

## EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO COMO MEDIO PROFILÁCTICO EN LESIONES DE RODILLA EN FUTBOLISTAS.

### EXERCISES WARMING AS AVERAGE PROPHYLACTIC KNEE INJURIES IN FOOTBALL

**Lic. Gómez Montañez, M.**

Entrenadora de Futbol Soccer en Ligas Juveniles y Amateur del estado de Aguascalientes, México.

[meztli\\_q13@hotmail.com](mailto:meztli_q13@hotmail.com)

[meztli.gmz@gmail.com](mailto:meztli.gmz@gmail.com) [meztligm@uccfd.cu](mailto:meztligm@uccfd.cu)

**Lic. Medina Cifuentes, M.**

Entrenadora de softbol y béisbol.

[. mariame@uccfd.cu](mailto:mariame@uccfd.cu)

#### RESUMEN.

Un aspecto fundamental a la hora de realizar la preparación de los jugadores y la más importante de cualquier etapa en un equipo, es sin duda el calentamiento. En este artículo, el cual tiene como objetivo fundamental actualizar y concientizar sobre la importancia de realizar un buen calentamiento, el cual puede hacer la diferencia entre un óptimo rendimiento del atleta y el no lesionarse. Para ello se realiza una revisión bibliográfica de distintos documentos que tratan sobre el tema a desarrollar.

Palabras claves: Ejercicios, Profilácticos, Calentamiento

#### Abstract

A key aspect when making the preparation of the players and the most important stage of any team is undoubtedly warming. This article, which has as main objective to upgrade and raise awareness about the importance of a good warm up, which can make the difference between optimal athletic performance and avoid injury. To do a literature review of various documents dealing with the topic to be developed is done.

Keywords: Exercises, Prophylactic, Heating

## INTRODUCCIÓN.

Las afecciones de la rodilla constituyen una de las principales causas de consulta médica, tanto en atención primaria como especializada, así como una importante limitación funcional del paciente al trastornar la marcha. En las primeras décadas de la vida predominan la patología condral (condromalacia y osteocondritis) y los tumores; los traumatismos proliferan en la tercera y cuarta décadas, mientras que los procesos degenerativos aparecen a partir de la quinta.

La rodilla es una articulación bicondílea, desde un punto de vista anatómico, y troclear desde un punto de vista mecánico. Su principal movimiento es la flexoextensión. Posee dos componentes claramente diferenciados: la articulación femorotibial y la patelofemoral

Todas las personas tienen tejidos susceptibles de lesionarse por deficiencia muscular y/o factores biomecánicos ya que la mayoría de las lesiones deportivas se deben a traumatismos por sobrecarga que pueden tener importantes secuelas para el deportista a largo plazo.

Un claro ejemplo de esto es el principio de dosificación de cargas, en base a la planificación de los entrenamientos como lo son:

- Ejercicio intenso un día y un ritmo más lento al día siguiente.
- Si el atleta entrena dos veces al día, con trabajos intensos debe ser atendido una vez a la semana con masaje general.
- Además y fundamentalmente la base de todo esto, los ejercicios mal aplicados o de muy corta duración que se dan por calentamiento para realizar cualquier actividad.

El calentamiento adecuado reduce el número de lesiones si se sabe combinar con una buena preparación, una adecuada técnica de ejecución y una recuperación posterior.

El calentamiento es la forma más adecuada de prevenir lesiones en relación al tipo e intensidad del deporte, las condiciones ambientales o bien el grado de preparación del deportista, de acuerdo con los efectos que este produce encontramos que como medio para la prevención de lesiones:

- Disminuye la fricción entre fibras musculares
- Aumenta la coordinación entre agonistas y antagonistas evitando:
  1. Rupturas en miofibrillas
  2. Fallos y desgarres musculares
  3. Contracturas

Además de tener como objetivo principal el lograr una adecuada lubricación articular, la preparación de sistemas tanto respiratorio como cardiovascular y motor para preparar al organismo e inducirlo hacia una actividad más específica y exigente.

