



**CALENTAMIENTO A TRAVÉS DEL JUEGO
EN EL FUTBOL BASE: IMPORTANCIAS Y ESTRATEGIAS.**

**WARM-UP THROUGH PLAY IN GRASSROOTS FOOTBALL:
IMPORTANCE AND STRATEGIES.**

**PRESENTADO POR:
DAVID SANTIAGO CARVAJAL ÑAÑEZ
JUAN ESTEBAN ENCISO NARVÁEZ**

**UNIVERSIDAD DEL VALLE
INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA
TRABAJO DE GRADO 2025.**



CALENTAMIENTO A TRAVÉS DEL JUEGO EN EL FUTBOL

BASE: IMPORTANCIAS Y ESTRATEGIAS.

WARM-UP THROUGH PLAY IN GRASSROOTS FOOTBALL:

IMPORTANCE AND STRATEGIES.

Presentado por:

David Santiago Carvajal Ñañez

Juan Esteban Enciso Narváez

Director:

Jose Luis Vera Rivera

Universidad del Valle

Instituto de Educación y Pedagogía

Trabajo de Grado 2025.

CONTENIDO

1.	RESUMEN	5
2.	INTRODUCCIÓN.....	10
3.	IDENTIFICACIÓN DE LA SITUACIÓN PROBLEMA	13
4.	OBJETIVO GENERAL	16
5.	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	16
6.	CAPÍTULO I.....	17
	EL CALENTAMIENTO	17
	Fundamentos del calentamiento	18
	Información que debe conocer el preparador físico	19
	Bases fisiológicas del calentamiento	20
	Principales tareas del calentamiento	22
	Diferenciación del calentamiento	24
	Clasificación del calentamiento.....	25
	Exigencias y organización del calentamiento.....	27
	El masaje como medio complementario.....	29
	Variantes para condiciones especiales.....	30
	Tareas que se deben garantizar con el calentamiento.....	32
7.	CAPÍTULO II.....	37
	ANÁLISIS TEÓRICO DEL ESTADO ACTUAL DEL CALENTAMIENTO EN EL FÚTBOL BASE: CONTEXTO INTERNACIONAL, NACIONAL Y LOCAL	37

II.I. Perspectiva internacional.....	37
II.II. Realidad nacional (Colombia).....	38
II.III. Realidad local (Valle del Cauca)	39
II.IV. Calentamiento en el fútbol base: conceptos y tipos.....	40
Concepto de Calentamiento.....	41
Tipos de calentamiento aplicados en el fútbol base	42
Importancia del calentamiento en el fútbol base	44
Consideraciones pedagógicas en el calentamiento del fútbol base	45
8. CAPÍTULO III	47
ELABORACIÓN DEL CALENTAMIENTO A TRAVÉS DEL JUEGO Y OTRAS ESTRATEGIAS	47
El juego como herramienta pedagógica en el calentamiento	48
Estrategias para diseñar calentamientos lúdicos y efectivos	49
Integración de aspectos técnicos y tácticos en el calentamiento	50
Evaluación y adaptación continua del calentamiento.....	52
9. DISCUSIÓN.....	54
10. CONCLUSIONES.....	57
11. RECOMENDACIONES	60
12. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	63

1. RESUMEN

El presente trabajo de grado profundiza en la importancia del calentamiento dentro del fútbol base y plantea una estrategia metodológica innovadora, sustentada en el uso del juego como herramienta central para desarrollar esta fase inicial de la actividad deportiva. A través de un enfoque teórico, conceptual y aplicado, se aborda el papel del calentamiento desde múltiples dimensiones: fisiológica, técnica, psicológica y pedagógica. La propuesta surge como respuesta a la necesidad de optimizar esta etapa fundamental del entrenamiento, no solo en términos de rendimiento físico, sino también en cuanto a motivación, disfrute y prevención de lesiones en los jóvenes futbolistas.

El calentamiento, entendido como una fase organizada y con objetivos definidos, permite preparar al cuerpo para las exigencias del esfuerzo posterior. Según Peña Fernández et al. (2020), este proceso implica un conjunto de adaptaciones que mejoran la oxigenación muscular, incrementan la temperatura corporal, activan la coordinación neuromuscular y promueven una adecuada lubricación articular, elementos clave para disminuir la incidencia de lesiones y mejorar el desempeño motor (pp. 19-20). Estas funciones fisiológicas se complementan con una dimensión psicológica que ayuda a los deportistas a concentrarse, reducir la ansiedad y adoptar una actitud positiva frente al entrenamiento.

A nivel metodológico, el trabajo destaca la utilidad de clasificar el calentamiento en pasivo y activo, siendo este último el más pertinente en el contexto del fútbol base. Dentro del calentamiento activo, se distinguen dos fases esenciales: la general y la específica. La primera contempla ejercicios de movilidad articular, trotes suaves y estiramientos dinámicos, mientras que la segunda se centra en movimientos propios del fútbol, como cambios de dirección, desplazamientos con balón y gestos técnicos básicos. Esta secuencia garantiza una

activación progresiva y funcional de los sistemas involucrados en la práctica deportiva. Peña Fernández et al., (2020), pp. 30-31.

La inclusión del juego como eje estructurante del calentamiento representa un enfoque pedagógico que transforma la forma tradicional de abordar esta fase. En lugar de limitarse a una rutina de ejercicios mecánicos, el uso de juegos adaptados permite simular situaciones reales del deporte, promoviendo la transferencia técnico-táctica, la implicación cognitiva y el disfrute emocional de los jugadores. Esta visión responde a lo planteado por autores como Donoso (2003), quien subraya la importancia de generar experiencias lúdicas significativas en los procesos formativos del fútbol base.

Además, la propuesta metodológica presentada se fundamenta en la necesidad de adaptar el calentamiento a las características individuales de los jóvenes futbolistas, considerando variables como la edad, el nivel de experiencia, el estado emocional y las condiciones climáticas del entorno. De este modo, se garantiza una planificación coherente, estructurada y sensible al contexto en el que se desarrollan los entrenamientos. El objetivo no es solo activar el cuerpo, sino hacerlo de manera intencionada, divertida y pedagógicamente enriquecedora.

En última instancia, el trabajo busca resignificar el papel del calentamiento en el fútbol base, trascendiendo su concepción como una simple preparación física para convertirse en una experiencia integral que articula cuerpo, mente y emoción. Apostar por el juego como herramienta metodológica en esta fase implica asumir un enfoque centrado en el deportista, donde la motivación y el aprendizaje van de la mano con el desarrollo técnico y físico.

Este enfoque representa una oportunidad para revalorizar las prácticas tradicionales del entrenamiento deportivo y abrir espacios donde los jóvenes futbolistas puedan desarrollar

no solo sus capacidades atléticas, sino también su imaginación, autoestima y sentido de pertenencia. En efecto, cuando el calentamiento deja de ser una obligación rutinaria y se convierte en una experiencia significativa, se potencia no solo el rendimiento físico, sino también el amor por el deporte.

Palabras clave: Calentamiento, fútbol base y tipos de calentamiento.

ABSTRACT

This undergraduate thesis delves into the importance of warm-up routines in youth football (grassroots football) and proposes an innovative methodological strategy based on the use of play as a central tool to develop this initial phase of sports activity. Through a theoretical, conceptual, and applied approach, the role of the warm-up is addressed from multiple dimensions: physiological, technical, psychological, and pedagogical. The proposal arises in response to the need to optimize this fundamental stage of training, not only in terms of physical performance but also in motivation, enjoyment, and injury prevention among young football players.

The warm-up, understood as an organized phase with defined objectives, prepares the body for the demands of subsequent effort. According to Peña Fernández et al. (2020), this process involves a set of adaptations that improve muscle oxygenation, increase body temperature, activate neuromuscular coordination, and promote proper joint lubrication—key elements for reducing the incidence of injuries and improving motor performance (pp. 19–20). These physiological functions are complemented by a psychological dimension that helps athletes focus, reduce anxiety, and adopt a positive attitude toward training.

Methodologically, the study highlights the usefulness of classifying warm-up into passive and active types, with the latter being the most relevant in grassroots football. Within the active warm-up, two essential phases are distinguished: general and specific. The general phase includes joint mobility exercises, light jogging, and dynamic stretching, while the specific phase focuses on football-related movements such as changes of direction, ball handling, and basic technical gestures. This sequence ensures a progressive and functional activation of the systems involved in sports practice (Peña Fernández et al., 2020, pp. 30–31).

The inclusion of play as the structuring axis of the warm-up represents a pedagogical approach that transforms the traditional way of addressing this phase. Rather than being limited to a routine of mechanical exercises, the use of adapted games simulates real game situations, promoting technical-tactical transfer, cognitive involvement, and emotional enjoyment among players. This perspective aligns with the views of authors such as Donoso (2003), who emphasizes the importance of generating meaningful play-based experiences in the formative processes of youth football.

Moreover, the proposed methodology is based on the need to adapt the warm-up to the individual characteristics of young players, considering variables such as age, level of experience, emotional state, and environmental conditions. In this way, planning becomes coherent, structured, and sensitive to the context in which training takes place. The objective is not only to activate the body, but to do so in an intentional, enjoyable, and pedagogically enriching way.

Ultimately, this work seeks to redefine the role of warm-up in grassroots football, going beyond its conception as mere physical preparation to become a comprehensive experience that integrates body, mind, and emotion. Embracing play as a methodological tool in this phase implies adopting a player-centered approach, where motivation and learning go hand in hand with technical and physical development.

This approach represents an opportunity to revalue traditional training practices and open spaces where young players can develop not only their athletic abilities but also their creativity, self-esteem, and sense of belonging. Indeed, when the warm-up ceases to be a routine obligation and becomes a meaningful experience, it enhances not only physical performance but also the love for the sport.

Key words: Warm - up, grassroots football, and types of warm – up.

2. INTRODUCCIÓN

El calentamiento deportivo constituye una fase inicial y determinante en cualquier actividad física organizada, especialmente en el ámbito del fútbol base, donde los procesos de formación técnica, física y emocional convergen para consolidar el desarrollo integral del joven deportista. En este contexto, la etapa del calentamiento no puede ser concebida como un trámite previo o accesorio, sino como una instancia pedagógica clave que incide directamente en la calidad del entrenamiento, en la prevención de lesiones y en la preparación psicológica del jugador.

Tradicionalmente, los entrenadores han recurrido a formas de calentamiento estructuradas desde una lógica mecánica, centrada en repeticiones de ejercicios sin un propósito significativo para el niño o adolescente. Esta visión ha sido ampliamente cuestionada por diversas investigaciones actuales que subrayan la importancia de la motivación, el disfrute y el enfoque lúdico como principios fundamentales en los procesos de enseñanza-aprendizaje del deporte en edades tempranas (Donoso, 2003). En ese sentido, el fútbol base demanda metodologías adaptativas que respondan a las necesidades y características propias de los jugadores en formación, y no una simple reproducción de modelos diseñados para el alto rendimiento.

Desde una perspectiva fisiológica, el calentamiento es esencial para adaptar progresivamente al organismo a las exigencias del ejercicio físico. Permite la activación gradual del sistema cardiovascular, neuromuscular y respiratorio, mejorando la circulación sanguínea, aumentando la temperatura corporal y facilitando los procesos metabólicos celulares (Peña Fernández et al., 2020, p. 19). Estas transformaciones fisiológicas no solo

previenen lesiones, sino que optimizan el rendimiento del jugador al permitirle iniciar la sesión con un estado de activación corporal y mental idóneo.

