

BREVE SINTESIS DE LESIONES Y CONSEJOS DEPORTIVOS

El masaje deportivo al igual que la preparación física del deportista van a la par, ya es que tan importante es estar físicamente preparado para el rendimiento deportivo como el no tener lesión.

Dentro del masaje deportivo encontramos varios episodios:

Masaje de calentamiento: Es el masaje previo a la competición, es un masaje estimulante en el que sólo se tratan los músculos que van a participar en el juego.

Masaje durante la competición: Es el recibido dentro del campo de juego, sirve para recuperarse del cansancio.

Masaje de descarga: Se realiza 24 horas después de la competición, es un masaje lento y profundo sirve para desintoxicar.

Por ello, de la simbiosis terapeuta-entrenador, este debe exigir del terapeuta del equipo, no tan solo que cure las lesiones de los deportistas, sino que tome parte activa en la formación física de éstos, la realización con éxito de esta tarea exige del terapeuta una observación cuidadosa de la reacción de los deportistas durante el entrenamiento y la competición. Con el seguimiento continuado del estado de salud puede actuar de forma que evite el sobre-entrenamiento, así como alteraciones de la salud.

Así, el trabajo en equipo alcanza las máximas aspiraciones, con lo cual se acelera la solución de los problemas de entrenamiento, con lo que la curva de rendimiento de los deportistas sube constantemente.

Identificación de las lesiones:

Lo primero es averiguar las causas que han provocado la lesión.

- Calambres
- Periostitis Tibial
- Contracturas
- Distensión Muscular
- Esguinces
- Hematomas
- Luxaciones
- Contusiones
- Desgarro Muscular
- Tendinitis, etc.

Los **calambres musculares** pueden ser producidos por fatiga, por una merma electrolítica (pérdida de minerales). Se debe seguir

un programa adecuado de estiramientos y evitar el uso de zapatos de tacón alto, se recomienda además sazonar con sal los alimentos.

Un calambre se puede producir por:

- Hipoxia celular o por asfixia celular al intentar protegerse.
- Durante una práctica deportiva por acumulo de toxinas y por falta de oxígeno.
- Por la deshidratación provocada por el sudor (perdida de sales)
- Por la lenta circulación de retorno y por la aparición de varices.
- *Tener en cuenta que por un calambre se pueden producir roturas fibrilares*
- Por la edad avanzada y por atrofia de los músculos
- Por la ingesta de medicamentos (la píldora, la drogadicción...)
- Por enfermedades de insuficiencia cardiaca
- Por un sobre esfuerzo sin haber consumido antes alguna bebida isotónica

¿Cómo puedo evitar los calambres?

Nutricionalmente se recomienda:

- Plátanos por su contenido en k (Potasio).
- Bebida isotónica ricas en k y Na (Potasio y Sodio).
- Infusiones de manzanilla que aumentará el nivel de glicina (es la que ayuda a evitar los calambres).

Carga de hidratos de carbono antes de la competición

El glucógeno muscular disminuye con la intensidad y duración del ejercicio; cuando llega a unos niveles bajos se instaura la fatiga muscular. Por eso es muy importante comer un plato de pasta por la noche antes del partido.

La **periostitis** es una inflamación del periostio (hueso) tibial producida muchas veces por la práctica del deporte sobre terreno duro. La palpación de la cresta tibial es muy dolorosa. Es imprescindible el cese del deporte lo antes posible, se debe tratar sólo con hielo.

Las **contracturas** aparecen ante un esfuerzo brusco, se forma una "bola" en el músculo limitando moderadamente su función. El tratamiento suele ser a base de calor localizado y masaje.

La **distensión muscular** es un estiramiento forzado del músculo hasta el límite de rotura. Habrá que dejar el músculo en reposo, se puede aplicar masaje de forma inmediata, y hay que aplicar hielo.

Distensión de Aductores: Estos músculos se usan al dar patadas en fútbol, los aductores débiles pueden causar desniveles de cadera. El dolor en esta zona puede estar relacionado con una lesión de espalda o mala alineación de la pelvis. Se debe masajear el músculo, el tendón y los ligamentos, también vendaje.

Los **esguinces** son sobre-estiramientos en los que hay ruptura fibrilar leve provocando impotencia funcional moderada.

