

FUTBOL AFTER 30: PREPARACION FISICA

EL MES PASADO, EMPEZASTE CON LOS EJERCICIOS PARA NO LESIONARTE EN LA CANCHA. AHORA, PONETE EN FORMA. **POR CAROLINA ROSSI***

(SEGUNDA PARTE)

► **PARA JUGAR BIEN A LA PELOTA,**

hay que estar en estado. Muchos creen que la condición física se va ganando en los partidos y que no es necesario realizar una rutina adicional. Pero lo cierto es que para jugar de verdad, hay que ponerse en forma primero. El fútbol es un deporte tanto aeróbico como anaeróbico: hay que estar preparado para soportar esfuerzos prolongados de media o baja intensidad así como también esfuerzos intensos y cortos (sprints), aunque si jugás de defensor tendrás que dar más importancia a la resistencia; si sos atacante, a la velocidad; si sos mediocampista, trabajarás las dos cosas parejo; y si vas de arquero, es importante prestarle atención al trabajo de fuerza del tren superior. Lo ideal sería arrancar un plan de puesta a punto de 4 a 6 meses para llegar en óptimas condiciones a los partidos. A continuación, te mostramos cuáles son las cualidades necesarias para jugar bien y cómo mejorar cada una.



* Carolina Rossi es personal trainer. Hay algo más. Carolina nada, corre 42 km, sube montañas, actúa y canta. Y lo hace muy bien. ¿Más? Habla cuatro idiomas, hace al menos un viaje exótico por año y mantiene a sus alumnos siempre motivados. Siempre. carolinarossi.com.ar

POTENCIA Y VELOCIDAD

Salto, cuestas, sprints, carreras con aceleración, desaceleración y cambios de dirección.

CUESTAS

El trabajo de cuestas podés realizarlo en terrenos con lomas, escaleras o puentes. La idea es ir alternando las intensidades y recuperar con caminatas o trotes en llano según tus necesidades. Deberías poder realizar estos trabajos durante 25-30 minutos continuos.

Sentadilla con salto

De pie, con piernas separadas y pies paralelos, bajar flexionando las piernas hasta formar un ángulo de 90 grados (las rodillas no deben pasar la línea que se forma con las puntas de los pies: baja pensando que te tenés que sentar en una silla que está bien lejos atrás). Al subir, impulsate despegándote del piso saltando y extendiendo los pies. Si podés, mantené las manos cruzadas detrás de la cabeza con los codos flexionados y abiertos hacia fuera. Si no, dejá caer los brazos al costado del cuerpo. Repetir 15 veces.



Con cajón, step o escalón

De frente a un cajón, escalón o step, con los pies juntos, impulsate flexionando las rodillas y saltá sobre éste, caé con los pies completamente apoyados (no dejes puntas o talones afuera) flexionando también las rodillas y bajá saltando hacia delante. Repetir saltando a los laterales y hacia atrás 15 veces.

Piques de 30 metros con cambios de dirección

- Picá a máxima velocidad y detenete en un punto determinado (podés marcarlo con un cono, algo de ropa o lo que se te ocurra) y volvé corriendo más suave hacia atrás.
- Picá igual, detenete y cambiá de dirección corriendo hacia la derecha. Repetí con la izquierda.
- Picá, frená, girá y volvé corriendo de frente.
- Podés hacer las combinaciones que se te ocurran alternando las intensidades. Los descansos entre series deben ser de 1:30 a 2 minutos.

* Para realizar todos estos trabajos, es necesario entrar en calor previamente con ejercicios de movilidad articular (ver fútbol parte I en el número anterior) seguidos por 10 minutos de trote suave.

RESISTENCIA

Trote suave, trote continuo, carreras con cambios de ritmo (fartlek), cuestas

La mejor (y más rápida) manera de ganar resistencia cardiovascular es corriendo. Si nunca corriste, empezá con trotes suaves alternados con caminatas y de a poco andá disminuyendo el tiempo de caminata hasta poder trotar en forma continua entre 40 minutos y una hora. Trabajá a distintas velocidades; por ejemplo: un día, proponete trotar muy tranquilo 45 minutos; otro, sólo 25, pero más rápido; otro, 30 minutos con cambios de ritmo (4 minutos suaves cada 2 minutos fuertes 5 veces y terminás con 4 suaves para aflojar). Otro día, buscate una zona con pendiente (lomas, un puente o escaleras) y salí a hacer trabajos de cuestas; son excelentes tanto para ganar resistencia cardiorrespiratoria como para aumentar la fuerza y la potencia muscular de todo el tren inferior.



FUERZA

Ejercicios con pesas o con el peso del propio cuerpo.

Se debe fortalecer el cuádriceps por dos motivos: porque es el músculo que realiza la extensión de la rodilla (y el que nos permite patear) y porque es el seguro de vida de la rodilla: con cuádriceps fuerte es mucho más difícil sufrir una lesión. El ejercicio más común es el "leg extension" o extensiones en la máquina del gimnasio, pero también podemos trabajarlos con estocadas y sentadillas. No debemos descuidar los aductores y los abductores, ya que están muy comprometidos en las patadas y desplazamientos laterales. No te olvides tampoco del centro del cuerpo: abdominales y espinales, y del tren superior (espalda y brazos).



Cuádriceps
Extensiones

Pantorrillas
Con máquina

Abductores / Aductores

Sentadilla lateral: con los pies paralelos y separados al ancho de hombros, desplazarse a un lado flexionando esa pierna y manteniendo la otra extendida.

Todo el tren inferior

Estocadas

Abdominales

Espalda
Espinales

* Realizar 3 series de 20 repeticiones de cada ejercicio.

Todo el tren superior

Flexiones de brazos

FLEXIBILIDAD

Ejercicios de elongación

- Cuádriceps
 - Gemelos
 - Isquiotibiales
 - Aductores
- (Consultalos en el número de *Brando* de agosto: fútbol parte 1)

* Sostené 30 segundos cada posición y repetí con el otro lado.

COORDINACION Y AGILIDAD

Para estos ejercicios, se torna casi indispensable trabajar con la supervisión de un entrenador y, preferentemente, con más gente para interactuar con otros jugadores simulando los gestos deportivos propios del deporte en equipo.

Ejercicios con conos y pelota

Correr con la pelota en zigzag entre conos, saltar entre los conos con pies juntos y con un pie solo, hacia delante, hacia atrás y a los costados: práctica de patada, saque y ataje.

ASESORO: Cristian Cardozo, preparador físico: crisentrena@gmail.com