

# EL CALENTAMIENTO EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA

**Introducción.** ¿Qué es el calentamiento? El calentamiento es el conjunto de ejercicios de todo el cuerpo moviendo músculos y articulaciones, donde la finalidad de hacer el calentamiento previo a la activación física es de preparar al cuerpo para la práctica deportiva y así evitar lesiones que puedan ocurrir durante el entrenamiento o la práctica deportiva (Sánchez, 2004). En la actividad física la finalidad de este es que alcance el estado óptimo para la realización o la práctica deportiva y así rendir durante el entrenamiento y desde al principio del entrenamiento podamos rendir al máximo. Si se calienta adecuadamente y lo haces antes de realizar cualquier actividad tu cuerpo dará lo mejor desde al principio, por lo tanto, es bueno que realices antes de empezar cualquier actividad deportiva el calentamiento, si no se hace tu cuerpo tendrá que adaptarse rápidamente y no va a rendir durante la práctica deportiva y tendrá más posibilidades de tener una lesión. (Sánchez, 2004). En el calentamiento tiene distintos objetivos como por ejemplo, preventivo que es el evitar lesiones musculares y articulares, fisiológico que es el que pone en funcionamiento el sistema cardiovascular, respiratorio y el mental que es el que te prepara psicológicamente. Para tener un mejor calentamiento estas son algunas características que los pudieran ayudar. Por ejemplo, ir empezando a calentar en orden de arriba hacia abajo para así no olvidar ninguna parte del cuerpo. Otra característica sería que durante el calentamiento ir aumentando la intensidad de los ejercicios poco a poco para que el cuerpo se vaya adaptando para las actividades que se vayan a realizar. Otra característica sería que el calentamiento lo adaptes para el tipo de deporte que se va a realizar. (Costa, 2009). Son dos tipos de calentamiento los que existen estos son: el calentamiento general que es en el que se realizan los ejercicios más comunes que son los desplazamientos, el movimiento articular y ejercicios de coordinación y estiramientos, el calentamiento específico es donde se realizan ya actividades más enfocadas a un deporte que se va a practicar, como fútbol, voleibol, básquet, etc. (Costa, 2009).

**Métodos.** La técnica utilizada fue un trabajo de observación etnográfico. Los recursos utilizados fueron diarios de campo y grabador de voz. Se observaron distintos indicios como: géneros, vestimenta, horarios en los que acuden más personas, rendimiento, tipos de calentamiento, asistencia, intereses, tiempo que dedican al calentamiento, actividades de cargas progresivas, preparación del cuerpo y la realización correcta del calentamiento. La observación se realizó en el transcurso de un mes, en seis visitas con distintos horarios, en la pista de atletismo Gil Cabrera Gudiño.

**Conclusión.** En géneros se puede notar un porcentaje casi igual, pero eran las mujeres las que acudían más a hacer actividad física, aunque eran las que menos sabían cómo o que hacer de calentamiento. La forma de vestir es adecuada con sus shorts y tenis. La asistencia en todos los días de visita en su mayoría fue en grupos, ya sean amigos o familia, otros en pareja e individualmente. Los intereses que tenían en las distintas personas que preguntamos era por salud y porque era más económico que pagar gimnasios. La mayoría de los jóvenes a falta de información no le dedican el tiempo necesario al calentamiento. Hubo muchas personas, en su mayoría adultos, que no tienen una preparación antes de comenzar con actividades de mayor rendimiento. Mientras que en los jóvenes, aunque también muy pocos, si le daban el tiempo necesario a las actividades o ejercicios de calentamiento previo a su actividad física para poner el cuerpo en estado óptimo para su deporte. Solo los que tenían una buena preparación eran los que

tenían un mayor rendimiento, ya aplicando los tipos de calentamiento con sus diferentes ejercicios, aumentando cada vez más las cargas poco a poco. A falta de información, la mayoría de las personas no realizaban un buen calentamiento.

## **Referencia.**

Costa, R. J. (2009). *El calentamiento general y específico de educación física: ejercicios prácticos*. (Pág. 25). España: A. De Lamo.

Sánchez, D. B. (2004). *El calentamiento, una vía de autogestión para la actividad física*. (Pág. 101) Barcelona, España: Inde.

Bompa, T.O. (2004) *Periodización del entrenamiento deportivo*. (Pág. 205) Barcelona: Paldotribo.