



FEDECUESTRE

REVISTA OFICIAL DE LA FEDERACIÓN ECUESTRE DE COLOMBIA • EDICIÓN N.º. 13 • ABRIL - JUNIO DE 2011

ISSN: 2011-7329 • VALOR \$30.000



Colombia al Campeonato Americano





Estiramiento pasivo de protracción en miembros anteriores

EL CALENTAMIENTO ADECUADO Y APROPIADO DEL CABALLO

Este es el primero de una serie de artículos cortos que se publicará en la Revista FEDECUESTRE. Se busca resolver, desde la ciencia, algunas de las dudas e inquietudes más importantes de los jinetes y aficionados a los deportes ecuestres. Así, se presentará en forma resumida y clara el conocimiento científico existente en temas como la preparación para la competencia, los suplementos, la hidratación, el doping y la optimización del rendimiento, entre otros, en términos cotidianos y fáciles de entender para todos los lectores de FEDECUESTRE. Deseamos que disfruten de este esfuerzo y esperamos que nos envíen sus comentarios y sugerencias al correo info@hippo-training.com o a secretariageneral@fedecuestre.com.

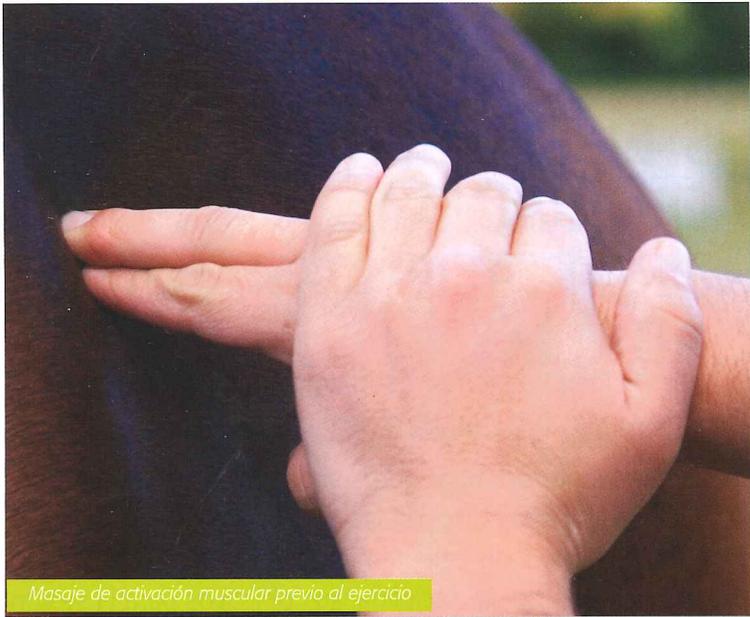
Juan Carlos García de Brigard M.V., C.E.S.M.T.
Kinesiólogo del Equipo Ecuestre Colombiano

¿QUÉ ES EL CALENTAMIENTO?

Bajo el nombre genérico de CALENTAMIENTO se reúne el grupo de actividades que se realiza previo al ejercicio activo o a la competencia, y que busca llegar al rendimiento ideal para las exigencias físicas de la actividad que se inicia. Esto incluye el trabajo físico de baja intensidad, los estiramientos y calistenia, los masajes de activación muscular, los ejercicios de enfoque y concentración y demás actividades que preparan al organismo para alcanzar el máximo desempeño factible para esa sesión de ejercicio en particular.

En el medio ecuestre, al calentamiento se le conoce popularmente como desprendimiento, no porque haya algo que se libere o desprenda; sino porque uno de los objetivos que tradicionalmente se ha buscado es el de "calmar" al caballo. Esto en realidad, está más relacionado con quitar





Masaje de activación muscular previo al ejercicio

energía al animal para obtener mejor manejo y control, que con buscar su óptimo rendimiento. Es un caso en el que se privilegia buscar concentración y técnica sobre desempeño físico. Por este motivo, en el presente artículo se hablará siempre, de manera integral, de Calentamiento; así se sabrá que se hace referencia al conjunto general de trabajos encaminados a optimizar el desempeño del caballo en una sesión de ejercicio específica.