Pero más allá de su función biológica, el calentamiento cumple un papel determinante en la preparación psicológica del deportista. La disposición emocional, la concentración y la reducción del estrés son factores que, según Harre (1988), influyen directamente en la calidad del entrenamiento y en la asimilación técnica del contenido. Cuando el calentamiento se estructura de forma dinámica, creativa y orientada al juego, no solo se favorece la activación motora, sino también la implicación cognitiva y afectiva del jugador. Este enfoque permite al joven futbolista integrarse al entrenamiento desde una actitud positiva, participativa y con mayor sentido de pertenencia hacia el grupo.

En este trabajo, se parte de la premisa de que el juego representa el lenguaje natural de la infancia y la adolescencia. Por tanto, su incorporación como eje central del calentamiento no es solo deseable, sino necesaria. A través de juegos adaptados, se pueden recrear situaciones específicas del fútbol, trabajando simultáneamente aspectos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos. Además, los juegos permiten el desarrollo de habilidades como la toma de decisiones, la cooperación, la percepción espacial y el autocontrol emocional, competencias altamente valoradas en el contexto deportivo actual.

La propuesta metodológica que se presenta a lo largo de esta investigación busca articular las bases teóricas de la preparación física con estrategias pedagógicas centradas en el juego, generando un modelo de calentamiento aplicable al fútbol base. Esta visión integradora responde a las recomendaciones de autores como Grosser y Neumaier (1991), quienes afirman que todo proceso de entrenamiento en edades formativas debe contemplar los principios del desarrollo humano, respetando los ritmos individuales y fomentando el aprendizaje significativo.

En síntesis, esta monografía propone un cambio de paradigma en la concepción del calentamiento en el fútbol base, pasando de una perspectiva instrumental a una experiencia educativa rica en contenidos, emociones y aprendizajes. Apostar por el juego como estrategia metodológica no significa renunciar a los objetivos físicos del calentamiento, sino enriquecerlos desde una perspectiva más humana, creativa y formativa. El desafío está en repensar la práctica cotidiana desde una pedagogía que, sin perder el rigor técnico, devuelva el protagonismo al niño y a su necesidad de jugar, aprender y disfrutar.

3. IDENTIFICACIÓN DE LA SITUACIÓN PROBLEMA

En el contexto del fútbol base, la etapa del calentamiento suele ser abordada desde perspectivas técnicas tradicionales que, si bien pueden cumplir con ciertos objetivos fisiológicos, tienden a descuidar los componentes pedagógicos, motivacionales y afectivos del proceso de formación deportiva. Esta situación es particularmente evidente en categorías infantiles y juveniles, donde los entrenadores aplican rutinas repetitivas de ejercicios generales sin considerar las particularidades evolutivas, emocionales o contextuales de sus jugadores. Como resultado, se genera una baja participación activa, escaso compromiso emocional y una débil relación entre el calentamiento y el contenido técnico-táctico de la sesión principal.

Según Talavera (2022), uno de los principales errores en la planificación del calentamiento en categorías formativas es su desvinculación del objetivo general del entrenamiento, lo que reduce su funcionalidad real y lo convierte en una práctica mecánica y desmotivante. En muchos escenarios, especialmente a nivel local, el calentamiento es visto como una “obligación previa”, una simple antesala al trabajo principal, más que como un momento pedagógico estratégico que puede condicionar el éxito de toda la sesión. Esta desconexión metodológica repercute directamente en el estado físico y emocional del joven deportista, afectando su predisposición al aprendizaje y su capacidad para asumir retos físicos y técnicos de forma segura y eficiente.

Por otro lado, investigaciones recientes sostienen que la motivación intrínseca en el deporte base está directamente relacionada con la vivencia de experiencias positivas, donde el juego cumple un papel central. Peña Fernández et al. (2020) afirman que, cuando se logra integrar elementos lúdicos en las fases iniciales del entrenamiento, se incrementa

significativamente la disposición emocional y el interés de los jóvenes, permitiendo un mejor desempeño físico y una actitud más receptiva hacia los contenidos propuestos (p. 24). En este sentido, la omisión del componente lúdico no solo empobrece la experiencia formativa, sino que también limita el potencial de desarrollo integral de los jugadores.

La ausencia de estrategias adaptativas en el calentamiento también afecta la transferencia de habilidades entre esta fase y la práctica principal. Si los ejercicios no simulan o no se vinculan con las situaciones reales del juego, se pierde la oportunidad de reforzar patrones técnico-tácticos desde el inicio de la sesión. Grosser y Neumaier (1991) destacan que, en edades tempranas, la repetición aislada de movimientos sin sentido práctico ni contexto no favorece el aprendizaje significativo ni la consolidación de automatismos deportivos. Por el contrario, el entrenamiento basado en el juego permite una contextualización más natural de las habilidades, fortaleciendo la memoria motriz y la toma de decisiones en situaciones reales.

Además, en muchos clubes o escuelas de fútbol base del ámbito nacional y regional, se evidencia una limitada capacitación metodológica de los entrenadores respecto al diseño de calentamientos dinámicos, progresivos y contextualizados. La falta de actualización en pedagogía deportiva y el predominio de prácticas tradicionales perpetúan esquemas de trabajo que, lejos de adaptarse a las necesidades de los jóvenes, reproducen modelos pensados para deportistas adultos o de alto rendimiento. Esta brecha formativa impide la implementación de propuestas que integren juego, emoción, técnica y fisiología de forma equilibrada y significativa.

Otro factor relevante es la escasa atención al estado emocional y motivacional del deportista en formación. En muchos casos, los entrenadores no consideran aspectos como la edad biológica, la maduración psicoafectiva o el entorno social de sus jugadores, lo cual

dificulta una planificación personalizada del calentamiento. Como consecuencia, los jóvenes inician la sesión sin una activación adecuada, tanto a nivel corporal como mental, aumentando los riesgos de lesión y reduciendo su rendimiento. Harre (1988) enfatiza que el entrenamiento en etapas formativas debe partir de un diagnóstico integral del deportista, lo cual implica observar no solo sus capacidades físicas, sino también sus condiciones emocionales y cognitivas.

En resumen, el diagnóstico de la situación evidencia una necesidad urgente de rediseñar el enfoque del calentamiento en el fútbol base. La falta de metodologías centradas en el juego, la desconexión entre la fase inicial y el resto del entrenamiento, la poca preparación de algunos entrenadores en pedagogía deportiva y la omisión de factores emocionales, conforman un panorama que limita el verdadero potencial educativo y formativo del deporte. Reconocer esta problemática no solo permite una reflexión crítica sobre las prácticas actuales, sino que abre la posibilidad de transformar el calentamiento en una oportunidad pedagógica integral.

Por tanto, superar esta situación implica repensar el calentamiento como un espacio de aprendizaje activo, contextualizado y emocionalmente significativo. Apostar por el juego no es restar seriedad al entrenamiento, sino darle sentido y coherencia desde una mirada que privilegie el desarrollo humano antes que el resultado deportivo inmediato.

4. OBJETIVO GENERAL

Diseñar una propuesta teórica de calentamiento a través del juego para el fútbol base, que responda a las necesidades físicas, técnicas y emocionales de los deportistas en formación, mejorando su rendimiento y favoreciendo la prevención de lesiones mediante un enfoque metodológico lúdico y estructurado.

5. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 1.1.** Describir los conceptos y los tipos de calentamiento en el fútbol base.
- 1.2.** Análisis teórico del estado actual del calentamiento en el fútbol base, en un contexto internacional, nacional y local.
- 1.3.** Proponer el diseño teórico de un calentamiento a través del juego.

6. CAPÍTULO I

EL CALENTAMIENTO

El calentamiento es una fase esencial y planificada dentro del proceso de preparación física, cuya finalidad principal es preparar de manera progresiva al organismo, tanto a nivel fisiológico como psicológico, para afrontar de forma eficiente y segura una carga de trabajo posterior, ya sea en contextos de entrenamiento o competencia. Su ejecución correcta permite que el cuerpo pase del estado de reposo a un estado óptimo de activación funcional, facilitando la adaptación de los distintos sistemas corporales a las demandas del esfuerzo físico.

Según Peña Fernández et al. (2020), el calentamiento debe considerarse como un proceso dinámico y estructurado que involucra el aumento progresivo de la temperatura corporal, la mejora del flujo sanguíneo, la activación del sistema neuromuscular y la movilización articular. Estas adaptaciones fisiológicas no solo favorecen el rendimiento deportivo, sino que también cumplen una función profiláctica al disminuir significativamente el riesgo de lesiones musculares, articulares o tendinosas, especialmente en actividades de alta intensidad o con gestos explosivos (p. 18).

Además de sus efectos físicos, el calentamiento tiene un impacto importante en la preparación mental del deportista. Esta etapa inicial contribuye a generar una actitud psicológica favorable, disminuyendo la ansiedad, aumentando la concentración y mejorando la disposición emocional hacia el esfuerzo. La incorporación de ejercicios específicos, que simulan gestos técnicos del deporte practicado, fortalece el vínculo entre el cuerpo y la mente, y favorece la transferencia de lo entrenado hacia la ejecución real (Peña Fernández et al., 2020, pp. 19-20).

En definitiva, el calentamiento es una herramienta integral que no debe ser improvisada ni reducida a un conjunto genérico de ejercicios, sino planificada cuidadosamente por el preparador físico. Su aplicación adecuada constituye un paso fundamental para alcanzar un rendimiento óptimo, prevenir lesiones y garantizar la eficacia del entrenamiento deportivo.

Fundamentos del calentamiento

El calentamiento es una fase preparatoria indispensable en toda actividad física o deportiva, cuyo propósito principal es adaptar de forma progresiva al organismo a las exigencias fisiológicas, biomecánicas y psicológicas que demandará la sesión de entrenamiento o la competencia. Su función va más allá de una simple activación física, ya que incide directamente en la prevención de lesiones, la mejora del rendimiento y la disposición emocional del atleta.

Desde una perspectiva fisiológica, el calentamiento facilita el aumento gradual de la temperatura corporal y muscular, mejora la circulación sanguínea, incrementa el suministro de oxígeno a los músculos y activa los sistemas neuromuscular y cardiorrespiratorio. Estos efectos preparan los diferentes sistemas del cuerpo humano para soportar mayores cargas de trabajo con menor riesgo. A nivel articular, promueve la lubricación de las articulaciones mediante la activación del líquido sinovial, lo cual favorece la movilidad y disminuye el riesgo de lesiones por fricción o sobrecarga.

Desde lo psicológico, el calentamiento también cumple una función importante, ya que permite al deportista concentrarse, eliminar tensiones, reducir la ansiedad y adquirir una actitud positiva y competitiva. Esto es especialmente relevante en deportes de alta exigencia técnica o que requieren velocidad de reacción y toma de decisiones rápidas.

Es fundamental que el calentamiento sea planificado y ejecutado teniendo en cuenta variables como la edad, el sexo, el nivel de preparación, el tipo de actividad o deporte, las condiciones ambientales y el estado emocional del individuo. No existe un modelo único de calentamiento válido para todos los contextos; por el contrario, debe adaptarse a las características específicas de cada situación deportiva.

Información que debe conocer el preparador físico

El preparador físico desempeña un rol clave dentro del proceso de formación y rendimiento del deportista, ya que no solo es responsable de aplicar las cargas de entrenamiento, sino también de diseñarlas, regularlas y adaptarlas según las condiciones individuales de cada atleta. Para cumplir con estas funciones de manera eficaz, es indispensable que el profesional cuente con un sólido conocimiento científico-técnico que le permita comprender el funcionamiento integral del cuerpo humano.

Uno de los principales aspectos que debe dominar el preparador físico es el sistema musculoesquelético, ya que este constituye la base del movimiento humano. El conocimiento sobre los músculos, huesos y articulaciones, así como su ubicación, función y tipos de contracción, le permite seleccionar ejercicios adecuados, prevenir lesiones y corregir desequilibrios posturales o funcionales. Además, debe conocer las implicaciones biomecánicas de cada movimiento para garantizar una ejecución segura y eficiente durante las sesiones de entrenamiento.

