

LA IMPORTANCIA DEL CALENTAMIENTO EN EL TENIS

REALIZADO POR: Miguel Alfredo Alfonso Zaragoza
Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte



LA IMPORTANCIA DEL CALENTAMIENTO EN EL TENIS

RESUMEN:

El presente artículo trata el tema del calentamiento en el tenis de una manera sencilla para que el lector pueda entender el contenido del mismo sin ningún tipo de dificultad, para ello, algunas de las explicaciones que aquí se dan van acompañadas de varias ilustraciones e imágenes que aclaran la información del texto.

Así pues, los apartados que constituyen dicho artículo son:

- Palabras clave.
- Introducción.
- Concepto de calentamiento.
- Tipos de calentamiento.
- Consideraciones que hemos de tener presentes.
- Fases del calentamiento.
- Funciones del calentamiento y efectos que produce.
- Ejemplo de calentamiento para el tenis.
- Conclusión, bibliografía y páginas de Internet utilizadas.

PALABRAS CLAVE:

Calentamiento, tenis, aumento del rendimiento, prevención de lesiones.

INTRODUCCIÓN:

El calentamiento es un tema que provoca una gran diversidad de opiniones entre entrenadores, preparadores físicos y deportistas ya que hay quien afirma que no influye en la performance conseguida con posterioridad, y por tanto no lo consideran imprescindible. Sin embargo, la gran mayoría de gente relacionada con el deporte indica que si se realiza correctamente sí es necesario, pero siempre y cuando se abandone la idea de calentamiento tradicional, inespecífico y desvinculado de la actividad posterior. No obstante,

hay que destacar que no hay ningún estudio que indique que el calentamiento perjudique la performance posterior siempre y cuando esté bien realizado.

Así pues, en mi opinión es conveniente adquirir el hábito de calentar adecuadamente ya que es mejor perder unos minutos calentando antes de ponerse a jugar o a entrenar con el objetivo de aumentar el rendimiento y evitar lesiones. Por esta razón, te aconsejo que sigas leyendo este artículo para que sepas realizar un calentamiento correcto y para que conozcas los efectos que tendrá sobre tu organismo.

CONCEPTO DE CALENTAMIENTO:

Según Álvarez del Villar *“el calentamiento es el conjunto de actividades y/o ejercicios físicos que se ejecutan con el objetivo de preparar a nuestro organismo física y psicológicamente para realizar un esfuerzo físico de mayor intensidad”*. Es decir, es como un puente que facilita el paso de un estado de reposo a un estado en el que el sujeto realiza una actividad física que requiere un mayor esfuerzo.

TIPOS DE CALENTAMIENTO:

Existen diferentes maneras de clasificar los tipos de calentamiento ya que no existe un calentamiento estándar que sirva para todos los deportes y para todos los deportistas. Así pues, lo podemos agrupar en función del tipo de actividad posterior a realizar, según el tipo de actividad utilizada y según el espacio utilizado para llevarlo a cabo.

Según la actividad posterior:

1. Calentamiento de entrenamiento
2. Calentamiento de competición

Según el tipo de actividad utilizada:

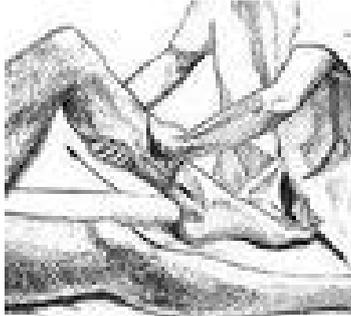
1. Calentamiento pasivo (masaje y diatermia)
2. Calentamiento activo (calentamiento general y específico)

Según el espacio empleado:

1. Calentamiento estático
2. Calentamiento dinámico

De este modo, según la actividad posterior a realizar podemos distinguir entre el calentamiento de competición (cuando se va a jugar un partido de campeonato) y el calentamiento de entrenamiento (es el que debemos de realizar un día normal en las clases de tenis).

Por otro lado, según la actividad utilizada para calentar podemos diferenciar entre el calentamiento pasivo y el calentamiento activo. Siendo el primero de ellos menos eficaz que las formas activas ya que no implican al sistema nervioso, no tienen efectos cardiorrespiratorios ni tampoco consecuencias a nivel técnico-coordinativo. Por esta razón solo pueden ser consideradas como complemento del calentamiento activo. Y así podemos destacar los masajes de tipo estimulante o la diatermia, como por ejemplo la utilización de ultrasonidos en las zonas lesionadas para aumentar la temperatura corporal.



