
Calentamiento para la actividad físico-deportiva. Sus fundamentos metodológicos dentro del proceso de enseñanza

Warming for physical sport activity. Its methodological principles inside of teaching process

CONSUELO SAGARRA ÁLVAREZ¹, ARMANDO VEGA MARTÍNEZ².

¹Escuela Latinoamericana de Medicina, La Habana, Cuba. ²Centro de Entrenamiento Deportivo "Jesús Menéndez", La Habana, Cuba.

Cómo citar este artículo:

Sagarrá Álvarez C, Vega Martínez A. Calentamiento para la actividad físico-deportiva. Sus fundamentos metodológicos dentro del proceso de enseñanza. Rev Panorama. Cuba y Salud [Internet]. 2019 [citado]; 14(1) Especial:3-5. Disponible en: <http://www.revpanorama.sld.cu/index.php/rpan/article/view/>

RESUMEN

Los profesores de las actividades físicas juegan un papel importante educando a los niños y a los jóvenes para realizar ejercicios. El tiempo limitado que se dispone en la clase de Educación Física es una de las razones por la cual no se presta la suficiente atención al calentamiento y, con esto, se va reduciendo el tiempo en que los sujetos son capaces de diseñar para sí el calentamiento y empezar a calentar mientras esperan al resto del grupo. Teniendo en cuenta las deficiencias detectadas en las observaciones efectuadas a las actividades deportivas y a los juegos efectuados en horarios extracurriculares de los estudiantes, dedicamos estas orientaciones para el desarrollo eficiente de diferentes aspectos a los cuales los docentes deben brindar sus conocimientos dentro del proceso para el mejoramiento de la calidad del mismo, por lo que nos planteamos como objetivos identificar la importancia del calentamiento en la actividad físico deportiva y fundamentar los principios metodológicos dentro del proceso de enseñanza. El calentamiento debe estar condicionado para facilitar la entrada al trabajo y evitar posibles lesiones, contracturas y tirones musculares que serían inconvenientes. Los ejercicios incómodos y dolorosos que dejan huellas en la musculatura, no son factibles a que se repitan de una forma voluntaria en el futuro. Es necesario prever al cuerpo de un período de reajuste entre el estado de reposo relativo a una actividad, y de la misma manera del ejercicio al descanso, como medidas preventivas. Los beneficios que brinda para la salud rechazan algunas enfermedades y brindan una vida saludable.

Palabras clave: calentamiento; actividad físico-deportiva; proceso de enseñanza.

ABSTRACT

Professors of physical activities play an important role educating children and young people to do exercises. The limited time available in the Physical Education class is one of the reasons for the which there is not provide sufficient attention to warming and with this is getting reducing the time in which the subjects be able to design

by itself the warming and start to warm while wait for the rest of the group. Taking into consideration the insufficiencies detected in observations developed in sport activities and games developed in extracurricular schedule of the students, these orientations are dedicated for the efficient development of different aspects from the ones the teachers should provide their knowledges inside the process for the improvement of its quality, there for the objective proposed was, to identify the importance of warming in the physical sport activity and to found the methodological principles of teaching process. Warming should be conditioned to facilitate the gateway to work and thereby avoid possible injuries, contractures and muscle pulls that could be inconvenient for next days. Uncomfortable and dolorous exercises which leave footmarks in the musculature, are not realizable that be repeated as a voluntary form in the future. It is necessary to prevent the body from a period of readjusted between the relative rest state and activity, and the same way from the exercise to the rest, as prevented sizes. The benefits that provide to health refuse some diseases and deliver a healthy life.

Keywords: Warming, physical sport activity, teaching process.

INTRODUCCIÓN

Los profesores de las actividades físicas juegan un papel importante educando a los niños y a los jóvenes para realizar ejercicios. El tiempo limitado que se dispone en la clase de Educación Física es una de las razones por la cual no se presta la suficiente atención al calentamiento y con esto se va reduciendo el tiempo en que los sujetos son capaces de diseñar para sí el calentamiento y empezar a calentar mientras esperan al resto del grupo.

El calentamiento no solo puede verse como un incremento de la temperatura corporal, sino que están unificadas varias funciones, así podemos asegurar que a través de los ejercicios físicos que se realizan en los mismos se logren pulsaciones que deben estar entre 110 y 130 por minutos.

