

## CALENTAMIENTO EN EL FÚTBOL

### → Importancia del calentamiento en el fútbol.

El calentamiento en el fútbol comprende objetivos fisiológicos, musculares, psicológicos. Se debe tener en cuenta el conjunto de factores que pueden afectar el calentamiento: la hora del día, la temperatura externa y condiciones climatológicas, la ingesta de alimentos sólidos y líquidos, condiciones del terreno de juego... Un abordaje basado en principios científicos permite incrementar la capacidad de rendimiento psico-físico y reducir el riesgo de lesiones en la fase competitiva.

Para conseguir los mejores efectos sobre la estructura del rendimiento del futbolista el calentamiento debe estructurarse de la siguiente manera:

→ INCREMENTO DE LA TEMPERATURA: El primer objetivo del calentamiento es el incremento de la temperatura. Es por esto, que todo calentamiento nace con una serie de actividades físicas que permitan alcanzar la temperatura muscular como objetivo. Se debe partir de la base de ejercicios generales para rápidamente realizar ejercicios específicos del fútbol. No debemos gastar energía innecesaria con actividades no específicas.

Para desarrollar este tipo de actividades específicas, debemos elaborar un catálogo de ejercicios específicos del futbolista y elegir los más importantes. Por ejemplo: conducción, golpees, regates, controles, etc. Una vez estructuradas este tipo de actividades, las debemos desarrollar en régimen aeróbico. Es decir, la primera parte del calentamiento no debe superar el umbral anaeróbico. Trabajaremos con frecuencias cardíacas entre 130 p/m y 160 p/m. Denominamos a esta parte del calentamiento técnico-aeróbica. NOTA IMPORTANTE: Los jugadores deben desarrollar esta fase técnico aeróbica a bajas velocidades en el modelo de contracción muscular. Los gesto-tipos deben realizarse a baja velocidad, ya que la coordinación intermuscular y la intramuscular aun no esta suficientemente activada.

→ ESTIRAMIENTOS DE LOS ANTAGONISTAS: Después del incremento de la temperatura en los músculos más importantes (tren inferior), nos disponemos a estirar los músculos antagonistas y los que normalmente vienen sobrecargados (tónicos o posturales). Esta parte se justifica porque antes de potenciar los músculos agonistas debemos haber desarrollado la amplitud articular de los antagonistas. Aquí también podemos elegir entre varias opciones. Tenemos varios métodos de estiramientos, con diferentes grados de intensidad. Si pensamos en la coordinación intermuscular, lo más lógico es hacer estiramientos pasivos y pasar después a los activos. El estiramiento activo, con mala coordinación intermuscular, puede provocar microlesiones. Nuestro sistema nervioso no controla perfectamente los estiramientos a altas velocidades. En el siguiente gráfico expongo los ejercicios más importantes a desarrollar en esta fase. La duración no sobrepasa los 4 minutos.



→ **POTENCIACIÓN DE LOS AGONISTAS:** En esta fase, el objetivo es acercar la musculatura a la intensidad del juego real. Por ello necesitamos potenciar los músculos principales que intervienen en el juego. Para alcanzar estos objetivos, organizamos dos tipos de tareas. La primera, en la que mejoramos la coordinación intermuscular e intramuscular del tren inferior. Normalmente se elige en esta fase una tarea y se realizan un total de 6-8 repeticiones con una pausa activa entre repeticiones.

Después pasamos a una simulación de juego real, haciendo un 5:5 en 30 x 30 metros o situaciones de intensidad real y máxima. En esta fase el jugador desarrolla todos los gestos-tipos específicos y en términos fisiológicos entra en umbral anaeróbico en lo que respeta a sus frecuencias cardiacas. Le mantenemos esos 3-4 minutos en esa zona de esfuerzo. Debemos realizar esta zona de potenciación de agonistas focalizando la intensidad de los esfuerzos y la continuidad de los mismos.

→ **TRABAJO ALÁCTICO:** Después del acercamiento al juego real, realizamos un trabajo de velocidad de reacción, con el objetivo de incrementar la respuesta a estímulos y la contractilidad muscular. Elaboraremos tareas, con discriminación visual, auditiva y kinestésica. El volumen normalmente no debe exceder de 4-5 repeticiones. El espacio a recorrer no debe sobrepasar los 10 metros de aceleración. También podemos realizar salidas desde gesto-tipos específicos del fútbol, como las cargas, cambios de dirección, etc.