Esguince de Tobillo: dolor en la cara externa del tobillo, puede haber sensación de chasquido, también edemas llamativos. Lo primero que hay que hacer es poner hielo, durante las 72 primeras horas, a intervalos de 15 minutos cada dos horas. Luego vendar con un vendaje compresivo la zona, y, una vez quitado el vendaje se dan masajes para recuperar la capacidad funcional del tobillo, también hay que hacer ejercicios de equilibrio.

Esguince de Rodilla: es una lesión traumática del aparato cápsulo-ligamentoso. Éstas son provocadas por una tensión excesiva de los ligamentos. Aplicar hielo y acudir a un centro médico para exploración.

El **hematoma** es consecuencia de las lesiones anatómicas sobre las fibras musculares bañadas en sangre durante el esfuerzo.

Una **contusión** es un aplastamiento de los tejidos por choque o compresión produciendo la ruptura de pequeños vasos sanguíneos y linfáticos. El primer día hay que poner hielo y el segundo lo podemos alternar con calor.

Contusión del cuádriceps: una contusión en la cara anterior del muslo puede ser causa de hemorragia en el interior del cuádriceps. El dolor o molestias pueden ser escasos, mientras el deportista está caliente y en plena competición, pero pocas horas después aparecen rigidez y dolor. Aplicar hielo y un vendaje elástico hasta el día siguiente.

El **desgarro muscular** es provocado de forma igual a la distensión pero es más "grave". Los signos son dolor inmediato y muy violento, a continuación, dolor a la presión y al movimiento con aumento de calor del músculo. Hay que alternar el calor con el hielo, reposo absoluto, vendaje y masaje una vez cicatrizado el tejido.

La **tendinitis** es una inflamación intratendinosa producida por sobrecarga.

Algunos de los síntomas al presentar una tendinitis de rodilla pueden ser:

- Dolor y sensibilidad en el área del tendón.
- Hinchazón.
- Dolor al saltar, correr o caminar.
- Dolor al doblar o al enderezar la pierna.
- Aumento de la sensibilidad por detrás de la rótula.

En la rodilla las tendinitis afectan, por lo general, al aparato extensor:

- **Tendinitis cuadricipital:** El dolor se localiza en las tres porciones (externa, media o interna) en que dividimos el tendón. La inflamación mas frecuente es en la porción externa, es decir en el lado de afuera de la rodilla.
- ***Tendinitis del Tendón de Aquiles:*** Hay que tener especial cuidado con los cambios de terreno, se puede prevenir usando materiales absorbentes del choque (taloneras...) Poner hielo, masaje y reposo.
- **Tendinitis rotuliana:** Llamada también "la rodilla de saltador", generalmente se presenta cuando hay un excesivo uso de la articulación de la rodilla, especialmente en personas que saltan mucho sobre superficies planas y duras, como es el caso de los jugadores de baloncesto. El dolor se localiza frente de la rodilla, justo debajo de la rótula. O algunas ocasiones al inicio de la rótula. El mejor curso de acción a seguir para el tratamiento de la rodilla de saltador es interrumpir la actividad que la causa, hasta que la lesión se cure. En adolescentes afectan a la inserción tibial. Hielo tres o cuatro veces al día, ayuda mucho la contención circular bajo la punta de la rótula, tiene un papel antivibratorio

También existe la tendinitis en otras estructuras de la rodilla:

- **Tendinitis poplítea:** Tiende a confundirse con un problema de menisco externo, el dolor es lateral y hacia atrás.
- **Tendinitis de gastronemios:** (gemelos) El dolor es en la cara posterior de la rodilla.
- **Tendinitis de la pata de ganso:** La pata de ganso es un conjunto formado por los tendones de los músculos semitendinoso, sartorio y recto interno en su inserción distal en la cara anterior e interna de la tibia.

Y si de tendinitis se trata, otros que sufren de esta inflamación a menudo son los ciclistas. Las tendinitis localizada en el bíceps femoral (parte externa), tendón rotuliano o pata de ganso son comunes. Generalmente ésta se presenta por un ángulo incorrecto de pedaleo debido, muchas veces, a la desviación hacia fuera o hacia adentro de los pedales de la bicicleta, pero también puede influir una mala altura y posición del sillín o un calzado no adecuado para este deporte. El dolor y la inflamación van en aumento mientras se

continúe con la rotación, ya que el esfuerzo muscular cada vez es más intenso y la cadencia de pedaleo cada vez más lenta. La causa de esto debe ser corregida inmediatamente.