Por otro lado, es fundamental que entienda cómo funciona el sistema nervioso, especialmente el sistema nervioso central y periférico, pues son los responsables de la coordinación, el control del movimiento, el equilibrio y la activación muscular. La capacidad

del preparador para interpretar las respuestas neuromusculares ante diferentes estímulos permitirá una mejor aplicación de técnicas como la pliometría, los ejercicios de velocidad o la coordinación motora fina.

El sistema endocrino también requiere atención, dado que regula las respuestas hormonales del cuerpo ante el ejercicio físico. Entender cómo actuar hormonas como la adrenalina, el cortisol o la testosterona permite al preparador físico prever adaptaciones a largo plazo y planificar cargas de entrenamiento que no alteren el equilibrio hormonal del deportista, especialmente en edades sensibles como la adolescencia o durante períodos de alta exigencia competitiva, igualmente importante es el conocimiento del sistema cardiovascular y circulatorio.

El preparador físico debe estar capacitado para interpretar señales como la frecuencia cardíaca, la presión arterial o el consumo de oxígeno, ya que estos indicadores permiten dosificar correctamente la intensidad del ejercicio y controlar la recuperación del deportista. Además, comprender los principios de la circulación venosa, el retorno sanguíneo y la termorregulación resultan esenciales para diseñar calentamientos efectivos y entrenamientos funcionales.

En palabras de Peña Fernández et al. (2020), el preparador físico debe tener claridad sobre todos estos sistemas para poder proyectar con fundamento las actividades físicas. Solo a través de una comprensión profunda del cuerpo humano es posible tomar decisiones acertadas que aseguren el progreso, la salud y la longevidad deportiva del atleta.

Bases fisiológicas del calentamiento

El calentamiento cumple una función esencial en la activación progresiva de los sistemas fisiológicos que intervienen en el ejercicio físico. A través de una serie de estímulos

controlados, se prepara al organismo para soportar cargas más intensas, optimizando el rendimiento y reduciendo significativamente el riesgo de lesiones. Su impacto se refleja principalmente en los sistemas circulatorio, respiratorio, neuromuscular y termorregulador.

Uno de los principales efectos del calentamiento es el aumento del retorno venoso, lo cual mejora el flujo sanguíneo hacia los músculos activos. Este incremento en la irrigación garantiza un mejor suministro de oxígeno y nutrientes, favoreciendo la eficiencia metabólica del músculo esquelético (Peña Fernández et al., 2020, p. 20). Al mismo tiempo, se eleva la frecuencia cardíaca de forma progresiva, lo que permite una adaptación controlada del sistema cardiovascular a la demanda energética que se avecina.

Otro beneficio clave es la regulación térmica. A medida que el calentamiento avanza, se incrementa la temperatura interna del cuerpo, lo cual acelera las reacciones bioquímicas celulares y mejora la elasticidad muscular. Según Peña Fernández et al. (2020), esta elevación térmica favorece la contractilidad y extensibilidad de los músculos, disminuyendo la probabilidad de desgarros, distensiones u otras lesiones musculares (p. 21). Además, la termorregulación ayuda a preparar el cuerpo para condiciones climáticas adversas, especialmente en climas fríos.

En el ámbito neuromuscular, el calentamiento contribuye a mejorar la conexión entre el sistema nervioso central y los músculos, agilizando los reflejos, la coordinación y la respuesta motora. Esta activación resulta especialmente útil en deportes que requieren movimientos rápidos, precisos o explosivos. Como explican los autores, este proceso mejora el control y la eficacia del movimiento, lo que se traduce en una ejecución más segura y técnica durante el ejercicio (Peña Fernández et al., 2020, p. 22).

También se producen adaptaciones respiratorias importantes. El calentamiento incrementa la frecuencia y profundidad respiratoria, favoreciendo el intercambio gaseoso en los pulmones y elevando la capacidad aeróbica de forma temporal. Esto permite que el cuerpo pueda soportar el esfuerzo físico de manera más eficiente, reduciendo la fatiga prematura.

De esta forma podemos comprender que, las bases fisiológicas del calentamiento se fundamentan en la activación progresiva de los sistemas vitales que intervienen en el movimiento, contribuyendo a un rendimiento óptimo y seguro. Su omisión o ejecución incorrecta compromete no solo la eficacia del entrenamiento, sino también la salud física del deportista, especialmente cuando se exponen a esfuerzos intensos o prolongados.

Principales tareas del calentamiento

El calentamiento no debe ser entendido como una simple serie de ejercicios previos al entrenamiento, sino como una fase organizada con tareas específicas, que contribuye de forma directa al rendimiento y seguridad del deportista. Estas tareas se articulan en torno a la activación fisiológica, neuromuscular, respiratoria y psicológica del individuo, y deben ser ejecutadas de forma progresiva y coherente con la sesión que se va a desarrollar.

Una de las tareas primordiales es lograr una relajación muscular activa - deportiva, es decir, preparar la musculatura para el esfuerzo mediante movimientos controlados que liberan tensiones acumuladas y activan la circulación en los tejidos. Según Peña Fernández et al. (2020), esta relajación facilita la movilidad articular y mejora la disponibilidad motora del cuerpo para realizar gestos deportivos complejos.

Otra tarea clave es el aumento progresivo de la temperatura corporal y muscular, permitiendo optimizar las reacciones químicas a nivel celular, mejorar la visco elasticidad de músculos y tendones, y reducir el riesgo de lesiones durante la actividad física intensa. Al

elevar la temperatura, también se potencia la eficiencia metabólica y se prepara al sistema termorregulador para responder adecuadamente a ambientes fríos o calurosos.

Asimismo, el calentamiento debe garantizar la activación del sistema cardio vascular y del retorno, incrementando gradualmente la frecuencia cardíaca y mejorando el retorno venoso. Esto contribuye a una mejor oxigenación de los músculos activos y a una distribución más eficiente de los nutrientes energéticos necesarios para el esfuerzo físico. A la par, se estimula también el sistema respiratorio, ampliando la capacidad pulmonar y facilitando el intercambio gaseoso (Peña Fernández et al., 2020, p. 24).

La preparación psicológica es otra tarea esencial que muchas veces se subestima. El calentamiento proporciona un espacio mental para que el deportista se acerque, se motive y reduzca la ansiedad antes del esfuerzo. Permite generar confianza, liberar tensiones emocionales y alcanzar un estado de disposición mental favorable para afrontar el entrenamiento o la competencia. Los autores destacan que este componente emocional es determinante, especialmente en deportes donde la toma de decisiones rápidas es clave.

Por último, el calentamiento debe incluir ejercicios técnico-motrices que faciliten la ejecución de habilidades específicas del deporte, preparando al cuerpo para los patrones de movimiento que se repetirán durante la sesión principal. Esta transferencia directa entre calentamiento y contenido principal fortalece la automatización de los gestos deportivos y mejora la eficacia del rendimiento.

De este modo se puede comprender que, las principales tareas del calentamiento deben planificarse con un propósito claro, siguiendo un orden lógico que favorezca la adaptación del organismo desde el reposo hasta la actividad, tanto en lo físico como en lo mental. Su correcta ejecución mejora significativamente la calidad de la sesión deportiva.

Diferenciación del calentamiento

El calentamiento debe entenderse como una actividad versátil y adaptable, cuya estructura varía de acuerdo con múltiples factores que inciden directamente en su propósito y eficacia. En este sentido, es necesario diferenciar el calentamiento según el contexto en el que se desarrolla, el tipo de actividad física o deportiva, las características del deportista y el momento del entrenamiento o competición.

Una de las principales distinciones se establece entre el calentamiento previo a la competencia y el que se realiza antes de un entrenamiento. El primero debe ser más específico, intenso y breve, ya que busca una activación rápida y precisa que prepare al atleta para un esfuerzo inmediato de alto nivel. En este contexto, se utilizan ejercicios funcionales que replican los movimientos técnicos del deporte y se cuida la eficiencia en el tiempo para evitar la fatiga anticipada. Como afirman Peña Fernández et al. (2020), este tipo de calentamiento debe estar centrado en reproducir los gestos competitivos y en generar una activación físico-mental óptima (p. 26).

Por otro lado, el calentamiento previo al entrenamiento puede ser más general, prolongado y orientado al desarrollo de habilidades motrices básicas, movilidad articular global, y una activación progresiva del sistema cardiovascular y respiratorio. Su función es crear una base fisiológica adecuada para afrontar las cargas planificadas en la sesión, especialmente en etapas de enseñanza o en fases preparatorias del entrenamiento deportivo (Peña Fernández et al., 2020, p. 26).

Otro criterio importante de diferenciación es el nivel de experiencia del deportista. En principiantes o en etapas escolares, el calentamiento debe tener un componente lúdico que motive la participación activa, evitando cargas elevadas que puedan producir fatiga prematura. En cambio, en deportistas de alto rendimiento, se requieren estructuras más

complejas y específicas, ajustadas al volumen e intensidad del trabajo posterior (Peña Fernández et al., 2020, p. 27).

También se deben considerar aspectos como el momento del día, el estado emocional, la temperatura ambiente, y la duración del esfuerzo posterior. Por ejemplo, un calentamiento matutino puede requerir mayor tiempo y una fase de movilidad articular más extensa, debido a la inactividad nocturna. En climas fríos, se recomienda una entrada en calor más prolongada e incluso el uso de ropa térmica o medios pasivos complementarios (Peña Fernández et al., 2020, p. 28).

En definitiva, la diferenciación del calentamiento no responde a una fórmula única, sino a un proceso de ajuste continuo que debe estar basado en principios fisiológicos, pedagógicos y contextuales. La capacidad del preparador físico para reconocer estas variables y adaptarlas con criterio técnico determinará la eficacia de esta fase en el desarrollo integral del deportista.

Clasificación del calentamiento

El calentamiento puede clasificarse según diversos criterios, los cuales permiten organizar su aplicación de forma más efectiva en función de las necesidades del deportista y de la sesión física a desarrollar. Esta clasificación responde a factores como el tipo de estímulo, el grado de especificidad del ejercicio y los métodos utilizados. Comprender estas categorías, facilita al preparador físico una planificación más precisa, coherente y adaptada al contexto deportivo. Una primera gran distinción es la que existe entre el calentamiento pasivo y el calentamiento activo.

El calentamiento pasivo: se basa en la utilización de medios externos para elevar la temperatura corporal y preparar el cuerpo para el esfuerzo, sin que el deportista realice

movimientos. Ejemplos de este tipo de calentamiento incluyen el uso de saunas, baños calientes, duchas tibias, fricciones con toallas calientes y masajes deportivos. Según Peña Fernández et al. (2020), este tipo de calentamiento puede ser útil como complemento en condiciones climáticas frías o como parte de una estrategia específica previa a la competición (p. 29), pero no debe sustituir al calentamiento activo, ya que no involucra la activación neuromuscular ni cardiovascular de manera eficiente.

El calentamiento activo: por su parte, es el más común y recomendable. Se realiza mediante movimientos voluntarios del propio deportista y se subdivide en dos categorías: calentamiento general y calentamiento específico. El calentamiento general está compuesto por ejercicios de movilidad articular, trote suave, estiramientos dinámicos y actividades que activan el sistema cardiovascular de manera progresiva. Su función es preparar el cuerpo a nivel global y activar los grandes grupos musculares (Peña Fernández et al., 2020, p. 30).