Masaje estimulante



Ultra-sonidos en la rodilla

Respecto al calentamiento activo, hemos de tener claro que se divide en dos partes: El calentamiento General y el Calentamiento Específico, siendo el primero de ellos común a la mayoría de actividades físicas y deportivas, y siendo el calentamiento específico el propio de cada actividad o disciplina.

No obstante, en función del espacio utilizado para llevar a cabo el calentamiento, podemos distinguir entre un calentamiento estático (cuando lo realizamos sin desplazarnos por el espacio) y un calentamiento dinámico (cuando lo ejecutamos en grandes espacios).

CONSIDERACIONES QUE HEMOS DE TENER PRESENTES:

A la hora de llevar a cabo el calentamiento hemos de tener en cuenta una serie de consideraciones para que adaptemos la actividad lo mejor posible a nuestras características personales y al contexto en el que nos encontremos, para así lograr los efectos oportunos con la práctica del mismo.

Así pues, hemos de tener en cuenta que no todos hemos de calentar lo mismo ya que el calentamiento debe ser individualizado debido a que lo que para un sujeto es suficiente para otro puede no serlo, y así existen diferentes factores a tener en cuenta, tales como:

- La edad, ya que los niños y jóvenes necesitan calentar menos, debido a que con el aumento de edad, los músculos y articulaciones necesitan más tiempo para adaptarse al esfuerzo.

- La hora del día, ya que normalmente por la mañana el cuerpo requiere más tiempo para adaptarse al esfuerzo que en otras horas del día.
- La época del año, ya que la temperatura ambiente también es importante a la hora de calentar, y así el calentamiento ha de ser más prolongado cuando hace más frío.
- Los ejercicios que hagamos deben de ser progresivos en cuanto a intensidad.
- No hemos de llegar nunca a la fatiga en el calentamiento.
- El calentamiento hemos de realizarlo de manera continuada y sin paradas bruscas.

FASES DEL CALENTAMIENTO:

Respecto a las fases del calentamiento también existe una gran diversidad de opiniones. Sin embargo, lo más habitual es considerar que el calentamiento tiene estas cuatro fases:

- Fase 1. Ejercicios genéricos o generales: Son aquellos que suponen el despertar de nuestro organismo y aumentan la temperatura corporal. Y entre ellos encontramos los ejercicios de movilidad articular (como se puede observar en las siguientes fotos de Rafa Nadal) y los ejercicios para subir el pulso (que normalmente son ejercicios que implican distintos tipos de carrera suave). Así pues, todos estos ejercicios se pueden llevar a cabo tanto de manera simultánea como alternativa.



Rafa Nadal haciendo ejercicios de movilidad articular

- Fase 2. Ejercicios de estiramientos: Que se deben de realizar de forma suave, sin dolor, sin rebotes y siguiendo un orden para no olvidarnos de los principales grupos musculares, es decir, que podemos comenzar desde el cuello hasta los gemelos pasando por todo el cuerpo y viceversa. Así pues, en las siguientes imágenes podemos observar a Rafa Nadal haciendo diversos estiramientos.



Nadal haciendo un estiramiento para los abductores



Nadal haciendo un estiramiento para los isquiotibiales

- Fase 3. Ejercicios de potenciación o tonificación: Sirven para aumentar el tono muscular, son más intensos que los ejercicios de las fases anteriores y entre ellos encontramos tareas de gimnasia (como abdominales, flexiones de brazos o sentadillas), sprints cortos y carreras progresivas (de menor a mayor intensidad).
- Fase 4. Ejercicios específicos o de Calentamiento específico: Son ejercicios similares a la actividad que se realizará posteriormente (tenis en este caso), y sirven para mejorar la coordinación y el dominio general de la técnica.



Ejercicios de calentamiento específico para el tenis

FUNCIONES DEL CALENTAMIENTO Y EFECTOS QUE PRODUCE:

Las principales funciones del calentamiento son aumentar el rendimiento y prevenir lesiones gracias a los efectos que produce en los diferentes aparatos y sistemas del organismo, pero... ¿cuáles son esos efectos? Esos efectos básicamente son:

- A nivel cardiocirculatorio: Aumenta la Frecuencia Cardíaca y la sangre llega mejor a los músculos para alimentarlos.
- A nivel respiratorio: Mejora e incrementa la frecuencia y amplitud de la respiración, es decir, que llega más oxígeno al músculo.
- A nivel muscular: Al llegar más sangre al músculo se incrementa la temperatura local y esto permite que nos movamos mejor.
- A nivel del Sistema Nervioso: Aumenta la velocidad de conducción de los impulsos nerviosos hasta la fibra muscular, esto hace que nos podamos desplazar más rápido y que reaccionemos mejor ante los estímulos.

