

Jugar al deporte rey con cabeza

Tobillos, rodillas y pies son las partes del cuerpo que más se resienten en la práctica del fútbol. Los ejercicios de calentamiento son fundamentales para prevenir las frecuentes lesiones.

Lesiones de la cabeza

Generalmente se producen por el choque entre jugadores. Las más comunes son las lesiones dentales, en los ojos y el cerebro. Representan el 5% de los traumatismos causados en la práctica del fútbol.

Esguinces

Lesiones en los ligamentos de una articulación provocadas por el exceso de tensión o por un golpe. La ingle, el tobillo, la parte inferior de la pierna y la rodilla son zonas donde se producen con mayor frecuencia los esguinces durante la práctica del fútbol.

Lesiones de rodilla

Se producen por una carga excesiva en la articulación de la rodilla al detenerse el jugador de manera súbita. Los meniscos, el ligamento medio colateral y el ligamento cruzado anterior son las partes de la rodilla más expuestas a estas lesiones.



Desgarros

Son lesiones sufridas en un músculo o un tendón en los que se produce una rotura del tejido.

El desgarro de los gemelos y de los cuádriceps es muy común en el fútbol.

Fracturas

El contacto físico suele causar fracturas en las extremidades bajas. Una forma de prevenir este tipo de lesiones es utilizando espinilleras que protegen de los golpes.



CALENTAMIENTO

Es la mejor forma de prevenir lesiones y mejorar el rendimiento. Su objetivo es preparar músculos, articulaciones y corazón para la práctica deportiva. Aumenta la temperatura corporal, los latidos del corazón se aceleran, mejoran los reflejos y se logra una menor tensión muscular.

Cardio

Correr unos minutos para aumentar el ritmo cardíaco.



Gemelos



Abductores



Psoas



Cuádriceps



Estiramiento

Estirar principalmente la parte inferior del cuerpo y las caderas, y estirar suavemente el cuello.

Calorías

En una hora de juego, un deportista puede consumir unas 700 calorías.

Consejos dietéticos

Mantener una adecuada hidratación mediante la ingesta de agua y/o bebidas isotónicas para restablecer las sales minerales perdidas por la sudoración producida por el ejercicio.

Gasto de energía

Consumo por parte del organismo de grasas e hidratos según el esfuerzo realizado.

En reposo



Ejercicio ligero



Entrenamiento moderado



Entrenamiento intenso



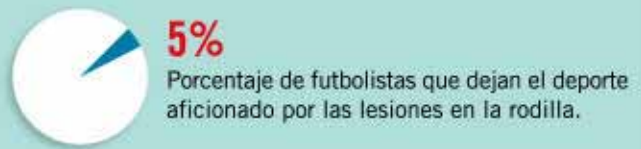
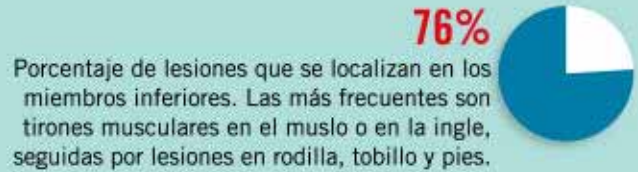
Los porteros

Debido a su diferente actividad dentro del terreno de juego, cuentan con sus lesiones específicas. La bursitis, las luxaciones, roturas en los dedos y las molestias y contracturas cervicales son los problemas más frecuentes que deben soportar.



LAS LESIONES EN FUTBOLISTAS AFICIONADOS

La Comisión Médica del Comité Internacional Olímpico considera al fútbol como deporte de alto riesgo.



3,6 lesiones por cada 1.000 horas de entrenamiento.



20 lesiones por cada 1.000 horas de partido.

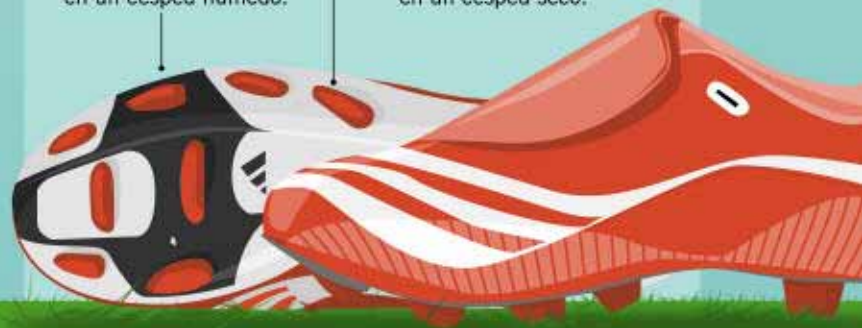


LAS BOTAS

La elección de un buen calzado que se adapte al tipo de superficie en la que se practicará el deporte es fundamental para prevenir lesiones.

Tacos más largos en un césped húmedo.

Tacos más cortos en un césped seco.



Después de cada partido es fundamental hacer también ejercicios de estiramiento. Es más conveniente practicarlo sobre superficie blanda (césped) que dura (tierra), para suavizar el impacto que tiene sobre las extremidades inferiores.

Pases

Se empieza con pases de corta distancia para ir aumentando gradualmente.



Disparos

Realizar disparos cortos al principio, luego, disparos fuertes a la red.



Carreras cortas

Finalmente, realizar carreras cortas de velocidad.



Lumbar



Bíceps femoral