El calentamiento específico, en cambio, se enfoca en los gestos técnicos y musculares directamente relacionados con la disciplina deportiva que se va a practicar. Por ejemplo, en deportes como el voleibol o el balonmano, el calentamiento específico puede incluir lanzamientos, desplazamientos laterales, bloqueos simulados y saltos controlados, todos realizados con una intensidad progresiva. Según Peña Fernández et al. (2020), esta fase permite la transferencia directa de la activación previa a la ejecución técnica real del deporte (p. 31).

Además, algunos autores también reconocen la existencia de calentamientos mixtos, que combinan el uso de medios pasivos y activos, adaptándose a condiciones particulares como lesiones previas, fases de recuperación o entornos de competición de alto rendimiento.

Finalmente, conocer la clasificación del calentamiento permite estructurarlo de forma eficiente, garantizando que cada parte cumpla con sus funciones fisiológicas y técnico-

motrices. Esta organización debe ajustarse al deporte, al deportista y al objetivo de la sesión, optimizando así la fase inicial de toda actividad física.

Exigencias y organización del calentamiento

Para que el calentamiento cumpla eficazmente sus funciones fisiológicas, psicológicas y técnico-motrices, debe planificarse y ejecutarse respetando una serie de exigencias metodológicas. Estas exigencias permiten que el calentamiento se convierta en una fase útil y eficiente del entrenamiento, evitando improvisaciones y errores comunes que pueden afectar el rendimiento o poner en riesgo la salud del deportista.

Una de las principales exigencias es la exactitud. en la selección de los en la selección de los ejercicios. Cada movimiento debe responder a un propósito claro, relacionado con los músculos, articulaciones y sistemas que se utilizarán en la actividad posterior. Esto implica evitar ejercicios aleatorios o genéricos que no aporten a la preparación específica del deportista. Según Peña Fernández et al. (2020), el calentamiento debe construirse con una lógica progresiva que prepare al organismo desde lo general hacia lo específico (p. 33).

Otra exigencia fundamental es la coordinación. Los ejercicios seleccionados deben permitir un trabajo armónico entre los diferentes grupos musculares y sistemas funcionales. Una buena coordinación en esta fase facilita la eficiencia motriz y prepara al deportista para tareas complejas. Esto es especialmente importante en deportes que requieren movimientos precisos, como los de combate o los de equipo (Peña Fernández et al., 2020, p. 34).

La eficacia es otro principio clave: el calentamiento debe cumplir su objetivo en un tiempo razonable, sin fatigar al atleta antes del inicio del trabajo principal. En ese sentido, se recomienda que su duración varíe entre 10 y 30 minutos, dependiendo del tipo de actividad,

la edad del deportista, el nivel de exigencia de la sesión y las condiciones ambientales (Peña Fernández et al., 2020, p. 35).

También se debe promover la independencia del deportista en la ejecución del calentamiento. Es decir, el atleta debe adquirir autonomía en la realización de esta fase, especialmente en niveles avanzados, donde la conciencia corporal y la autorregulación son esenciales para lograr un buen rendimiento.

La motivación es una exigencia muchas veces subestimada. El calentamiento debe realizarse con una actitud activa y positiva. Por ello, es recomendable incorporar ejercicios lúdicos, dinámicos o desafiantes, sobre todo en etapas formativas, donde el componente emocional y recreativo es determinante para lograr una participación efectiva (Peña Fernández et al., 2020, p. 36).

En cuanto a su organización, se sugiere que el calentamiento comienza con ejercicios en movimiento, evitando actividades estáticas o pausas prolongadas. Se debe seguir un orden metodológico: movilidad articular, trote, estiramientos dinámicos, activación técnica y tareas específicas. Además, es recomendable que el calentamiento se realice en el mismo lugar y con la misma indumentaria en que se desarrollará el resto de la actividad (Peña Fernández et al., 2020, p. 37).

En resumen, cumplir con estas exigencias metodológicas y organizar adecuadamente el contenido del calentamiento es esencial para garantizar su efectividad. La planificación detallada de esta fase, así como su adaptación constante al contexto y al individuo, son responsabilidades ineludibles del preparador físico.

El masaje como medio complementario

El masaje deportivo es una herramienta auxiliar que puede ser incorporada en la fase de calentamiento con el objetivo de potenciar sus efectos, especialmente en contextos donde el entorno o la condición física del atleta así lo exigen. Aunque no sustituye al calentamiento activo, el masaje ofrece beneficios complementarios que favorecen la preparación del organismo para la actividad física.

Según Peña Fernández et al. (2020), el masaje ayuda a mejorar la circulación superficial, estimula la piel y el tejido subcutáneo, y contribuye a una mejor distribución del calor en los músculos, lo que favorece una mayor sensación de disposición física (p. 38). Este efecto es especialmente útil en climas fríos o cuando el deportista debe esperar largos periodos antes de la competición, como ocurre en torneos con horarios prolongados o cambios de turnos.

El masaje también cumple una función relajante y descontracturante, aliviando tensiones musculares acumuladas y reduciendo la rigidez corporal. En deportes de alta exigencia física, donde se requiere una activación localizada en grupos musculares específicos, esta técnica permite preparar zonas puntuales sin fatigar al deportista. Los autores señalan que este tipo de intervención puede tener efectos psicológicos positivos, al inducir un estado de relajación activa que mejora la concentración y reduce la ansiedad previa al esfuerzo (Peña Fernández et al., 2020, p. 39).

Sin embargo, es importante destacar que el uso del masaje como único medio de calentamiento no es recomendable, ya que no activa los sistemas cardiorrespiratorio ni neuromuscular en la medida que lo hacen los ejercicios activos. Por esta razón, su aplicación debe estar supeditada a un programa de calentamiento más amplio, en el que se combinan con desplazamientos, movilidad articular, estiramientos dinámicos y ejercicios específicos

del deporte. De esta forma, el masaje se convierte en un recurso complementario, y no en un sustituto del trabajo físico previo (Peña Fernández et al., 2020, p. 40).

El masaje también puede ser útil en situaciones especiales, como en atletas lesionados que están en proceso de reintegración deportiva, o en adultos mayores y personas con limitaciones físicas, donde la intensidad del calentamiento debe ser cuidadosamente regulada. Asimismo, puede aplicarse en la fase final del calentamiento, como transición entre la activación general y el inicio de los ejercicios técnicos, ayudando a mantener la temperatura muscular y prolongar el estado de activación sin generar fatiga adicional.

En resumen, el masaje es un recurso valioso dentro del proceso de calentamiento, siempre que se utiliza de manera estratégica, complementaria y no aislada. Su inclusión debe responder a una necesidad concreta, planificada por el preparador físico con criterios técnicos claros, y adaptada al contexto deportivo y al perfil del atleta.

Variantes para condiciones especiales

En la práctica deportiva, existen situaciones que requieren adaptaciones en el calentamiento. debido a condiciones particulares que alteran la rutina habitual de entrenamiento o competición. Estas condiciones pueden estar relacionadas con factores como el clima, el lugar, los traslados prolongados, el espacio disponible, el nivel competitivo o incluso el estado emocional del deportista. Por ello, el preparador físico debe estar capacitado para introducir variantes metodológicas que mantengan la eficacia del calentamiento aun en escenarios no convencionales.

Una de las situaciones más comunes en las que se requiere adaptar el calentamiento es durante viajes largos, especialmente antes de competencias importantes. En estos casos, es frecuente que los deportistas permanezcan muchas horas en posición sedentaria, lo que

puede provocar rigidez muscular, disminución del flujo sanguíneo y pérdida de coordinación motriz. Para contrarrestar estos efectos, los autores recomiendan realizar caminatas suaves al llegar al destino, estiramientos activos, ejercicios de movilidad y activación neuromuscular de baja intensidad. Estas ayudan a reactivar el sistema locomotor sin generar fatiga innecesaria (Peña Fernández et al. medidas, 2020, p. 41).

En los desplazamientos por autobús o automóvil, el calentamiento debe iniciarse con ejercicios simples que movilicen las grandes articulaciones (como hombros, caderas y rodillas), seguidos de trotes suaves o caminatas activas si las condiciones lo permiten. En viajes en tren o en avión, se sugiere que los deportistas realicen pausas activas. cada cierto tiempo, en la medida de lo posible, para evitar la acumulación de tensión muscular (Peña Fernández et al., 2020, p. 42).

Otra variante importante se presenta cuando los atletas no tienen acceso a instalaciones adecuadas o suficiente espacio físico. En estos casos, el calentamiento debe adaptarse a espacios reducidos, como pasillos, camerinos o zonas externas, utilizando ejercicios estáticos o en el lugar, como sentadillas, elevaciones de rodillas, saltos controlados, movilidad articular y simulación de gestos técnicos sin desplazamiento (Peña Fernández et al., 2020, p. 43). Estas variantes permiten mantener la activación sin depender de condiciones espaciales ideales.

El clima también influye significativamente. En ambientes fríos, es necesario prolongar el calentamiento para asegurar una elevación adecuada de la temperatura corporal. Puede combinarse con medios pasivos como ropa térmica, fricciones o incluso duchas calientes previas. En climas cálidos, en cambio, se debe cuidar la hidratación y evitar un calentamiento excesivamente prolongado para no generar una fatiga anticipada (Peña Fernández et al., 2020, p. 44).

Por otro lado, cuando el deportista atraviesa momentos de estrés, ansiedad o presión emocional, el calentamiento puede incorporar ejercicios respiratorios, técnicas de visualización, dinámicas grupales o actividades recreativas que favorecen una disposición mental positiva y reducen la tensión psicológica.

En definitiva, las variantes del calentamiento para condiciones especiales deben responder a una planificación flexible, consciente y técnica, que asegure su funcionalidad incluso en contextos poco ideales. El éxito del calentamiento no depende solo del espacio o de los recursos disponibles, sino de la capacidad del preparador físico para adaptarse sin perder de vista los objetivos esenciales de esta fase.

Tareas que se deben garantizar con el calentamiento

Para que el calentamiento cumpla de forma efectiva su función dentro del proceso de preparación física, existen tareas fundamentales que deben ser garantizadas en toda sesión, independientemente del tipo de actividad física o del nivel del deportista. Estas tareas no son aisladas, sino interdependientes, y deben abordarse desde una visión integral que contemple tanto el plano físico como el psicológico y técnico-motriz del atleta.

Una de las tareas centrales del calentamiento es la activación del sistema cardiovascular y respiratorio, lo cual permite un aumento progresivo de la frecuencia cardíaca, el flujo sanguíneo y la ventilación pulmonar. Este proceso mejora el suministro de oxígeno a los músculos activos y eleva la capacidad del cuerpo para transportar nutrientes y eliminar desechos metabólicos, facilitando una entrada gradual al ejercicio intenso (Peña Fernández et al., 2020, p. 45).

Otra tarea crucial es la preparación muscular y articular, que incluye el aumento de la temperatura intramuscular, la lubricación de las articulaciones y la mejora de la elasticidad

de los tejidos. Estas adaptaciones fisiológicas permiten una mejor contracción y relajación muscular, reducen la rigidez y previenen lesiones como distensiones o esguinces (Peña Fernández et al., 2020, p. 46). Para lograrlo, se deben incluir ejercicios de movilidad articular, desplazamientos, estiramientos dinámicos y gestos deportivos básicos.

Asimismo, el calentamiento debe permitir al deportista adquirir una correcta disposición psicológica. A través de actividades progresivas, el atleta entra en un estado de concentración, motivación y confianza que facilita una mejor respuesta emocional frente al esfuerzo. En palabras de Peña Fernández et al. (2020), esta tarea se orienta a eliminar tensiones, reducir la ansiedad y generar una actitud activa y segura (p. 47).