La frecuencia deberá ser constante nunca se debe dejar de realizar este proceso, también se tiene que considerar que la duración de un calentamiento ira en dependencia de la duración o del tipo de entrenamiento a realizar.

Desde el punto de vista físico y de la necesidad de las capacidades motrices dominantes esta la velocidad, donde se expresan casi todas las manifestaciones o tipos de esta desde la velocidad de reacción, pasando por la velocidad de los movimientos, la velocidad frecuencial hasta la velocidad - fuerza y si de fuerza se trata esta también es una capacidad indispensable para el futbol y sobre todo la resistencia a la fuerza a partir del tiempo y características de la ejecución de la mayoría de los movimientos y acciones del mismo, que se van a caracterizar por la necesidad de las aceleraciones en cada uno de los movimientos técnicos. La resistencia en su manifestación aerobia se desarrolla a partir de la necesidad de la misma como capacidad de trabajo que le permita al jugador una condición favorable para

el trabajo técnico pues la técnica se logra mayormente a través de repeticiones y en medida que esto se logre, la fijación de esta a nivel de corteza de un movimiento donde su estructura es de gran complejidad será mayor.

La Resistencia anaeróbica en sus dos vertientes tanto aláctica como láctica van a estar muy presente sobre todo atendiendo al tiempo de ejecución del mayor número de acciones motrices las cuales inclusive están comprendidas mayormente como de potencia anaerobia es decir entre los 0'' y 6'' segundos Platonov V. (2006). Otra capacidad motriz necesaria es la flexibilidad que permita la ejecución de movimientos con gran amplitud articular y máxima elasticidad muscular de forma tal que los elementos técnicos se ejecuten con alta exactitud y coordinación indispensable. Platonov V. (2006).

## **CONCLUSIÓN.**

Sin duda alguna es sumamente importante que para pensar en alcanzar logros a nivel de la alta competencia en el deporte hay que contar con las bases científicas necesarias y actuales. Ya que en entre más información exista en nuestro saber se contarán con una mayor confiabilidad en el proceso de entrenamiento, reconociendo si este es o no eficaz al momento de aplicarlo, sin olvidar los procesos fisiológicos y el desarrollo del mismo individuo en dependencia al deporte que se practique o la etapa en la cual el atleta se encuentre. Con esto podemos decir entonces que el entrenamiento aplicado deberá cumplir con los objetivos trazados para lograr un óptimo rendimiento del deportista.

## **BIBLIOGRAFÍA.**

Garret W., Jr. Kirkendall D., Contiguglia S. (2005) Medicina del Fútbol. Ed. Paidotribo. España. 1° Edición.

Gorostiaga E (2002) Fútbol: bases fisiológicas, evaluación y prescripción del entrenamiento. Centro de Investigación y Medicina del Deporte de Navarra (Trabajo publicado en la revista Cuadernos Técnicos de Deporte 13:16-57.

Platonov, Vladimir N. Bulatova, Marina M. (2006) La Preparación Física. Editorial. Paidotribo. 4º Edición.

González J., Montenegro J.,() Apuntes De Medicina Deportiva. Escuela Nacional de Fútbol. 42 pp.

Hütter-Becker A., Schewe H., Heipertz W.(2005) La Rehabilitacion en el Deporte. Ed. Paidotribo. España. 451pp.

#### Referencia

Gómez Montañez, M, Medina Cifuentes, M. Ejercicios de calentamiento como medio profiláctico en lesiones de rodilla en futbolistas. Revista Edu-fisica.com, Universidad del Tolima, vol. 6 No. 14 (agosto-diciembre) 2014

Uso estrictamente académico, citando la fuente y los créditos de los autores.

Fecha de recepción: 03/05/2014

Fecha de aceptación: 18/08/2014