No existe forma determinada para realizar el calentamiento, pero se aconseja que en una movilización general, suave y progresiva se intercalen los estiramientos musculares y los ejercicios de coordinación, los mismos se pueden realizar dinámicos si se efectúan con desplazamiento y estático si se realizan en el lugar, o combinando estas dos formas de realización. El calentamiento acaba cuando el sujeto tiene la certeza de estar preparado para realizar un esfuerzo intenso en las mejores condiciones y sin lesiones.⁽¹⁾

Por otro lado, investigaciones de carácter observacional, manifiestan que el calentamiento es practicado de manera previa a la ejecución de una práctica deportiva por todos los involucrados, Además, es considerado indispensable para lograr un nivel óptimo en la mayoría de deportistas.⁽²⁾

Concurriendo con Santos (2009), el estado actual de conocimientos pedagógicos aplicados a la Educación Física demanda nuevas formas de desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje. Bajo esta consideración, se ha realizado la presente opción que tiene por finalidad comunicar a la comunidad de la ELAM sobre la importancia del calentamiento organizado desde el punto de vista pedagógico y fisiológico, a fin de generar un hábito en la sociedad activa, evitando lesiones a corto, mediano y largo plazo.⁽³⁾

Objetivos: identificar la importancia del calentamiento en la actividad físico deportiva y fundamentar los principios metodológicos dentro del Proceso Enseñanza y Aprendizaje.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se realizó un estudio observacional analítico de corte transversal en la Escuela Latinoamericana de Medicina, LaHabana, Cuba durante el curso 2017–2018. La población estuvo constituida por los estudiantes de segundo año de la carrera de Medicina. Las variables analizadas fueron dolores musculares y lesiones.

La propuesta se elaboró luego de realizar una revisión teórica profunda, a partir de la búsqueda de información en libros, revistas y artículos científicos, utilizando bases de datos, así como de las observaciones empíricas tanto en las clases de Educación Física como en el deporte en general, ya que ha sido producto de la incursión de los autores, por varios años, y como profesionales de la actividad física, lo que permitió observar y analizar diferentes metodologías aplicadas.

RESULTADOS

La Actividad Física ha ido tomando importancia por su relevancia en la realidad social (necesidad de una buena salud, calidad de vida y ocio) y por la satisfacción de practicar actividad física (requiere un mínimo desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas y Cualidades Motrices).

El profesor de Educación Física debe conocer las necesidades, las capacidades y las posibilidades del alumnado, las pausas de recuperación y progresiones necesarias en el planteamiento de los ejercicios físicos, cómo afectan determinados tipos de ejercicios al organismo, cuáles son

aplicables y cuáles no, en qué edades se pueden aplicar, en definitiva, conocer la repercusión de la actividad física en el organismo de los alumnos. Por lo que es importante tener en cuenta que el calentamiento es el conjunto de actividades físicas que se realizan antes de iniciar una sesión de entrenamiento, una competencia, una clase de Educación Física teniendo para preparar al organismo para un rendimiento más adecuado ante una carga de trabajo.

Para el desarrollo de esta investigación docente se llevaron a cabo varias acciones de tipo metodológicas y de superación tanto para profesores como para estudiantes en función de los monitores.

- Metodológicas.

1. Estuvieron relacionadas con la selección de los monitores en las clases.
2. La confección de una guía metodológica para impartir el calentamiento.
3. Elaboración de ejercicios referenciales para impartir en las clases.

- Superación

1. Preparaciones metodológicas semanales con el claustro de los profesores del departamento.
2. Preparación de los monitores para impartir el calentamiento en clases.

Además, se realizaron varias observaciones a diversas clases de preparación física, deportes y entrenamientos deportivos para ver el comportamiento metodológico de esta actividad tanto por el profesor como los monitores dentro del Proceso de Enseñanza y Aprendizaje.

En este periodo el departamento de Educación Física contaba con un total de 24 profesores, donde participaron en la investigación 20, todos con un nivel de categoría principal, con la excepción de cinco que poseen la categoría de Instructor. La preparación de los monitores fue de 35, todos dentro de una diversidad de países, preparación física y conocimientos adquiridos disímiles.

En el segundo semestre del curso los profesores dirigían el calentamiento solo para corregir errores, pues los monitores lo impartían con una variedad de ejercicios elaborados por ellos, respetando el orden de ejecución e incluso con la participación de otros estudiantes del grupo.