Otro aspecto importante es la activación técnica, mediante la ejecución de ejercicios que replican gestos propios del deporte practicado. Esto ayuda a afinar la coordinación, automatizar patrones de movimiento y preparar el sistema neuromuscular para una respuesta eficaz. Esta transferencia técnica es especialmente necesaria en disciplinas que requieren precisión, velocidad de reacción o secuencias motoras complejas (Peña Fernández et al., 2020, p. 48).

En definitiva, el calentamiento debe prevenir el riesgo de lesiones. mediante una preparación estructurada y adaptada a las características individuales del deportista. Esto implica considerar factores como la edad, el sexo, el nivel de entrenamiento, el tipo de carga que se aplica y las condiciones ambientales. Una planificación inadecuada puede generar fatiga prematura o activación incompleta, afectando negativamente el desempeño.

Para que el calentamiento sea verdaderamente efectivo, debe garantizar tareas como la activación fisiológica, la preparación técnica, la disposición mental y la prevención de lesiones. Estas funciones solo se logran si existe una planificación consciente, estructurada y adaptada a cada realidad deportiva.

El calentamiento, como fase introductoria del proceso de preparación física, cumple funciones esenciales que van mucho más allá de ser una simple rutina previa al entrenamiento o la competición. A lo largo de esta monografía se ha podido constatar que su correcta planificación y ejecución constituye un pilar fundamental para garantizar el rendimiento deportivo, la prevención de lesiones y la preparación psicológica del atleta. Lejos de ser una actividad secundaria, el calentamiento debe ser asumido como una fase estratégica, fundamentada científicamente y adaptada a cada realidad deportiva.

En primer lugar, se concluye que el calentamiento genera adaptaciones fisiológicas necesarias para soportar el esfuerzo físico posterior. Entre estos se encuentran el aumento del flujo sanguíneo, la mejora del retorno venoso, el incremento de la temperatura corporal, la activación neuromuscular y la regulación del sistema respiratorio. Estas respuestas fisiológicas, descritas detalladamente en el capítulo 1 del libro base, preparan al organismo para una ejecución eficiente y segura del movimiento, lo cual es especialmente relevante en deportes de alta intensidad o contacto.

En segundo lugar, se destaca la importancia del conocimiento técnico-científico que debe poseer el preparador físico. Comprender la anatomía, fisiología, biomecánica y respuestas neurológicas del cuerpo permite seleccionar y dosificar ejercicios adecuados a las condiciones del deportista. Este conocimiento también es indispensable para prevenir errores comunes en la aplicación del calentamiento, como la sobrecarga innecesaria, la monotonía en los ejercicios, o la omisión de tareas fundamentales como la preparación mental.

Asimismo, se ha comprobado que el calentamiento no puede ser uniforme ni estandarizado para todos los deportistas o disciplinas. Es necesario diferenciarlo de acuerdo con el objetivo (de acuerdo con el objetivo (competencia o entrenamiento), el nivel de exigencia, la edad, el sexo, el estado emocional y las condiciones externas como el clima o

el espacio disponible. Esta diferenciación exige una alta capacidad de observación y adaptación por parte del entrenador, así como creatividad y criterio metodológico.

La clasificación del calentamiento en pasivo, activo, general y específico permite organizar su contenido con mayor precisión. Esta estructura facilita una planificación más eficaz, que inicia con movimientos globales y avanza hacia acciones técnicas específicas del deporte. También permite combinar medios auxiliares, como el masaje, sin sustituir la necesidad de movimiento activo. El masaje, aunque beneficia como complemento, debe usarse estratégicamente en contextos especiales y bajo supervisión técnica, tal como se ha argumentado en la sección correspondiente.

Otra conclusión relevante es la necesidad de cumplir con exigencias metodológicas claras, como la exactitud, la eficacia, la independencia, la coordinación y la motivación. El cumplimiento de estas exigencias garantiza que el calentamiento no solo sea funcional, sino también educativo y motivador, sobre todo en contextos escolares o formativos donde el componente lúdico tiene un valor fundamental para la adherencia a la actividad física.

También se ha puesto de manifiesto la importancia de contar con variantes del calentamiento. para condiciones especiales, tales como viajes prolongados, limitaciones de espacio, temperaturas extremas o estados de ansiedad antes de competir. Estas variantes no deben improvisarse, sino que deben estar contempladas dentro de una planificación flexible, basada en principios científicos y ajustada al contexto real del deportista.

Finalmente, se concluye que toda sesión de calentamiento debe garantizar tareas clave: activar el sistema cardiovascular y respiratorio, preparar el aparato musculoesquelético, generar una disposición mental favorable, afinar la técnica y reducir el riesgo de lesiones. Estas tareas, si se desarrollan de manera sistemática, convierten al calentamiento en una herramienta poderosa de rendimiento, prevención y formación integral del deportista.

En síntesis, el calentamiento es mucho más que un acto previo al esfuerzo físico. Es un componente esencial de la preparación deportiva, que requiere conocimientos técnicos, sensibilidad pedagógica y capacidad de adaptación. Invertir tiempo y esfuerzo en su correcta ejecución no solo mejora la calidad del entrenamiento, sino que fortalece la salud, la confianza y el desarrollo integral del individuo que practica la actividad física.

7. CAPÍTULO II

ANÁLISIS TEÓRICO DEL ESTADO ACTUAL DEL CALENTAMIENTO EN EL FÚTBOL BASE: CONTEXTO INTERNACIONAL, NACIONAL Y LOCAL

El calentamiento en el fútbol base ha evolucionado significativamente en las últimas décadas, influido por nuevas corrientes pedagógicas, hallazgos en ciencias del deporte y las demandas propias del entrenamiento infantil y juvenil. Analizar su estado actual implica considerar no solo los aspectos fisiológicos y técnicos, sino también los enfoques metodológicos vigentes en distintos niveles: internacional, nacional y local. Esta revisión busca ofrecer un panorama comparativo que permita comprender cómo se concibe y aplica esta fase del entrenamiento en contextos diversos, con especial atención a las prácticas en Colombia y en regiones como el Valle del Cauca.

II.I. Perspectiva internacional

En el ámbito internacional, el calentamiento ha dejado de ser una rutina previa para convertirse en una fase pedagógica fundamental del proceso de entrenamiento. Organizaciones como la FIFA y la UEFA han promovido programas de prevención de lesiones como el “11+”, cuyo núcleo metodológico parte de un calentamiento estructurado, dinámico y funcional. Este tipo de programas destacan por integrar ejercicios de movilidad, estabilidad, fuerza funcional y técnica básica en una secuencia lógica y progresiva, adaptada a la edad y nivel del jugador.

Autores como Harre (1988) y Matvéev (1983) han insistido en que el calentamiento debe cumplir una doble función: preparar fisiológicamente el cuerpo y facilitar la adaptación psicológica al esfuerzo. En la actualidad, entrenadores formativos en países como Alemania, España y Países Bajos adoptan enfoques lúdicos y contextuales, que incorporan el juego

como parte del calentamiento, reconociendo su valor en la activación emocional y cognitiva del joven deportista.

Asimismo, la literatura especializada resalta que un calentamiento efectivo debe vincularse con las demandas específicas del deporte y de la sesión de entrenamiento. Según Peña Fernández et al. (2020), un calentamiento bien planificado mejora la oxigenación muscular, incrementa la temperatura corporal, optimiza la coordinación neuromuscular y reduce el riesgo de lesiones (p. 19). Estos criterios han sido adoptados por academias de alto nivel, que también enfatizan la importancia de la individualización y la variabilidad de estímulos.

II.II. Realidad nacional (Colombia)

En Colombia, si bien se reconocen avances en la profesionalización de los entrenadores del fútbol base, aún persisten enfoques tradicionales en la aplicación del calentamiento, especialmente en contextos escolares y clubes de formación no federados. Tal como advierte Talavera (2022), es frecuente observar rutinas genéricas, descontextualizadas y con escasa vinculación con los contenidos técnico-tácticos de la sesión. Esto evidencia una necesidad urgente de actualización metodológica y una mayor articulación entre teoría y práctica.

No obstante, en programas institucionales como “Escuelas Deportivas para Todos” del Ministerio del Deporte, se ha impulsado el uso del juego como herramienta de activación temprana, con resultados positivos en la adherencia de los niños a las actividades deportivas. Las universidades y centros de formación en cultura física han empezado a integrar propuestas metodológicas que combinan las bases fisiológicas del calentamiento con principios pedagógicos, lo que representa un avance en la formación de nuevos profesionales.

A nivel normativo, documentos como los lineamientos de iniciación deportiva del ICBF o los programas de educación física escolar también promueven estrategias adaptativas, centradas en el juego y el desarrollo integral, aunque su implementación en la práctica sigue siendo dispareja según la región y el acceso a recursos.

II.III. Realidad local (Valle del Cauca)

En el contexto local, particularmente en municipios como El Águila y zonas rurales del norte del Valle del Cauca, el calentamiento suele ser concebido como una fase funcional pero poco explotada desde el punto de vista pedagógico. Muchos entrenadores, debido a limitaciones en su formación o a la falta de acompañamiento institucional, replican modelos tradicionales con secuencias repetitivas de movilidad y estiramientos, sin intencionalidad didáctica ni conexión con el contenido principal de la sesión.

Sin embargo, en algunas escuelas deportivas adscritas a instituciones educativas o programas comunitarios, se ha empezado a experimentar con propuestas más lúdicas y participativas. Estas experiencias, aunque incipientes, reflejan un cambio de mentalidad en torno al papel del calentamiento como una instancia educativa y no solo fisiológica.

Desde la práctica observada, se destaca que los entrenadores que incorporan juegos adaptados como parte del calentamiento reportan mayor motivación, mejor disposición emocional y mayor implicación activa de los niños. Estas observaciones coinciden con lo planteado por autores como Donoso (2003), quien enfatiza que el juego en el fútbol base favorece el aprendizaje significativo y la construcción de vínculos positivos con el deporte.

El análisis del estado actual del calentamiento en el fútbol base revela una tensión entre los enfoques tradicionales y las propuestas pedagógicas contemporáneas. Mientras en escenarios internacionales se consolida una visión integral y lúdica del calentamiento, en el

contexto colombiano aún persisten resistencias metodológicas, especialmente en entornos con bajos niveles de profesionalización. A nivel local, si bien se evidencian prácticas limitadas, también emergen experiencias innovadoras que podrían ser sistematizadas y potenciadas como modelos replicables. Es necesario, por tanto, seguir promoviendo espacios de formación, reflexión y acompañamiento que permitan resignificar esta fase del entrenamiento como una oportunidad pedagógica clave en el desarrollo del joven futbolista.

II.IV. Calentamiento en el fútbol base: conceptos y tipos

El fútbol base se constituye como la etapa formativa fundamental dentro del proceso de iniciación y desarrollo de los jóvenes futbolistas. En esta fase, no solo se busca enseñar los principios técnicos del deporte, como el pase, el control del balón o el disparo, sino también promover la comprensión táctica del juego y el fortalecimiento de las capacidades físicas. Es aquí donde se sientan las bases del rendimiento deportivo futuro, por lo que cada elemento del entrenamiento debe ser cuidadosamente planificado y orientado hacia el desarrollo integral del jugador.

Dentro de esta estructura formativa, el calentamiento previo a la actividad física cumple una función determinante. Más allá de ser una simple rutina de activación, el calentamiento representa una herramienta metodológica clave que prepara el cuerpo y la mente del joven deportista para asumir las cargas del entrenamiento o la competición. Su ejecución adecuada permite alcanzar una serie de beneficios fisiológicos, entre ellos el aumento progresivo de la temperatura corporal, la mejora en la elasticidad muscular, la activación del sistema cardiovascular y respiratorio, así como el estímulo del sistema nervioso central para una respuesta motriz más eficaz.