¿POR QUÉ Y PARA QUÉ CALENTAR ANTES DEL EJERCICIO?

El calentamiento busca que se cumplan varios objetivos:

- **Fisiológico:** su propósito es llevar al organismo a un estado fisiológico apropiado para la exigencia física, buscando que los músculos y demás órganos del cuerpo estén preparados para soportar los requisitos que se le van a exigir y que la recuperación posterior al ejercicio sea mejor.
- **Técnico:** su finalidad es preparar al binomio para las exigencias técnicas (saltos, ejercicios, rutinas, etc), que tendrá que enfrentar durante la sesión de ejercicio.
- **Psicológico – temperamental:** busca que el caballo y su jinete estén preparados mentalmente para la exigencia que se avecina (suficiente control y calma, acompañados de la excitación y motivación apropiadas).
- **Largo Plazo:** además de los resultados inmediatos del calentamiento (los que están relacionados con la sesión de ejercicio que está iniciando), se busca también que, en el largo plazo, haya menor probabilidad de lesiones y que se pueda cumplir con los objetivos y metas del entrenamiento.

¿EN QUÉ CONSISTE EL COMPONENTE FÍSICO Y FISIOLÓGICO DEL CALENTAMIENTO?

El calentamiento busca una respuesta específica de cada sistema de órganos en el cuerpo, aunque todas ellas van encaminadas a obtener resultados óptimos en el desempeño atlético. Hay que anotar que, al inicio de la actividad física, el organismo todavía no sabe a qué nivel de exigencia se expone y por esto la respuesta de los diferentes sistemas es un poco desproporcionada. Es la forma que ideó la naturaleza para permitirle al caballo huir rápidamente de cualquier depredador. Sin embargo, en la medida en que el organismo va detectando cuál es la exigencia real, regula estas respuestas para no desperdiciar recursos valiosos en un esfuerzo desmedido. Por consiguiente, todo calentamiento debe llevar a que el organismo supere esa primera respuesta exagerada y llegue al punto en el que utiliza solamente los recursos necesarios para la actividad física que de él se exige. A continuación encuentra un resumen de estas respuestas:

- **Manejo de Energía:** la energía en el organismo se almacena fundamentalmente en forma de carbohidratos (azúcares) y de lípidos (grasas). Cuando inicia la actividad, el organismo envía señales a través de hormonas, que indican que se debe movilizar esa energía desde los sitios de almacenamiento hacia los sitios donde se va a consumir. Inicialmente, todo se enfoca en aumentar la disponibilidad de energía proveniente de los azúcares, pero esto se va regulando según del nivel de exigencia. Si es muy alta, las reservas que se movilizan y la energía que se usa es casi exclusivamente la que viene en los azúcares. Pero si la exigencia es de moderada a baja, se empieza también a movilizar y utilizar las reservas grasas.
- **Cardiovascular y Respiratorio:** el patrón de respiración del caballo (una sola respiración por cada tranco de galope) limita drásticamente su capacidad de llevar oxígeno desde el aire hacia el interior del cuerpo. Por esta razón, el caballo ha perfeccionado los métodos para lograr que ese oxígeno que llega al interior del pulmón, permanezca en el cuerpo y no se devuelva a la atmósfera con la exhalación. Así, el caballo va a aumentar la frecuencia cardíaca (tiene la capacidad de aumentarla casi diez veces) para lograr que, con la misma cantidad de sangre, pueda llevar más oxígeno (por ejemplo, es lo que pasaría si se aumenta la velocidad de los buses de Transmilenio: el mismo número de buses podrá llevar más pasajeros pues hace más recorridos en un mismo tiempo).



¿CÓMO SABER CUÁL ES EL CALENTAMIENTO ADECUADO Y APROPIADO PARA UN CABALLO?

La respuesta a esta pregunta no es sencilla, pues no hay un calentamiento estándar que sea adecuado para todos los caballos de todas las disciplinas. Es más, un mismo caballo debe variar el tipo de calentamiento que realiza, según las exigencias físicas de su disciplina, sus objetivos para la sesión de ejercicio que se está iniciando y la forma física en la que actualmente se encuentra.

