estiramientos en tensión activa se refieren a aquellos en los que el músculo que se estira trata de contraerse al mismo tiempo.

Existen tres tipos de estiramientos: estáticos, dinámicos y con tensión activa

Aunque los más utilizados tradicionalmente durante nuestros calentamientos son los estiramientos estáticos, varias investigaciones han puesto de manifiesto que estos no son adecuados para mejorar la capacidad de producir fuerza



que tiene la musculatura justo después de su realización. Así, en esas pruebas se pudo observar que los valores de fuerza que se alcanzaban tras la realización de este tipo de ejercicios eran inferiores a los conseguidos sin el estiramiento previo. Algunos trabajos también relacionaron el estiramiento estático durante el calentamiento con un aumento de las posibilidades de sufrir una lesión. En este sentido, parece que su realización justo antes de la competición no sería adecuada para empezar en las mejores condiciones posibles. No obstante, una investigación reciente ha puesto de manifiesto que cuando pasan más de siete minutos desde la realización del estiramiento pasivo se pierde el efecto, por lo que no afectaría al rendimiento. Por tanto, la conclusión práctica que podemos sacar de todo esto es la siguiente: en caso de que queramos realizar estiramientos estáticos –porque forma parte de nuestro protocolo de calentamiento y nos ayuda a concentrarnos o a sentirnos mejor, por ejemplo—debemos evitar realizarlos justo antes de la competición porque es contraproducente; por ello, en la medida de lo posible, los realizaremos antes de entrar en pista 20 minutos antes del partido.

Realizar estiramientos estáticos justo antes del partido puede ser contraproducente

En cambio, se ha observado que los estiramientos dinámicos y en tensión activa son beneficiosos para incrementar el rendimiento en el inicio

de la competición. Este tipo de ejercicios son incluidos en multitud de calentamientos que tienen como objetivo tratar de aplicar la mayor cantidad de fuerza en la unidad de tiempo. Trasladado a la actividad arbitral, esto tiene una gran relevancia en la capacidad de esprintar y de cambiar de dirección.

Los rebotes

Cuando un deportista corre, salta o cambia de dirección, se producen continuamente lo que en el mundo de las ciencias de la actividad física y del deporte se llaman ciclos estiramiento-acortamiento en los músculos implicados. Grosso modo, esto significa que, en primer lugar, el músculo se elonga y posteriormente se contrae, y es lo que comúnmente se conoce como rebotes. Este tipo de acciones son muy frecuentes y se deben incluir en nuestros calentamientos. Al igual que se ha comentado anteriormente, no tiene ningún sentido realizar rebotes a una gran intensidad al inicio del calentamiento, ya que la musculatura podría no estar preparada y sufrir algún daño. Sin embargo, sí sería adecuada la realización de pequeños ciclos estiramiento-acortamiento que sirvan de antesala a los más intensos, que vendrán como consecuencia de los esprint y los cambios de ritmo y dirección a los que se tendrán que exponer.

Efectividad

Un calentamiento insuficiente puede ser igual de inadecuado que uno excesivo. Por ello, se deben marcar una serie de aspectos comunes que puedan servir de guía a todos. No to-

dos los deportistas son iguales y esto también nos sucede a los árbitros, como deportistas que somos. Hay atletas que son capaces de calentar a mayor velocidad que otros, al igual que hay variables ambientales (temperatura, humedad, etc.) que afectan y pueden modificar la duración e intensidad necesaria para el calentamiento.

Para determinar si el calentamiento ha sido suficiente, hay dos indicadores fisiológicos que nos pueden servir: la frecuencia cardíaca y la temperatura del cuerpo. Así, al

Temperatura y pulsaciones indican si el calentamiento ha sido suficiente

final del calentamiento deberíamos alcanzar un ritmo cardíaco similar al que tendremos durante el partido. Para que nos sirva de guía, estimaremos que durante los encuentros podremos alcanzar frecuencias cardíacas en torno al 75% de la máxima, y esta la podemos calcular aplicando la fórmula: Frecuencia Cardíaca Máxima = 220 – edad; o, si queremos ser más precisos, consultando la que se alcanzó en el reconocimiento médico realizado a principio de temporada.

El segundo indicador de lo adecuado que ha sido el calentamiento es la temperatura que alcance nuestro cuerpo. Al ser compleja su medición, utilizamos el momento en el que iniciamos a sudar, debemos alcanzarlo antes del inicio del partido para asegurarnos que hemos calentado de manera adecuada.



Propuesta tipo de calentamiento



Una hora antes, como mínimo, llegamos a la instalación donde se va a celebrar el partido.



Nos cambiamos de ropa, prepartido con los oficiales de mesa, parte final del prepartido entre los dos/tres árbitros (ya lo hemos ido trabajando antes de llegar al pabellón) y tiempo para trotar o estirar, en función de los automatismos individuales y de forma totalmente libre.



Salimos a la pista.



Ejercicios de movilidad articular, principalmente de los miembros inferiores.



Fases de carrera suave con subida de intensidad progresiva.

Intercalar ejercicios de técnica de carrera con estiramientos en tensión activa (según propuesta adjunta).

Desplazamientos similares a los que realizaremos en el partido, como progresivos (de cabeza a cola / de cola a cabeza / de centro a centro - seis de cada tipo), centrando el trabajo en las salidas y paradas al salir de una a otra posición.

Presentación de los equipos.

Entre dos y cuatro progresivos de media pista.

Vamos hacia mesa de anotadores y nos disponemos en las posiciones iniciales para el comienzo del partido.



Estiramientos en tensión activa

Entre 16 y 10 minutos antes del inicio del partido se propone realizar estiramientos en tensión activa variados intercalados con ejercicios de técnica de carrera, una fase que irá de menos a más sin que llegue a ser a gran velocidad al final.



Elevaciones de tobillo: andamos elevando el talón en cada paso.



Pequeños saltos en el sitio sin flexionar las rodillas y apoyando solo el metatarso (puntera del pie).



Me coloco en posición y trato de llevar la puntera hacia detrás, de tal forma que se contraiga el gemelo (7" por cada pierna).



Flexo-extensiones de rodilla en el sitio.



Skipping hacia detrás apoyando exclusivamente el metatarso en todo momento.



Me coloco en posición y llevo la pierna hacia abajo, de tal forma que se contraiga el cuádriceps (7" por cada pierna).



Skipping hacia delante, apoyando exclusivamente el metatarso en todo momento.



Desplazamientos laterales.

Cambios de dirección.



Me coloco en posición y trato de llevar la pierna hacia dentro, de tal forma que se contraiga el aductor (7" por cada pierna).



Me coloco en posición y llevo el pie hacia detrás, de tal forma que se contraiga el isquiotibial (7" por cada pierna).