Además de los beneficios físicos, el calentamiento desempeña un papel importante en la prevención de lesiones, un aspecto crítico en el deporte infantil y juvenil. Al activar progresivamente los músculos y articulaciones, se disminuye el riesgo de sufrir contracturas, distensiones o esguinces, favoreciendo un desarrollo motor seguro y sostenible. Asimismo, contribuye al enfoque psicológico del jugador, generando un estado mental óptimo para el aprendizaje, la concentración y la disposición competitiva.

Por lo tanto, en el contexto del fútbol base, el calentamiento no debe considerarse un elemento accesorio, sino una fase imprescindible del entrenamiento. Su correcta implementación incide directamente en la calidad del proceso formativo, en el rendimiento deportivo y, sobre todo, en el bienestar integral del joven futbolista.

Concepto de Calentamiento

El calentamiento es una fase preparatoria esencial en la práctica deportiva, cuyo propósito es optimizar el rendimiento físico y mental del deportista, así como prevenir posibles lesiones. En el contexto del fútbol base, esta etapa adquiere una relevancia particular, ya que los jóvenes jugadores se encuentran en procesos de desarrollo físico y cognitivo que requieren una preparación adecuada antes de la actividad principal.

Desde una perspectiva fisiológica, el calentamiento incrementa la temperatura corporal y muscular, mejora la elasticidad de los tejidos, activa el sistema cardiovascular y potencia la coordinación neuromuscular. Estos efectos facilitan una transición eficiente hacia esfuerzos de mayor intensidad, reduciendo el riesgo de lesiones y mejorando la eficacia en la ejecución de habilidades técnicas y tácticas.

En el ámbito psicológico, el calentamiento contribuye a la concentración, la motivación y la preparación mental del jugador, aspectos fundamentales para afrontar las

demandas del entrenamiento o la competición. Particularmente en el fútbol base, donde los jóvenes deportistas están en proceso de formación, es crucial establecer rutinas de calentamiento que fomenten hábitos positivos y una actitud proactiva hacia la práctica deportiva.

Además, el calentamiento en el fútbol base debe ser diseñado considerando las características específicas de los jóvenes jugadores, integrando elementos lúdicos y pedagógicos que faciliten el aprendizaje y la adquisición de habilidades técnicas. La inclusión de juegos y actividades dinámicas no solo mejora la disposición de los jugadores, sino que también promueve un ambiente de entrenamiento positivo y motivador.

En resumen, el calentamiento en el fútbol base es una herramienta multifuncional que prepara al joven deportista tanto física como mentalmente, facilitando una transición efectiva hacia la actividad principal y contribuyendo al desarrollo integral del jugador.

Tipos de calentamiento aplicados en el fútbol base

En el ámbito del fútbol base, el calentamiento debe diseñarse de forma que responda tanto a las necesidades fisiológicas como a las condiciones específicas de la práctica deportiva infantil y juvenil. De acuerdo con Peña et al. (2020), el calentamiento puede clasificarse en pasivo, activo general y activo específico, siendo este último el más adecuado para el fútbol formativo, ya que permite conectar directamente con las habilidades técnicas y motrices requeridas en el juego.

El calentamiento pasivo, que incluye técnicas como masajes, aplicación de calor o duchas calientes, no es recomendable como método único en esta etapa, ya que no implica movimiento ni estimulación neuromuscular activa. No obstante, puede utilizarse como

complemento en contextos específicos, como climas fríos o en jugadores con rigidez muscular, siempre acompañado de un calentamiento activo (Peña et al., 2020).

El calentamiento activo general se compone de ejercicios globales como trotes, saltos, movilidad articular y estiramientos dinámicos. Su propósito es activar gradualmente los sistemas corporales sin una conexión directa con las acciones propias del juego. Este tipo de calentamiento es ideal al inicio del proceso de entrenamiento para preparar el organismo de forma integral, especialmente en categorías menores donde se requiere desarrollar la conciencia corporal y la coordinación básica (González, 1995).

Por su parte, el calentamiento activo específico involucra movimientos técnicos directamente relacionados con el fútbol, como pases, regates, conducciones y finalizaciones. Este tipo de calentamiento no solo permite un tránsito fisiológico adecuado hacia la actividad intensa, sino que además fortalece la relación entre los componentes físicos y los gestos técnicos. Para los entrenadores, representa una oportunidad pedagógica de integrar aspectos tácticos dentro de la fase inicial del entrenamiento (Donoso, 2003).

Cabe resaltar que, según la edad y el nivel de madurez de los jugadores, la proporción entre los componentes generales y específicos del calentamiento debe ajustarse cuidadosamente. En edades tempranas (6–10 años), se recomienda un mayor énfasis en el componente lúdico y general; mientras que en etapas de consolidación (11–15 años), el componente específico debe cobrar mayor protagonismo, siempre mediado por estrategias que mantengan la motivación y el disfrute del proceso.

Importancia del calentamiento en el fútbol base

El calentamiento ocupa un lugar central en la preparación de los jóvenes futbolistas, no solo por sus efectos fisiológicos inmediatos, sino también por su valor pedagógico y formativo en el proceso de iniciación deportiva. Esta fase previa al entrenamiento o la competición cumple múltiples funciones que contribuyen al desarrollo integral del niño o adolescente que practica fútbol.

Prevención de lesiones. Diversos estudios coinciden en que uno de los beneficios más relevantes del calentamiento es la reducción del riesgo de lesiones musculoesqueléticas. Según Peña et al. (2020), una activación progresiva del organismo mejora la circulación, incrementa la temperatura muscular y favorece la elasticidad de los tejidos, lo cual protege al sistema osteomuscular frente a movimientos bruscos o sobrecargas. En el fútbol base, donde los jugadores aún están en formación y presentan estructuras en desarrollo, este aspecto resulta especialmente crítico (García & González, 2021, en EFDeportes.com).

Mejora del rendimiento. Al preparar adecuadamente al organismo, el calentamiento permite que los deportistas alcancen un estado óptimo de rendimiento desde los primeros minutos del entrenamiento o partido. Se estimulan los sistemas cardiovascular, respiratorio y neuromuscular, optimizando el aporte de oxígeno y nutrientes a los músculos implicados en la actividad. Esta preparación contribuye a una ejecución técnica más eficaz y a una respuesta motriz más eficiente (Navarro & Campos, 2019, en Elsevier España).

Adaptación psicológica. En el fútbol formativo, el calentamiento también cumple una función emocional y cognitiva. Permite al jugador dejar atrás distracciones externas y centrarse en la tarea, lo cual mejora su nivel de atención, concentración y disposición para aprender. Este componente psicológico es vital en los entrenamientos con niños y

adolescentes, pues facilita una actitud proactiva hacia el aprendizaje y la participación grupal (Donoso, 2003).

Formación de hábitos saludables. Desde un enfoque pedagógico, introducir el calentamiento como parte rutinaria del entrenamiento ayuda a inculcar valores como la disciplina, el autocuidado y la responsabilidad con el propio cuerpo. Según Marroquín (2020), esta práctica refuerza el sentido de compromiso con el deporte y fomenta una cultura de prevención y bienestar, aspectos fundamentales en la formación integral del joven deportista.

En suma, el calentamiento no debe concebirse como una simple formalidad previa a la actividad, sino como un componente estructural del proceso formativo en el fútbol base. Su adecuada planificación y ejecución no solo previene lesiones y mejora el rendimiento, sino que también educa en valores y hábitos que perdurarán más allá del terreno de juego.

Consideraciones pedagógicas en el calentamiento del fútbol base

El diseño del calentamiento en el fútbol base debe contemplar criterios pedagógicos que vayan más allá de la simple activación fisiológica. Esta etapa, especialmente sensible en edades tempranas, constituye una oportunidad clave para fomentar valores, hábitos, aprendizajes técnicos y relaciones sociales positivas. Según Peña et al. (2020), el entrenador debe tener en cuenta variables como la edad, el nivel de maduración biológica, las diferencias individuales y la motivación de los jóvenes jugadores al estructurar cualquier unidad de entrenamiento, y especialmente el calentamiento.

En primer lugar, la edad cronológica y biológica del niño o adolescente debe guiar la intensidad, duración y complejidad de las actividades. En niños menores de 12 años, se recomienda un enfoque predominantemente lúdico, donde los ejercicios se presenten bajo

forma de juego, favoreciendo así la motivación intrínseca y el gusto por la práctica deportiva (Grosser & Neumaier, 1991). Las tareas motrices deben ser variadas, con secuencias cortas y reglas simples que permitan la participación de todos los jugadores sin generar frustración ni exclusión.

Además, es indispensable que el calentamiento tenga un propósito educativo claro. El entrenador no solo debe ejecutar los ejercicios, sino explicar su finalidad de forma sencilla, ayudando al niño a comprender por qué y para qué se realiza cada actividad. Esta práctica fortalece la autonomía del jugador y refuerza su compromiso con la prevención de lesiones y el rendimiento (Donoso, 2003). En palabras de Harre (1988), el desarrollo de capacidades físicas en edades tempranas debe acompañarse de una concienciación progresiva de las tareas que se realizan.

Otro aspecto clave es la inclusión y participación activa de todos los jugadores. El entrenador debe fomentar dinámicas cooperativas, evitar tiempos muertos y procurar que todos se mantengan en movimiento. Actividades en parejas, pequeños grupos o en formato de estaciones rotativas permiten una mejor organización y mayor involucramiento. Como señala Román (1997), la motivación, la retroalimentación y la corrección respetuosa son elementos esenciales para el aprendizaje motor en etapas formativas.

De esta forma se comprende que, el calentamiento debe servir como puente entre el estado emocional del niño fuera del campo y su disposición dentro del entrenamiento. Por ello, el tono del entrenador, la música, los juegos propuestos y la relación con los compañeros influyen directamente en el ambiente grupal. Un calentamiento pedagógicamente bien planteado favorece la cohesión del grupo, mejora la autoestima de los jugadores y sienta las bases para una experiencia deportiva significativa y saludable.

8. CAPÍTULO III

ELABORACIÓN DEL CALENTAMIENTO A TRAVÉS DEL JUEGO Y

OTRAS ESTRATEGIAS

El calentamiento en el fútbol base trasciende la ejecución de ejercicios físicos rutinarios; constituye una fase esencial que prepara a los jóvenes jugadores tanto física como mentalmente para la actividad principal. Integrar el juego en esta etapa inicial no solo incrementa la motivación y el disfrute, sino que también facilita el aprendizaje de habilidades técnicas y tácticas de manera contextualizada.

Incorporar actividades lúdicas en el calentamiento permite a los jugadores desarrollar habilidades físicas y cognitivas de forma simultánea. Por ejemplo, juegos que implican la conducción del balón o la toma de decisiones rápidas fomentan la coordinación, la agilidad y la capacidad de reacción, aspectos fundamentales en el desarrollo integral del futbolista joven.

Además, el uso de juegos en el calentamiento contribuye a la creación de un ambiente positivo y colaborativo, donde los jugadores se sienten motivados y comprometidos con la actividad. Este enfoque promueve la cohesión del grupo y fortalece las relaciones interpersonales, elementos clave en el fútbol base.

Es importante destacar que el diseño de estas actividades debe considerar la edad y el nivel de desarrollo de los jugadores, adaptando la complejidad y la intensidad de los ejercicios a sus capacidades. Asimismo, es fundamental que los entrenadores expliquen el propósito de cada actividad, fomentando la comprensión y el aprendizaje significativo.

De esta forma se comprende que, el calentamiento en el fútbol base, cuando se estructura a través del juego y otras estrategias pedagógicas, se convierte en una herramienta

poderosa para preparar a los jóvenes deportistas de manera integral, promoviendo no solo su rendimiento físico, sino también su desarrollo técnico, táctico y social.