Protocolo "RICE"

El objetivo de la actuación terapéutica inicial es evitar una mayor destrucción del tejido lesionado y conseguir que la lesión se recupere en el menor tiempo posible. Para ello, debemos frenar los diferentes mecanismos de respuesta que caracterizan al proceso inflamatorio en una lesión en fase aguda. Es por eso, que la intervención del terapeuta deportivo va encaminada a la aplicación de medidas físicas que contrarresten las reacciones fisiopatológicas generadas durante el proceso inflamatorio.

No todos los clubes o entidades deportivas poseen en su organigrama un equipo sanitario que a pie de campo proporcione la asistencia médica de urgencias necesarias en estos procesos, y es por esta razón que el entrenador o en su caso el terapeuta, se verá obligado a conocer y saber aplicar el protocolo de actuación de las lesiones en fase agudas.

El protocolo de intervención inmediata en la lesión en fase aguda está compuesto por diversas pautas a seguir que se resumen en las iniciales "RICE":

Reposo: su duración es variable dependiendo de la gravedad de la lesión. puede ser reposo absoluto o parcial.

Ice (hielo): la aplicación de hielo es un método económico y sencillo con efecto analgésico, antiinflamatorio y antiedematoso. es importante su aplicación entre las 24 – 72 horas siguientes a la producción de la lesión, ya que es el tiempo aproximado que dura durante la fase aguda del proceso inflamatorio. La manera de aplicarlo es variada, y el tiempo de aplicación depende del método elegido, pero oscila entre un máximo de 10 - 20 minutos cada 2 horas.

Compresión: su objetivo es evitar una mayor tumefacción por el aumento del edema y la inflamación. Se realiza mediante un vendaje que se aplica de distal a proximal, protegiendo las prominencias óseas con felpas, espumas, etc., para que la presión sea homogénea y evitar daños en esas zonas. Durante la aplicación del hielo también sería aconsejable cierta compresión para favorecer los efectos de ambos métodos.

Elevación: favorece la circulación del retorno venoso, ayudando a disminuir el edema y hematoma, y de esta manera la inflamación.

Es importante mencionar, que una vez producida la lesión debemos estabilizar la región dañada (por ejemplo, en un esguince de tobillo mantener la articulación en 90°), con el fin de evitar que la lesión se agrave aún más, y permitir la recuperación de la lesión.

Agua y ejercicio físico (Efectos de la deshidratación sobre el rendimiento físico)

Durante los partidos, un 70% de toda la energía utilizada para llevar a cabo los esfuerzos es convertida en calor. Además, en muchas ocasiones, los partidos son jugados en temperaturas elevadas. Por tanto, el cuerpo de los jugadores, se calienta por fuera y por dentro. Este calor debe ser eliminado, pues se corre el riesgo de una elevación de la temperatura corporal con consecuencias graves.

El medio más importante para refrigerarse lo produce el propio organismo: el sudor. Con el sudor aparece la sed, por lo que debemos hidratarnos bien para reponer la pérdida de líquidos.

Este proceso se puede ver agravado en caso de que exista un alto porcentaje de humedad en el ambiente. Con la humedad, el sudor tarda aún más en evaporarse. El organismo se ve entonces obligado a sudar más para mantener la tasa de evaporación. En situaciones extremas, un jugador puede sudar 3 o 4 litros. El riesgo de esta elevada tasa de sudoración es que conlleva, a su vez, la pérdida de importantes electrolitos, como el sodio y el potasio, imprescindibles para llevar a cabo la contracción muscular y evitar contracturas y calambres. Otro efecto negativo repercute en el plasma sanguíneo. De los 3 o 4 litros de plasma que tiene un futbolista de alto rendimiento, casi medio litro se puede perder por sudor. Esta pérdida de plasma sanguíneo tiene consecuencias muy negativas en el jugador, y, por supuesto, en su rendimiento. Los latidos del corazón irán perdiendo fuerza de manera proporcional a la pérdida de plasma. Al ser más débil el bombeo de la sangre, todas las glándulas se verán afectadas, inclusive, las sudoríparas. Las glándulas sudoríparas, al tener menos capacidad de trabajo, provocarán que la temperatura corporal aumente y aparezca la sensación de fatiga: la coordinación de movimientos será más pobre y las acciones más lentas.