- A nivel Metabólico: Se segregan determinadas hormonas que hacen que aumentemos el rendimiento, tales como la adrenalina.
- A nivel psicológico: Mejora la concentración, la atención y la motivación intrínseca. Además, disminuye el estado de ansiedad ya que nos ayuda a liberar tensiones.

EJEMPLO DE CALENTAMIENTO PARA EL TENIS:

Para poder afrontar con éxito una clase de tenis, un entrenamiento, un partido amistoso o un partido de competición es aconsejable que iniciemos el calentamiento como mínimo unos 15 minutos antes de empezar. Por esta razón, si tu entrenamiento o partido empieza por ejemplo a las 07:00 de la tarde hay que hacer un esfuerzo por llegar a las 06:45 para iniciar el calentamiento (y así no perder tiempo de práctica específico de tenis).

En primer lugar debes realizar ejercicios para aumentar la temperatura corporal y despertar al organismo, es decir, que has de empezar con tareas de movilidad articular y tareas encaminadas a incrementar el pulso.

De este modo, puedes llevar a cabo los siguientes ejercicios de movilidad articular:

- Mover la cabeza como cuando afirmamos algo.
- Mover la cabeza como cuando negamos alguna cosa.
- Subir y bajar los hombros como cuando no sabemos algo.
- Hacer circunducciones de brazos hacia delante.
- Hacer circunducciones de brazos hacia atrás.
- Abrir y cerrar los brazos.
- Subir y bajar los brazos alternativamente.
- Hacer rotaciones de tronco.
- Poner las manos en las rodillas y flexionar y extender las piernas.
- Hacer rotaciones de tobillo en ambos sentidos (primero un pie y luego y el otro).

A continuación, debes iniciar los ejercicios para aumentar el pulso, tales como:

- Andar normal.
- Andar de puntillas.
- Andar de talones.
- Hacer carrera continua suave.
- Correr llevando las rodillas arriba.
- Correr llevando los talones al culo.
- Hacer carrera lateral por ambos lados.

Una vez realizada la primera fase del calentamiento vamos a pasar a la segunda fase (estiramientos). Para ello, cada uno de los estiramientos que aquí se proponen lo realizaremos durante 10 seg., sin dolor, sin hacer rebotes y siguiendo más o menos el orden que aquí se indica:



Cuello



Cuello



Deltoides



Tríceps



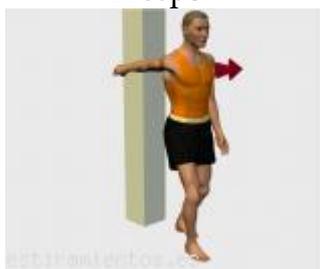
Bíceps



Antebrazos



Dorsales



Pectorales



Abdominales



Lumbares



Cuadriceps



Isquiotibiales



Adductores



Abductores



Abductores



Tibial anterior



Soleo



Gemelos

Una vez hemos estirado vamos a realizar ejercicios de potenciación, para ello podemos combinar la carrera continua suave con cada uno de los siguientes ejercicios (cada 8 o 9 pasos):

- 3 sentadillas.
- 3 saltos verticales.
- 3 flexiones de brazos.
- 3 lumbares.
- 3 abdominales.
- Una carrera progresiva de unos 15 o 20 metros.
- Un pequeño sprint de 3 o 4 metros.

Hasta aquí hemos realizado el calentamiento general (con una duración de unos 15 minutos aproximadamente), ahora estamos preparados para

comenzar el calentamiento específico de tenis en la propia pista (y que durará entre 10 y 15 minutos). Para ello, comenzaremos con unos ejercicios de coordinación con raqueta y sin pelota:

- Desde el centro de la línea de fondo deberemos correr normal por dicha línea hasta la línea lateral de nuestra derecha, realizar el gesto del golpe de derecha (los zurdos el de revés) y volver al centro de la pista mediante carrera lateral (2 o 3 repeticiones).
- Desde el centro de la línea de fondo deberemos correr normal por dicha línea hasta la línea lateral de nuestra izquierda, realizar el gesto del golpe de revés (los zurdos el de derecha) y volver al centro de la pista mediante carrera lateral (2 o 3 repeticiones).
- Juntar los dos ejercicios anteriores, es decir, realizar el golpe de derecha en una esquina, recuperar el centro de la pista mediante carrera lateral, y desde el centro de la pista hasta la otra esquina correr para realizar el golpe de revés, para posteriormente recuperar de nuevo el centro (2 o 3 repeticiones).