El tipo, duración e intensidad del calentamiento que requiere un caballar en particular se puede determinar de muchas formas y utilizando herramientas tecnológicas y metodológicas de las ciencias del deporte (monitores de ritmo cardiaco, medidores de ácido láctico, análisis de gases



Daniela Bolívar

- Adicionalmente, el caballo almacena una gran cantidad de glóbulos rojos (las células de la sangre que transportan el oxígeno) en el bazo; con las exigencias de la actividad física éste se contrae, permitiendo que esas células se incorporen a la sangre y puedan mejorar la distribución de oxígeno. Por último, el flujo sanguíneo se dirige, selectivamente, hacia los órganos que están necesitando más oxígeno y energía: los músculos.

- Sistema Músculo- esquelético: Los músculos empiezan a recibir más sangre y comienzan a consumir más energía. Estos dos eventos aumentan la temperatura muscular, algo que hace que las proteínas que se encargan de la contracción puedan hacerlo de manera óptima. Adicionalmente, este aumento de temperatura ayuda a que la estructura del colágeno y el tejido conectivo (que es lo que sostiene el músculo y lo que forma los tendones y ligamentos) se modifique ligeramente, logrando que alcancen el nivel de elasticidad que estos puedan tener. Este es uno de los principios más importantes para la prevención de lesiones, y es la razón por la que siempre es importante realizar estiramientos como parte del calentamiento.



Un caballo entrenado da buenos resultados



sanguíneos y respiratorios). Lo óptimo e ideal, es estar asesorado por un veterinario, fisiólogo o preparador físico que conozca la capacidad y necesidades fisiológicas del mismo, así como las exigencias físicas de la disciplina que se practica. Sin embargo, a falta de esto, su entrenador muy probablemente cuenta con una experiencia y conocimiento suficientes del entrenamiento y de la disciplina como para poder asesorarlo.

Es importante recordar que, como el calentamiento es específico para cada animal, mientras más conozca usted a su caballo, mejor será la ayuda que le podrán brindar su entrenador y su veterinario en el diseño de su modelo de calentamiento.

Una buena forma para desarrollar una metodología apropiada es llevar anotaciones sobre cómo es el desempeño de su ejemplar ante variaciones ligeras en el calentamiento en entrenamiento y competencia (por ejemplo, si su caballo se



Juan Carlos García de Brigard M.V., C.E.S.M.T.

desempeña mejor en los días en que camina diez minutos, que en los que solo camina cinco, usted ya podrá aportar al diseño de su propio programa de calentamiento).

Así mismo, es necesario tener en cuenta que el calentamiento debe estar programado para terminar entre tres y cinco minutos antes de la actividad física de mayor exigencia, para permitir que haya una ligera recuperación respiratoria y cardiaca del caballo.

¿CUÁLES SON LAS CONSECUENCIAS DE UN CALENTAMIENTO NO ADECUADO?

La consecuencia más inmediata es que su caballo no podrá desempeñarse en la mejor de sus posibilidades durante esa sesión de ejercicio. Si esto se presenta durante una competencia, es factible que sus posibilidades de obtener una escarapela disminuyan. En el largo plazo, el realizar sesiones de calentamiento inadecuadas afecta el cumplimiento de los objetivos de entrenamiento, pues cada sesión de ejercicio aportará menos de lo esperado al programa de acondicionamiento físico de su ejemplar.

Sin embargo, las consecuencias más graves son el incremento en la presentación de lesiones de tejidos blandos (músculos, ligamentos y tendones) y la pérdida de desempeño crónica e inadvertida. Los equinos que consistentemente calientan de manera indebida, son caballos que tarde o temprano se lesionarán; algunas de esas veces incluso sufrirán lesiones graves (ruptura de fibras en tendones y ligamentos, desgarros musculares, etc.)

Haga un paralelo entre su caballo y usted: pregúntese si su desempeño es mayor o menor cuando hace un calentamiento adecuado antes de jugar tenis (o practicar cualquier otro deporte), y cuántas veces terminó resentido después de una sesión de ejercicio sin calentar. Después respóndase de la misma manera pero pensando en su caballo. Y la próxima vez que quiera entrar a una pista: ¡recuerde esas respuestas!

Hasta la próxima.