El 60-65% de la composición corporal es agua, con una pérdida de agua por encima del 2% del peso corporal se producen alteraciones en la capacidad termorreguladora, con la pérdida del 3% ya se produce una disminución del rendimiento, y si llegáramos a pérdidas superiores al 6% se produciría el agotamiento, coma y la muerte; de ahí la importancia de...

La correcta hidratación

Las bebidas isotónicas son muy recomendadas, pues además de contener porcentajes idóneos de electrolitos, los azúcares mantendrán el deseo de beber, por lo que el jugador aumentará su hidratación. Es obvio que la gran mayoría de clubes no se pueden permitir gastar periódicamente parte de su presupuesto en bebidas energéticas. Para remediarlo y, tratando de mantener los beneficios de la bebida isotónica en el rendimiento de nuestros jugadores, podemos mezclar un litro de agua con el zumo de una naranja. Los beneficios fisiológicos serán muy similares.

a) Antes de la competición: en ejercicios de más de una hora de duración, como es el caso de un partido de fútbol, se recomienda ingerir 500 ml. de agua en la hora previa de realizar el ejercicio. Puede ser muy útil obligar a los jugadores a beber un vaso de agua (mínimo) durante el transcurso de la charla del entrenador previa al calentamiento.

b) Durante la competición: es aconsejable reponer líquidos mediante la ingesta de 150 a 200 ml. cada 15-20 minutos de ejercicio y no esperar a tener sed.

c) Tras la competición: la ingesta de líquidos vendrá determinada por el esfuerzo y la sudoración. Lo ideal, aunque poco factible, es conocer la variación del peso del jugador antes y después del partido. Esta variación del peso será la cantidad de líquido que debemos aportar. Cada 500 gramos corresponden a 450 ml. de deshidratación.

La temperatura de la bebida que vayamos a aportar a los jugadores debe de estar alrededor de los 15 grados. Es decir, mejor fría pues se absorbe mejor y no produce retortijones. Es muy importante que no esté muy fría pues las consecuencias pueden ser muy graves e, incluso, producir la muerte. El líquido, en su inicio del trayecto digestivo, lo hará cercano a las carótidas. Si el contraste de temperatura entre los torrentes sanguíneos y el aparato digestivo es extremo, se puede producir este temido shock que lleve al jugador a la muerte súbita.

El descanso correcto

Un partido de fútbol, aunque parezca lejos del ciclismo o de pruebas de fondo del atletismo, supone un gran esfuerzo físico en el que un jugador podrá recorrer más de 10 kilómetros durante el transcurso del partido.

Cierto es que gran parte de esta distancia el jugador la efectuará a ritmo bajo e incluso caminando. Sin embargo, el fútbol tiene el

agravante físico de que parte de los esfuerzos se harán a máxima intensidad. Es decir, un futbolista va a tener que estar bien preparado en dos cualidades físicas condicionales antagónicas: velocidad y resistencia. Resistencia para aguantar todo un partido o entrenamiento, que a veces pueden llegar casi a las dos horas. Velocidad porque las acciones que van a decantar el resultado de un partido dependen de acciones que oscilan entre 0 y 5 segundos. Por tanto, un jugador, tras un partido presentará los depósitos de glucógeno muscular (la gasolina del futbolista) prácticamente vacíos como consecuencia de la resistencia al esfuerzo y, a su vez, los tendones y articulaciones resentidos ante tantas tracciones frutos de los sucesivos sprints.

Desde un punto de vista fisiológico, un jugador, tras un partido de liga, necesitará dos semanas de recuperación para estar otra vez a tope porque es el tiempo que tarda el tejido muscular dañado en regenerarse por completo a partir de las células madre. Estos plazos entre partido y partido son algo obviamente imposible por la estrechez de cualquier calendario. Es por ello, por lo que el descanso cobra un valor vital en el fútbol.