→ **TRABAJO DE ESTIRAMIENTOS LIBRE:** Para finalizar el calentamiento, siempre es interesante estirar, los músculos principales y los tónicos o posturales. La actividad específica ha sobrecargado algunos y este es el mejor momento para volver a los parámetros ideales. Todo jugador debe estirar durante dos minutos los músculos que sienta más tensos. Esta zona se la dejamos al jugador y él estructura el trabajo y los ejercicios que sienta más necesarios. Recomendamos, que por lo menos, se estiren los gemelos, abductores, psoas-iliaco y bíceps femoral.

→ Tabla de ejemplo de metodología de calentamiento.

FASE	DURACIÓN	INTENSIDAD	VOLUMEN	OTROS
Técnico-Aeróbica	6'-8'	130-160 ppm		Actividades específicas de fútbol
Estiramientos antagonistas	3'-4'	Pasivos	20''	Incluimos cuádriceps Gemelos, psoas, lumbar, aductores, isquiotibiales
Potenciación agonistas	6'-8'		6-8 repeticiones	5 x 5 en 30 x 30
Trabajo aláctico de velocidad de reacción	2'		4-5 repeticiones	No sobrepasar los 10 m
Estiramientos libres				

## CONSIDERACIONES METODOLOGICAS FINALES DEL CALENTAMIENTO.

### → DURACIÓN MÁXIMA DEL CALENTAMIENTO DE COMPETICIÓN.

Este es un aspecto importante. Pensamos que el partido de competición, en términos energéticos depende de los depósitos de glucógeno. Si en el calentamiento hacemos un gasto significativo, perdemos capacidad de rendimiento. Nunca debemos prefatigar al futbolista, con un calentamiento excesivo en su gasto energético. El calentamiento debe tener una duración de 15 a 25 minutos. Esta duración debe adaptarse a los factores externos que se mencionaron en la primera parte de este artículo.

### → CALENTAMIENTO Y PARTIDO.

El tiempo que transcurre desde el final del calentamiento y el inicio del partido es importante. Varios estudios de investigación presentan informaciones al respecto. Un trabajo desarrolló carrera continua durante 8 minutos al 70% del VO<sub>2</sub> máx. Y se desarrollaron varios protocolos. El primero descansaba 5 minutos, el 2º descansaba 10 minutos, el 3º descansaba 15 minutos y el 4º descansaba 20 minutos. Los que pasaban más de 10 minutos de descanso tardaban después mas tiempo en alcanzar el VO<sub>2</sub> máx y lo mantenían por menos tiempo.

Con esta información, aconsejo a los entrenadores que no dejen pasar más de 10 minutos, ya que se estarían perdiendo algunos de los efectos del calentamiento.

### 👉 Modelo de calentamiento para competición.

#### Objetivo.

\*Poner a punto y en su mejor condición al futbolista de cara al pitido inicial.

#### Material a utilizar.

\*12 balones, 12 conos y 5 petos.

#### Desglose.

→ **Fase Técnico - Aeróbica (6-8')**: Salen con balón y realizan libremente ejercicios a nivel general (brazos, cintura...), seguidamente ejercicios específicos guiados, dejando al final elección libre.

\*\*\*Estiramientos guiados 3-4'. Pasivos. Volumen 20''

→ **Fase Específica individual. (5-6')**: Ejercicios específicos guiados. (Saltos, giros, cambios de dirección lateral, regates, fintas, cambios de dirección frontales, grupo reunido (cap.reacción), balones fuera...)

Estiramientos libres 2'

→ **Fase Específica Grupal (6-8')**:

#### 🔄 Ejercicios guiados por parejas o grupos:

1. Control/pase, pase 1ª (estáticos y en movimiento), desplazamiento media distancia y larga distancia (estático y en movimiento), 1x1 (recuperación que no caiga, habilidad).
2. Partido 5x5 (espacio reducido y libre, (2') + rondo de recuperación activa + partido 5x5 (2') o partido 2x2 con pivote (1')+ rondo de recuperación activa + partido 5x5 (1')

→ **Fase Final (2-3')**: ejercicios de velocidad. X4-5. (menos de 10m).

( Estiramientos libres y CC en grupo al vestuario)