DISCUSIÓN

Después de un estado de inactividad la musculatura está pasiva, nuestro corazón palpita por minuto y todos nuestros órganos trabajan al mínimo durante el descanso; es por esta razón, tanto en la clase de Educación Física, el entrenamiento o en la competición, se hace indispensable el calentamiento como actividad previa y para eso se debe llevar a cabo con la metodología adecuada para mejores resultados. Al inicio de cada actividad, lo más importante es estar informado sobre el objetivo que se va a perseguir y mediante esta información, el ser humano comienza a idear imágenes en su mente sobre los posibles movimientos que puede hacer durante la sesión.⁽⁴⁾

Es importante en esta parte que el estudiante, el deportista o el usuario, conozca la información previa para que este pueda relacionar las experiencias previas o ya conocidas y pueda prepararse psicológicamente para garantizar más predisposición a las disposiciones del profesor, el entrenador o el instructor.⁽⁴⁾

Movilidad Articular

Los sectores más estropeados en la actividad física, son las articulaciones, por lo que es de vital importancia irrigar el líquido sinovial dentro de cada una de las articulaciones y con esto evitar los desgastes prematuros de los cartílagos articulares.

Luego de estar claro sobre la actividad física que han planificado para la persona, deben motivar a los ejercicios de flexión-extensión en cada una de las articulaciones, ir de arriba hacia abajo o de abajo hacia arriba, es importante considerar el clima para orientar el número de repeticiones, se recomienda realizar circunducciones en las articulaciones que en la actividad principal que necesita este movimiento, los tendones y los músculos del sistema locomotor, no llegando aún al estiramiento.

1. Estiramiento. Para terminar la fase de movilidad, es importante realizar un estiramiento, partiendo de los dos tipos de estiramiento, el pasivo y el activo.⁽⁵⁾

- Estiramiento activo: es una acción motora en la que el músculo sufre una elongación utilizando su propia fuerza muscular interna.

- Estiramiento pasivo: es la elongación muscular con la presencia de una fuerza externa. A estos dos tipos de estiramiento, se adicionan dos acciones, tanto estática como dinámica.

2. Calentamiento General: esta fase es muy importante, ya que se encarga de preparar a los sistemas que forman parte del ser humano como el sistema muscular, el respiratorio, el cardiovascular, el endócrino, el óseo, entre otros.

La frecuencia cardíaca aumenta porque las células necesitan mayor cantidad del oxígeno, se debe iniciar con una actividad leve como caminar, aumentar su intensidad de caminar para luego trotar y posteriormente correr, tomando en cuenta el principio pedagógico "De menos a más" o de lo "Sencillo a lo complejo".⁽⁶⁾

3. Calentamiento Específico: para iniciar la parte principal de la clase o la sesión es importante que se analice cual ha sido el tema y buscar ejercicios que tengan relación directa con los movimientos que adoptarán en el desarrollo de la clase.^(7,8)

CONCLUSIONES

El calentamiento es la fase más importante de la actividad física, por lo que se recomienda generar un hábito. Las fases tienen una secuencia lógica, por lo que se deben cumplir a cabalidad y no se recomienda alterar ninguna de ellas y así lograr menos posibilidades de lesiones. Al ser fases secuenciales, es importante que los estudiantes o los deportistas conozcan la importancia de cada una de ellas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Salmon, P. Macquet, A. (2016, Julio). *Los adelantos en los Deportes y la Recreación al aire libre en los Factores Humanos*.
2. Berdejo, D. (2011). *Calentamiento Competitivo en el Baloncesto: Revisión bibliográfica y propuesta*. *Ciencias del deporte*, VII (2), 101-116.
3. Santos, L. y. (2009). *El "Cuaderno de Bitácora" de la Educación Física*.
4. Gill, D. Williams, L. Reifsteck, E. (2017). *La dinámica psicológica de deporte y ejercicio*.
5. Castro, A. (2016). *El atletismo en la escuela a través de la educación física: Nociones básicas y 40 ejercicios prácticos (Vol. 27)*. Madrid: Narcea Ediciones.
6. Brugger, L. (2015). *1000 Ejercicios y juegos de calentamiento*. ED: Hispano Europea. Barcelona.
7. Colectivo de Autores. (2012). *Gimnasia Básica. Apuntes para la Asignatura. Calentamiento*. ED: Pueblo y Educación.
8. Colectivo de Autores. (2015). *Fisiología de los ejercicios físicos para las EPEF*.

Conflicto de intereses: Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses.

Contribución a la teoría: Todos los autores participamos en la discusión de los resultados y hemos leído, revisado y aprobado el texto final del artículo.

Dirección para la correspondencia: MSc. Consuelo Sagarra Álvarez, Departamento de Educación Física, Escuela Latinoamericana de Medicina, La Habana, Cuba.

Correo electrónico: consue@elacm.sld.cu

Licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-Compartir Igual 4.0