El sueño

Con el sueño, el organismo se repara de la fatiga neuronal de forma pasiva. Esta reparación es imprescindible para la recuperación.

A la hora de dormir también existen una serie de pautas que debemos de tener en cuenta para que el descanso sea mejor:

- Dormir 9 horas.
- No variar las horas de sueño en más de media hora.
- Acostarse tras una hora o más después de haber comido.

Sol y playa

Con el clima tan estupendo del que gozamos durante todo el año es normal cuando tenemos un día libre que nos invadan las ganas de ir a la playa. Existen numerosas incógnitas en cuanto a la relación sol-playa y futbolista.

No existe problema alguno en el rendimiento si vamos a la playa, incluso puede ser beneficioso. Un bañito lo agradecerán nuestros músculos porque la temperatura del agua favorece la relajación muscular y suprime la fatiga por los cambios que se producen en el sistema vascular al bañarnos. Ahora bien, debemos de respetar una serie de pautas que en el caso de incumplirse si que sería perjudicial ir a la playa:

- **No** tomar el sol, sobre todo entre las 12 y las 16:00 horas.

- **No** practicar ningún tipo de actividad (nadar, jugar al fútbol).
- Limitarse a darse uno o dos baños que no se extiendan más de diez minutos.

Recuperación deportiva

Cronología de la recuperación deportiva.

Tiempo después del esfuerzo: Lo que tienes que hacer para recuperarte más rápido

0-10'

Caminar lentamente antes de detenerse. Así evitaremos que la sangre se estanque en las piernas y no llegue el corazón, lo que puede causar mareos.

10-15'

Tomar medio litro de bebida isotónica

15-25'

Ponerse ropa caliente. Tras el ejercicio, y la posterior ducha de rigor, la temperatura corporal baja. Cuanto más frío, más tarda en llegar la sangre al corazón.

25-30'

Es importante la ingesta de carbohidratos. Si no tienes hambre prueba con el chocolate caliente, que contiene gran cantidad de carbohidratos y proteínas.

60-80'

Baños de contraste. Cinco minutos de agua caliente y cinco fría 2 veces.

A partir de las **48 horas**

Masaje (¿) Los daños musculares no se presentan hasta pasadas 24 horas.

Primera fase de la recuperación(Recuperación inmediata tras el partido)

Objetivos:

- Acelerar la recuperación fisiológica
- Normalizar el tono muscular
- Acelerar la eliminación de los productos de desecho del metabolismo

Métodos:

- Estiramientos: mantener la posición de estiramiento 10-30 seg.
- Masaje: suave, siguiendo el retorno venoso y la dirección de las fibras musculares
- Crioterapia (hielo): no más de 10-15 minutos.
- Baños alternativos: frío (30 seg.) - calor (30 seg.) - frío (otros 30´)
- Descanso con las extremidades inferiores en alto: 2 min., 3-5 veces.
- Reposición de hidratos de carbono: en forma líquida o sólida.

Segunda fase de la recuperación

Objetivos:

- Normalizar el sistema nervioso central y vegetativo.
- Normalizar musculatura.
- Recuperar la totalidad de las reservas de sustratos energéticos.

Métodos:

- Ejercicios regeneradores: nadar, pasear, jugar a las palas, ...
 - Estiramientos.
 - Termoterapia (calor): masajes, corrientes eléctricas de baja frecuencia (consultar siempre con el terapeuta), ir a la playa a tomar el sol (de 20 a 30 minutos ¡sin excederse para evitar la acción nociva del sol!) fuera del horario de 12:00 a 16:00.
 - Sauna; repetir esta secuencia dos veces:
- Entrada 5 min., tumbándose en el escalón superior y sentarse en el inferior en el último minuto.
 - Salir y sudar durante 2 min.: con extremidades inferiores en alto para favorecer el retorno venoso.
 - De 1-3 min. de baño frío.

Suplementación deportiva

Desgraciadamente en el deporte el intrusismo profesional está a la orden del día. Muchas personas sin la formación requerida opinan sin tapujos y, lo que es peor, llevan a cabo sus acciones teniendo como dianas a los jóvenes deportistas. Por ello, los jugadores deben tener muy en cuenta a quién acuden. Por supuesto, éstos deben ser los profesionales de la Medicina y de la Educación Física.