A continuación, podemos iniciar el calentamiento ya mediante situaciones de juego más reales. Para ello podemos:

- Pelotear desde el fondo de la pista los dos jugadores (practicando tanto el golpe de derecha como el de revés) de manera suave y buscando buenas sensaciones en el golpeo.



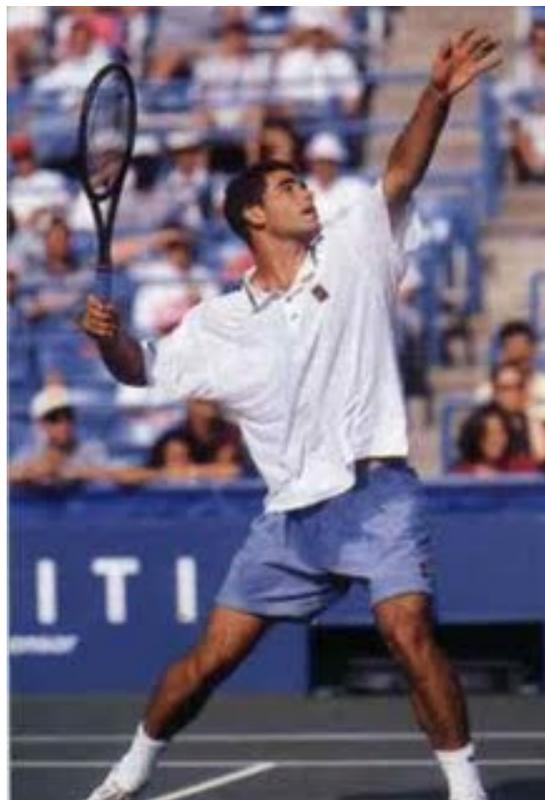
Rafael Nadal practicando los golpes de fondo

- Pelotear estando un jugador en el fondo de la pista (practicando la derecha y el revés) y el otro en la red (calentando la volea de derecha y de revés).



David Nalbandian calentando la volea

- Pelotear estando un jugador en el fondo de la pista (practicando el globo) y el otro en la red (calentando el remate).



Sampras haciendo un remate

- Igual que los dos últimos ejercicios, pero cambiando de roles, para que el otro jugador también pueda calentar la volea.



Federer haciendo una volea de revés



Sampras haciendo una volea de derecha

- Calentamiento específico del saque o servicio: Realizar como mínimo 6 saques desde cada lado, intentando encontrar buenas sensaciones para ganar confianza.



Sampras haciendo un saque

CONCLUSIÓN, BIBLIOGRAFÍA Y PÁGINAS DE INTERNET UTILIZADAS:

Para finalizar, a modo de conclusión quiero destacar la importancia que tiene el calentamiento para prevenir lesiones y aumentar el rendimiento.

Por esta razón, a lo largo del presente trabajo se ha explicado el calentamiento desde un punto de vista teórico para conocer sus características, los tipos de calentamiento existentes, sus fases, sus funciones y los efectos que produce en el organismo, para terminar con una propuesta práctica de calentamiento que se puede realizar como aquí se indica o bien, modificándolo, pero respetando siempre los principios del calentamiento explicados.

Así pues, espero que la lectura de dicho artículo sirva para concienciar a entrenadores, monitores, jugadores profesionales y jugadores aficionados para que lleven a cabo el calentamiento antes de cada sesión de entrenamiento o partido, independientemente de si es amistoso o de competición.

Por otro lado, quiero agradecer a David Castelló la oportunidad que me ha otorgado para publicar el presente artículo en www.juegatenis.com ya que en mi opinión la sección de artículos de la página web es una idea muy novedosa que sin duda va a ser en un futuro no muy lejano un referente cultural donde los aficionados y profesionales del tenis podremos acudir para leer y aprender sobre temas relacionados con nuestro deporte.

Por último, quiero destacar que la bibliografía y las páginas de Internet utilizadas para elaborar el presente trabajo han sido:

Serrabona, M., Andueza, J., Sancho Olivera, R. (2000). *1001 ejercicios y juegos de calentamiento*. Ed. Paidotribo. Barcelona.

Faulí Montoya, F. (2007). *El calentamiento: fundamentos y tipos. Funciones: calentamiento y rendimiento, calentamiento y prevención de lesiones, calentamiento y aprendizaje. Criterios para la elaboración de tareas de calentamiento general y específico*. Temario de Oposiciones para Educación Física en Secundaria.

www.estiramientos.es

www.efdeportes.com

www.tenisvspadel.wordpress.com

www.puntodeset.com