El juego como herramienta pedagógica en el calentamiento

En el fútbol base, el juego representa mucho más que una forma de entretenimiento: es una estrategia pedagógica de alto valor formativo. Su incorporación dentro del calentamiento permite a los entrenadores abordar múltiples objetivos simultáneamente, como la activación física, el desarrollo técnico, la comprensión táctica del juego y la consolidación del grupo como equipo. Este enfoque transforma la fase inicial del entrenamiento en un espacio dinámico, participativo y motivador.

Según Donoso (2003), los juegos adaptados al contexto del entrenamiento fomentan la participación activa y el compromiso de los jugadores, aspectos esenciales en las etapas formativas. Este planteamiento resalta la necesidad de superar los modelos tradicionales de calentamiento basados únicamente en la repetición de ejercicios físicos, para dar paso a métodos que despierten el interés y favorezcan el aprendizaje activo. En la práctica, los niños responden con mayor entusiasmo y concentración cuando las actividades tienen un componente lúdico, lo que mejora significativamente su disposición a aprender.

Talavera (2022) plantea que actividades como “La sombra”, donde un jugador imita los movimientos de otro, o “El cazador”, que consiste en tocar a los compañeros mientras se conduce el balón, combinan elementos físicos y cognitivos que estimulan la atención, la coordinación y la toma de decisiones. Estas propuestas permiten que el niño entrene sus capacidades motrices dentro de una dinámica que exige observación, reacción y adaptabilidad. Desde esta perspectiva, los juegos no solo cumplen una función de activación,

sino que también introducen componentes técnicos y perceptivos que enriquecen el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Por tanto, el juego no debe ser visto como una simple herramienta recreativa, sino como un recurso metodológico eficaz para enseñar fútbol desde edades tempranas. Además de activar el cuerpo, el juego despierta la mente, promueve la socialización, y fortalece la confianza de los jugadores. En este sentido, su inclusión en el calentamiento refuerza el valor pedagógico de esta fase y contribuye a la formación integral del joven deportista.

Estrategias para diseñar calentamientos lúdicos y efectivos

Diseñar calentamientos que integren el componente lúdico requiere de una planificación pedagógica cuidadosa por parte del entrenador. No se trata simplemente de incorporar juegos al azar, sino de estructurar actividades con intención formativa, que estén adaptadas a las características de los jugadores y al objetivo de la sesión. La efectividad del calentamiento dependerá, en gran medida, de la capacidad del entrenador para combinar creatividad, conocimiento metodológico y sensibilidad hacia las necesidades del grupo.

Según Grosser y Neumaier (1991), un buen calentamiento debe ser progresivo, variado, específico y motivador. Esta afirmación subraya que, además de activar los sistemas fisiológicos, el calentamiento debe responder a la lógica del deporte practicado y al perfil de los participantes. En el fútbol base, eso implica tener en cuenta la edad, la experiencia, el nivel de habilidad y la disposición emocional de los jugadores. Desde mi experiencia como formador, he comprobado que cuando estas variables se contemplan con atención, la respuesta del grupo mejora significativamente.

Una estrategia eficaz consiste en organizar el calentamiento en pequeñas estaciones de juego, donde cada grupo de niños rota por diferentes actividades con tiempos breves y

objetivos específicos. Esta metodología, que favorece la variedad y reduce los tiempos muertos, ha sido destacada por diversos autores como clave para mantener la atención y evitar el aburrimiento (Donoso, 2003). Además, el trabajo por estaciones permite integrar objetivos técnicos y condicionales sin que el jugador perciba que está “entrenando”, lo que aumenta su motivación.

Otro elemento relevante es la retroalimentación durante el juego. El entrenador debe ofrecer indicaciones claras, reforzar comportamientos positivos y corregir errores de forma constructiva. Harre (1988) señala que el feedback inmediato y bien orientado es una herramienta pedagógica esencial para favorecer el aprendizaje motor. En mi experiencia, cuando los jugadores reciben comentarios breves pero precisos durante el juego, desarrollan mayor conciencia sobre sus acciones y progresan con mayor rapidez.

Finalmente, el uso de materiales variados (balones, conos, aros, petos de colores) y la ambientación adecuada (música, desafíos, roles) también enriquecen el contexto lúdico y estimulan la imaginación del niño. En conjunto, estas estrategias contribuyen a convertir el calentamiento en una experiencia divertida, formativa y funcional, donde el jugador se siente motivado y preparado para el resto del entrenamiento.

Integración de aspectos técnicos y tácticos en el calentamiento

Una de las principales ventajas del calentamiento en el fútbol base, especialmente cuando se utiliza el juego como herramienta metodológica, es la posibilidad de integrar de forma natural y progresiva elementos técnicos y tácticos. Lejos de ser una fase exclusivamente fisiológica, el calentamiento puede y debe convertirse en un espacio formativo en el que se introduzcan contenidos propios del deporte, facilitando así la transferencia hacia el entrenamiento principal.

Según Peña et al. (2020), un calentamiento efectivo debe incluir situaciones que se asemejen al juego real, permitiendo que el jugador adquiera habilidades en contextos funcionales. Esta afirmación refuerza la idea de que no basta con realizar ejercicios aislados de conducción o pase, sino que es más beneficioso plantear tareas donde estas habilidades se utilicen para resolver problemas en movimiento, con o sin oposición. Desde mi experiencia en la enseñanza del fútbol, he comprobado que los niños aprenden con mayor eficacia cuando entienden el “por qué” y el “para qué” de cada acción dentro del juego.

Un ejemplo práctico de esta integración es el uso de juegos de posesión en espacios reducidos. Estas dinámicas permiten trabajar la precisión en el pase, el control orientado, la comunicación y la toma de decisiones bajo presión. Donoso (2003) afirma que estos juegos no solo activan los sistemas corporales, sino que también estimulan los procesos mentales implicados en la resolución de situaciones tácticas. Lo he observado en el campo: los jugadores entran al entrenamiento con mayor nivel de concentración cuando el calentamiento les exige pensar, colaborar y reaccionar en tiempo real.

Otra estrategia efectiva es plantear mini-juegos que incluyan principios ofensivos y defensivos básicos, como mantener la amplitud, cubrir al compañero o presionar tras pérdida. Estas actividades, además de despertar el interés del jugador, permiten al entrenador observar comportamientos tácticos en un contexto libre de presión competitiva. En categorías formativas, es una oportunidad valiosa para enseñar sin corregir desde la exigencia, sino desde el descubrimiento guiado.

En definitiva, la integración de contenidos técnicos y tácticos en el calentamiento enriquece esta fase preparatoria, favorece el aprendizaje significativo y genera mayor conexión entre lo que se calienta y lo que se entrena. Con creatividad y conocimiento

pedagógico, el entrenador puede convertir el calentamiento en una antesala formativa, coherente y motivadora del proceso de entrenamiento.

Evaluación y adaptación continua del calentamiento

El proceso de enseñanza y aprendizaje en el fútbol base requiere no solo planificación, sino también una evaluación constante de las estrategias utilizadas. En este sentido, el calentamiento, al ser una fase estructural del entrenamiento, debe ser objeto de análisis continuo por parte del entrenador. Evaluar su efectividad no solo permite mejorar la calidad de las sesiones, sino también adaptar las actividades a las necesidades cambiantes del grupo y del contexto.

Según Harre (1988), el entrenamiento deportivo debe concebirse como un proceso dinámico, en el que la retroalimentación y la observación sistemática ocupan un papel fundamental. Aplicado al calentamiento, esto implica revisar si las actividades propuestas cumplen con su función de activar al jugador física y mentalmente, y si logran conectar con los contenidos que se desarrollarán posteriormente en la sesión. Desde mi experiencia, una observación atenta durante los primeros minutos del entrenamiento proporciona al entrenador indicios claros del estado emocional y físico del grupo.

Uno de los recursos más útiles en esta tarea es el registro de las respuestas individuales y colectivas ante las actividades lúdicas propuestas. Peña et al. (2020), en su libro *Preparación Física*, recomiendan tomar nota sobre aspectos como la implicación motriz, la actitud de los jugadores, el nivel de ejecución técnica y la claridad con la que comprenden las consignas. Esta práctica permite ajustar la dificultad de los ejercicios, modificar la estructura del calentamiento y evitar la repetición mecánica que conduce al aburrimiento o la desmotivación. En mi labor como entrenador, mantener una bitácora breve por sesión ha

sido de gran utilidad para innovar y responder con mayor precisión a las necesidades del grupo.

Además, escuchar a los jugadores, especialmente en etapas formativas, ofrece una perspectiva valiosa para mejorar las sesiones. Aunque el entrenador es quien orienta el proceso, el niño es el principal protagonista. Incorporar su percepción fortalece el vínculo pedagógico y contribuye a una práctica más reflexiva y centrada en el aprendizaje significativo.

Es importante que el entrenador mantenga una actitud de formación permanente. Consultar nuevas fuentes, observar otras prácticas y compartir experiencias con colegas amplía el repertorio metodológico y enriquece la propuesta de calentamiento. Tal como plantea Grosser (1991), la preparación física debe actualizarse constantemente, adaptándose a las características del entorno deportivo y a los avances en la ciencia del entrenamiento.

9. DISCUSIÓN

El análisis del calentamiento en el fútbol base, particularmente desde una perspectiva lúdica, evidencia con claridad la urgencia de revisar las metodologías que se aplican actualmente en los entrenamientos de categorías formativas. Durante décadas, el enfoque tradicional ha estado centrado en la ejecución mecánica de ejercicios físicos generales, muchas veces descontextualizados y ajenos a la realidad emocional y cognitiva del niño o adolescente. Este modelo ha priorizado la preparación fisiológica sin considerar la importancia del componente afectivo, lo que ha derivado en sesiones monótonas y poco motivantes para los jóvenes deportistas.

En contraste, la incorporación del juego como estrategia metodológica en el calentamiento ofrece múltiples beneficios que trascienden lo físico. Desde una visión integral, el juego no solo permite activar el cuerpo, sino también generar un estado mental y emocional óptimo para el aprendizaje. Como sostienen Peña Fernández et al. (2020), las actividades lúdicas bien estructuradas estimulan la circulación sanguínea, elevan la temperatura corporal y activan el sistema neuromuscular, mientras favorecen simultáneamente la concentración, la motivación y el disfrute del entrenamiento (pp. 19-21). Esta sinergia entre cuerpo y mente es esencial en edades formativas, donde la experiencia deportiva debe ser significativa y estimulante.

Además, los juegos adaptados en el calentamiento permiten reproducir situaciones reales del fútbol, conectando directamente con los gestos técnicos, los desplazamientos, la toma de decisiones y la cooperación entre compañeros. Esta contextualización facilita la transferencia técnico-táctica desde el inicio de la sesión, promoviendo un aprendizaje más profundo y funcional. Como afirman Grosser y Neumaier (1991), los procesos de enseñanza

en el deporte base deben apoyarse en tareas globales, donde los aprendizajes se construyan desde la experiencia vivencial y no desde la fragmentación de habilidades aisladas.

La planificación del calentamiento desde el juego también estimula la creatividad del entrenador, quien debe diseñar propuestas con sentido, progresividad e intencionalidad pedagógica. Esta exigencia metodológica implica abandonar fórmulas estandarizadas y asumir una actitud reflexiva, crítica e innovadora frente al acto de enseñar. Lejos de improvisar, se trata de construir espacios formativos donde cada juego tenga un propósito definido y contribuya al desarrollo de capacidades físicas, técnicas, cognitivas y socioemocionales.