Cometerán un gran error si siguen las indicaciones de personas sin conocimientos, a pesar de que sea un amigo de confianza o, incluso, un familiar.

Verdades y mentiras

Complejos vitamínicos:

Debemos partir de la base que practicar deporte en exceso no es salud.

Durante las sesiones físicas intensas aumentan los radicales libres asociados con los efectos cancerígenos. El problema es que estos efectos perjudiciales se ven a la larga, de ahí que no se le dé la importancia requerida en su momento.

Para evitar la aparición de los radicales libres debemos tomar vitaminas antioxidantes, sobre todo, la vitamina E, C, así como zinc y selenio.

Existen complejos vitamínicos recomendados tales como la *Micebrina*, *el Supradyn activo*, *Tom Was*,..... Sin embargo, si la dieta del jugador es equilibrada y el aporte de frutas es idóneo no son necesarios. Por supuesto, tomarlos en exceso sin seguir receta médica es aún más perjudicial.

Creatina:

Muchos creen que produce hipertrofia (ganancia de masa muscular) pero esto sólo se ha comprobado en cerdos y no con deportistas. Lo que sí es verdad es aumenta los niveles de fosfocreatina, que es la primera vía metabólica solicitada al hacer un esfuerzo breve como puede ser un salto o sprint. Al aumentar los niveles de este metabolismo es lógico que ayude a la recuperación. Sin embargo, estamos hablando de un producto relativamente nuevo, del que aún no se saben sus efectos a largo plazo. Si se ha demostrado últimamente que es bastante abrasivo para el hígado, por tanto, mucho cuidado con su ingesta sin el adecuado control.

Suplementación proteica:

En este apartado estarían incluidos los típicos batidos que vemos en los gimnasios y que tanto reparo nos dan. Sin embargo, tomados correctamente son muy beneficiosos.

Resulta que cuando hacemos una sesión de fuerza, aunque parezca paradójico, se producen dos efectos opuestos:

- el catabolismo (destrucción) de aminoácidos.
- el anabolismo (síntesis) de aminoácidos.

Los aminoácidos son los ladrillos de las proteínas y éstas las que forman el músculo. Por tanto, tras una sesión de fuerza debemos tratar de evitar este catabolismo. El medio típico y recomendado es la ingesta de proteínas.

En cuanto a las marcas recomendadas, no existe ninguna de la cual podamos decir que estamos ante la panacea de su género, pero si es muy importante que miremos la composición del producto y veamos que contiene proteína de suero (**whey**) que es de mejor calidad y más fácil de digerir.

En caso de darnos reparo tomar este tipo de suplementación parece demostrado que podemos encontrar efectos similares tomando un buen vaso de leche con gofio tras la sesión de fuerza.

Un exceso de proteínas puede ser también cancerígeno por eso nos debemos limitar a hacer esta suplementación sólo el día de pesas y cuidando bien que la ingesta proteica de ese día (ni de ningún otro) no supere los 1.6 o 1.8 gramos por kg. de peso corporal. Así pues, un jugador de nos 70 kgs. de peso no debe tomar más de 112 - 120 grs. de proteínas al día.

L-Carnitina:

Muchos toman este producto porque quieren bajar peso, así que se puede dar el caso de que algún jugador se vea con unos kilos de más y quiera recurrir a esta vía sin saber que su esfuerzo será totalmente en vano.

La L-Carnitina ayuda a que los ácidos grasos lleguen al interior de la mitocondria (células corporales) y sean quemados, pero la enzima que se encarga de quemarlos es otra, por lo que el efecto del producto es aumentar el transporte pero no el gasto. Es por ello, que si es recomendado para un sujeto con una patología con afectación a este transporte pero no a una persona sana.

Bebidas isotónicas:

Totalmente recomendado antes, durante y después de la práctica deportiva porque nos ayuda a mantener niveles adecuados de Na y K, evitando así la fatiga, calambres musculares, etc.

Como es un producto que se puede tomar durante el partido, debemos de tener cuidado en no pasarnos porque puede producirnos flato. Siempre debemos de beber en pequeños sorbos y darle continuidad.

¿Dónde comprar estos productos?

En el caso de las vitaminas en cualquier farmacia. En cuanto al resto, en cualquier tienda especializada, en grandes superficies, o en supermercados, en la sección de dietética.