Asimismo, el componente emocional cobra especial relevancia en esta discusión. El juego, al ser una expresión natural del niño, permite que el deportista se sienta cómodo, reconocido y participe del proceso. Esta implicación subjetiva refuerza la autoestima, la confianza y el vínculo con la actividad física, elementos fundamentales para consolidar hábitos deportivos duraderos. Harre (1988) señala que el entrenamiento exitoso no solo depende de las cargas aplicadas, sino de la disposición emocional con la que el deportista las asume y procesa. En este sentido, el juego actúa como mediador afectivo y motivacional, esencial para la permanencia y el compromiso en el deporte.

También es importante considerar que, en contextos con limitaciones de recursos materiales o infraestructura, el juego se presenta como una alternativa viable y eficaz. No requiere necesariamente de implementos sofisticados, sino de creatividad, conocimiento técnico y sensibilidad pedagógica. En zonas rurales o en escuelas deportivas comunitarias, esta estrategia puede marcar la diferencia entre una sesión rutinaria y una experiencia formativa transformadora.

Por todo lo anterior, el calentamiento deja de ser un momento secundario y marginal, para convertirse en una fase estructural del proceso de enseñanza-aprendizaje en el fútbol base. Cuando es bien planificado, ejecutado con intencionalidad y ajustado a las características del grupo, el calentamiento lúdico no solo prepara el cuerpo para el esfuerzo físico, sino que prepara al ser humano para el encuentro con el deporte, el juego colectivo y el crecimiento personal.

En definitiva, esta discusión nos invita a revalorizar el juego como eje metodológico en la etapa de calentamiento, entendiendo que formar deportistas no es solo entrenar músculos, sino también cultivar motivaciones, emociones y vínculos positivos con la actividad física. El cambio de mirada en esta fase inicial del entrenamiento puede ser, sin duda, el primer paso hacia una pedagogía deportiva más humana, significativa y transformadora.

10. CONCLUSIONES

El calentamiento, como fase inicial e indispensable del entrenamiento deportivo, cobra una relevancia aún mayor cuando se analiza en el contexto del fútbol base. En este nivel formativo, no solo se trata de preparar fisiológicamente al joven deportista para la actividad física, sino también de ofrecerle una experiencia integral que le permita crecer en lo técnico, lo emocional y lo social. La presente investigación ha puesto de manifiesto la necesidad de transformar las concepciones tradicionales del calentamiento, habitualmente reducidas a secuencias repetitivas de ejercicios descontextualizados, por estrategias metodológicas más dinámicas, significativas y adaptadas a las características propias de la niñez y la adolescencia.

A lo largo del trabajo se ha demostrado que el juego, en tanto recurso pedagógico fundamental, puede convertirse en el eje estructurador de una propuesta innovadora de calentamiento. Incorporar lo lúdico no implica renunciar a los objetivos fisiológicos ni técnicos del entrenamiento; por el contrario, los fortalece al integrar la activación física con la motivación, la disposición emocional y la preparación mental del deportista. Peña Fernández et al. (2020) sostienen que una planificación del calentamiento basada en el juego contribuye a mejorar la coordinación, la circulación, la termorregulación y la concentración, factores determinantes para prevenir lesiones y optimizar el rendimiento (pp. 20-22).

En ese sentido, el calentamiento deja de ser una rutina mecánica para convertirse en una herramienta pedagógica de primer orden. Su correcta implementación permite no solo acondicionar al cuerpo para el esfuerzo, sino también generar una atmósfera positiva desde el inicio del entrenamiento, reforzando el sentido de pertenencia, el trabajo en equipo y la autoconfianza. Esto resulta esencial en etapas formativas, donde el deportista se encuentra

en pleno proceso de construcción de su identidad, y donde cada experiencia vivida en el entrenamiento deja huellas significativas en su desarrollo.

Asimismo, se ha evidenciado que un calentamiento lúdico bien estructurado favorece la transferencia de habilidades técnico-tácticas hacia el juego real. A través de la simulación de situaciones similares a las del partido, el joven futbolista internaliza movimientos, patrones y decisiones que luego podrá aplicar con mayor fluidez en contextos de competencia. Esta transferencia mejora cuando el calentamiento incluye elementos como la toma de decisiones, la percepción espacial y la cooperación, pilares esenciales en el fútbol moderno.

Otro aspecto clave que ha surgido de este análisis es la necesidad de capacitar a los entrenadores en metodologías pedagógicas que integren cuerpo, mente y emoción. Muchos de los errores observados en la aplicación del calentamiento derivan no de la falta de intención, sino de la ausencia de formación específica para planificar sesiones creativas, progresivas y motivadoras. La propuesta presentada aquí puede servir como base para futuras intervenciones formativas, tanto en instituciones deportivas como en programas educativos y de iniciación deportiva.

Por último, cabe destacar que la implementación del juego como estrategia metodológica en el calentamiento también favorece la inclusión y el respeto por los ritmos individuales de los participantes. En un espacio donde todos los niños y niñas tienen la posibilidad de participar activamente, se fortalecen valores como la empatía, la equidad y el respeto, componentes fundamentales para una convivencia saludable en el deporte y en la vida.

De esta forma se puede comprender que, el calentamiento a través del juego no solo es posible, sino necesario. Es una herramienta poderosa para preparar, motivar y educar al

joven deportista de forma integral. Adoptar este enfoque significa avanzar hacia una pedagogía deportiva más humana, más contextualizada y más efectiva, en la que el cuerpo no se entrena de forma aislada, sino en armonía con la emoción, el pensamiento y la experiencia compartida.

11. RECOMENDACIONES

Con base en los hallazgos obtenidos a lo largo del presente trabajo, se proponen una serie de recomendaciones orientadas a fortalecer la práctica pedagógica en el fútbol base, especialmente en lo que respecta al diseño y aplicación del calentamiento a través del juego. Estas sugerencias buscan contribuir al desarrollo de metodologías más significativas, motivadoras y eficaces para los jóvenes deportistas en formación.

En primer lugar, se recomienda incorporar el juego como componente central del calentamiento en categorías formativas, no solo como estrategia recreativa, sino como herramienta pedagógica de alto valor formativo. El juego, cuando se diseña con intencionalidad metodológica, permite activar los sistemas fisiológicos implicados en el esfuerzo físico al mismo tiempo que estimula la participación activa, la concentración y el disfrute del entrenamiento. En edades tempranas, donde el interés y la motivación son claves para el aprendizaje, el juego se convierte en un medio idóneo para alcanzar objetivos técnicos, tácticos y emocionales. Por tanto, su integración debe ser considerada una prioridad y no un recurso accesorio o informal.

En segundo lugar, es fundamental formar a entrenadores y preparadores físicos en estrategias metodológicas que integren lo lúdico con lo fisiológico. Esta formación debe incluir no solo el dominio de principios de la preparación física, sino también conocimientos de pedagogía, psicología del desarrollo y diseño de tareas. La capacidad de transformar un juego en una herramienta para trabajar la velocidad, la coordinación, la resistencia o la toma de decisiones requiere habilidades didácticas específicas, que deben ser desarrolladas a través de programas de capacitación continua. Solo así será posible garantizar que cada ejercicio

dentro del calentamiento tenga un propósito definido, coherente con el deporte practicado y ajustado a las características del grupo.

En tercer lugar, se recomienda diseñar sesiones de calentamiento variadas, progresivas y estructuradas, que partan de lo general hacia lo específico, siguiendo una lógica de activación adecuada a la disciplina y a la etapa del entrenamiento. El uso de juegos debe estar articulado con los objetivos técnicos-tácticos de la sesión, de manera que el calentamiento no se perciba como una etapa separada, sino como una introducción contextualizada al contenido principal. Esta planificación debe contemplar la inclusión de tareas que favorezcan la movilidad articular, el desarrollo de capacidades condicionales y la simulación de situaciones reales del juego, a través de dinámicas atractivas que mantengan alta la implicación de los deportistas.

Asimismo, es necesario considerar variables como la edad, el nivel de experiencia, el estado emocional y las condiciones contextuales de los jugadores al momento de planificar el calentamiento. No todos los deportistas responden de la misma forma a los estímulos físicos o lúdicos, y es deber del entrenador adaptar la intensidad, la duración y la complejidad de las tareas según las características individuales del grupo. Un calentamiento efectivo es aquel que respeta los ritmos de desarrollo y promueve la inclusión, garantizando que todos los participantes se sientan cómodos, desafiados y valorados dentro del proceso de formación.

Otra recomendación clave es la necesidad de evaluar el impacto del calentamiento lúdico en el rendimiento y en la disposición de los jugadores, utilizando tanto instrumentos cualitativos (observación, entrevistas, autoevaluaciones) como cuantitativos (frecuencia cardíaca, velocidad de reacción, control técnico). Esta evaluación permitirá ajustar las propuestas metodológicas en función de los resultados obtenidos, favoreciendo un enfoque

reflexivo y basado en la evidencia. Medir la efectividad del calentamiento no solo desde parámetros fisiológicos, sino también desde indicadores motivacionales y emocionales, contribuirá a una visión más integral del proceso formativo.

Por último, se sugiere fomentar el trabajo interdisciplinario entre preparadores físicos, entrenadores, docentes de educación física y psicólogos deportivos, con el fin de diseñar propuestas integrales y contextualizadas. La formación del joven futbolista no puede ser abordada desde una sola disciplina, ya que implica dimensiones motrices, cognitivas, afectivas y sociales que requieren una mirada articulada. La colaboración entre profesionales de diferentes áreas enriquece la planificación, diversifica las estrategias y promueve una cultura de trabajo colectivo centrado en el bienestar y el aprendizaje del deportista.

Las recomendaciones aquí planteadas apuntan a resignificar el rol del calentamiento en el fútbol base, promoviendo su transformación en una experiencia formativa que articule lo fisiológico con lo emocional, lo técnico con lo lúdico, y lo individual con lo colectivo. Implementarlas requiere un compromiso institucional, formativo y pedagógico, orientado a construir prácticas más humanas, efectivas y coherentes con los fines educativos del deporte.

12. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Donoso, R. (2003). Juego y aprendizaje en el fútbol base. EFDeportes.com, Revista Digital, 63. <https://www.efdeportes.com/efd63/futbol.htm>
- García, L., & González, P. (2021). Prevención de lesiones musculares a través del calentamiento. EFDeportes.com, Revista Digital, 26(278). <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/2786>
- González, F. (1995). Educación física y desarrollo motor en la infancia. Editorial Paidotribo.
- Grosser, M., & Neumaier, A. (1991). Principios del entrenamiento deportivo. Barcelona: Martínez Roca.
- Harre, D. (1988). Entrenamiento deportivo: Teoría y práctica. Editorial Paidotribo.
- Marroquín, F. (2020). Formación de hábitos saludables en el fútbol base. EFDeportes.com, Revista Digital, 25(271). <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/2672>
- Matvéev, L. P. (1983). Fundamentos del entrenamiento deportivo. La Habana: Pueblo y Educación.
- Navarro, D., & Campos, J. (2019). Efectos del calentamiento sobre el rendimiento deportivo. Apunts. Educación Física y Deportes, 135(1), 50-58. <https://www.revista-apunts.com/es/efectos-del-calentamiento-sobre-el-rendimiento-articulo-S1577403919300392>

Peña Fernández, J., Fernández, A., & Morales, R. (2020). Preparación física. Editorial Gymnos. <https://editorialgymnos.com/producto/preparacion-fisica/>

Román, J. (1997). Didáctica de la educación física. Barcelona: INDE Publicaciones.

Talavera, J. (2022). Calentamiento en categorías formativas: errores comunes y propuestas.

EFDeportes.com, Revista Digital, 27(289).

<https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/291>