La importancia de los estiramientos

Los estiramientos son ejercicios que inciden en la mejora de la flexibilidad, que es una cualidad física con base en la movilidad articular, extensibilidad y elasticidad muscular, que permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo realizar al individuo acciones que requieren agilidad y destreza.

Beneficios del estiramiento

Una buena flexibilidad es esencial para un buen rendimiento deportivo y para la prevención de las lesiones deportivas. Con la correcta realización de los ejercicios de estiramiento se produce una mejora de la flexibilidad, que incide en:

- Mejora de la velocidad y coordinación en los movimientos.
- Mejora de la elasticidad muscular.
- Mejora de la fuerza y potencia muscular.
- Prepara la musculatura para el esfuerzo.
- Previene contracturas.
- Relaja la musculatura.
- Mejora los planos de deslizamiento y orienta adecuadamente la disposición de las fibras, lo que provoca un efecto de micromasaje.

Cuándo estirar

Es conveniente realizar los estiramientos después de un buen calentamiento, ya que este provoca un aumento de la temperatura muscular interna, favorecedor de la flexibilidad. Además, habrá que realizar estiramientos durante las pausas y al final de la sesión de entrenamiento. Por supuesto, también es recomendable realizar estiramientos al final de los partidos de competición.

Cómo estirar

Para estirar bien no hay que sufrir, el estiramiento no debe doler. Con un movimiento suave se debe buscar el punto en el que se note la tensión del músculo a estirar y una vez encontrada mantenerla durante un tiempo que oscilará entre los 10 y los 30 segundos. La respiración debe ser lenta rítmica y pausada. Es

necesario que el jugador esté concentrado en el estiramiento. El estiramiento debe seguir 1 orden ascendente o descendente.

- Los estiramientos del calentamiento irán dirigidos a la musculatura que se va a ejercitar posteriormente. El tiempo de estos estiramientos estará entre los 10 y los 12 segundos y principalmente se buscarán ejercicios en los que el jugador esté de pie o de rodillas. Hay que tener en cuenta que estamos calentando y que el objetivo es subir las pulsaciones y aumentar la temperatura corporal, por lo que si alargamos demasiado el estiramiento o los jugadores estiran acostados, retrasamos dichos objetivos.

- Los estiramientos que se realicen en las pausas del entrenamiento irán dirigidos principalmente a la musculatura que el jugador note más cargada y el tiempo de estiramiento oscilará entre los 15-20 segundos. Estos estiramientos serán más individualizados, es decir cada jugador estirará en función de sus sensaciones. También habrá que tener en cuenta que estos estiramientos habrá que adaptarlos al tiempo que dure la recuperación entre ejercicios.

- Los estiramientos del final de la sesión serán los más largos, su tiempo variará entre los 20 y los 30 segundos, y se estirará toda la musculatura ejercitada en la sesión de entrenamiento. Esta es la última parte del entrenamiento, por lo que los ejercicios se realizarán en el suelo para conseguir bajar las pulsaciones y la temperatura corporal. Lógicamente habrá que adaptarse a las situaciones que no dependen de nosotros, es decir, si ha estado lloviendo y el campo está mojado no podremos estirar en el suelo por ejemplo.

Por último, decir que desde edades tempranas hay que intentar inculcar buenos hábitos en los deportistas y uno de ellos es el estiramiento. Ya desde pequeños los niños deben saber que no estiran por capricho del entrenador o para hacer tiempo, sino que lo hacen porque el estiramiento les aportará múltiples beneficios.

**** Si te has propuesto apuntarte al gimnasio sin lograrlo, ¿por qué no montas uno en casa? Las ventajas son muchas: no hay horario fijo y lo tienes todo al alcance de la mano. El ejercicio en casa es lo más práctico. Esto es lo que necesitas.**

Una colchoneta.

Una silla.

Dos mancuernas.

Una goma elástica.

Un step.

Una cuerda.

Una bicicleta estática.

Ropa cómoda.

PARA MAS INFORMACION ACUDE AL TERAPEUTA FISICO-DEPORTIVO

**ESTIRAMIENTOS DESPUÉS DE HABER CORRIDO DURANTE 9
MINUTOS APROXIMADAMENTE**