

# NO TE HAGAS EL MESSI

¿TENÉS MÁS DE TREINTA Y DESPUÉS DEL PARTIDO CON LOS CHICOS TE DUELE TODO? ¿TE LESIONÁS MÁS QUE RIQUELME? APRENDÉ A ENTRENAR TU CUERPO PARA MEJORAR JUEGO Y RENDIMIENTO. **POR CAROLINA ROSSI\***

ENCUENTRÁ MÁS  
RUTINAS FÍSICAS  
EN NUESTRO SITIO

CONEXION  
BRANDO  
.COM

**ASESORÓ:**

Cristian Cardozo,  
preparador físico/  
crisentren@gmail.com

## ► ES NECESARIO

ponerse en forma para practicar un deporte y no pretender ponerse en forma practicándolo. Y el fútbol no debería ser la excepción. Pasados los treinta, las articulaciones y los músculos no son lo que eran: están más propensos a lesionarse si no se tienen en cuenta ciertos cuidados. Cuando jugás a la pelota, además de que existen riesgos de lesión causados por accidentes propios, se suman aquellos que pueden ocasionar los otros jugadores. Podríamos decir, entonces, que el fútbol es un deporte de contacto. El abecé de la prevención radica en entrar bien en calor antes de empezar, elongar al final y tener una preparación física adecuada: hay que estar en condiciones de soportar esfuerzos prolongados de media o baja intensidad, e intensos y cortos (sprints), además de contar con cualidades físicas básicas necesarias no solo para jugar bien, sino para que el partido no termine siendo una experiencia frustrante o peligrosa. Estas cualidades son: resistencia, velocidad, potencia (fuerza en velocidad), coordinación y algo de flexibilidad, que es la manera de minimizar los riesgos de lesiones. Por eso, es muy importante trabajar bien cada una por separado. Existen ejercicios específicos que podés consultar en la edición 68 de *Brando* en [www.carolinarossi.com.ar/prensa](http://www.carolinarossi.com.ar/prensa). En este número también te propongo más ejercicios para antes y después del partido.

## PARA TENER EN CUENTA

- Antes de jugar, hacer una buena entrada en calor con ejercicios de movilidad articular y luego un trote suave.

- Hacer una preparación física que incluya trabajos tanto de resistencia como de velocidad: troles suaves y largos, carreras a buen ritmo y piques cortos, ejercicios de fortalecimiento muscular (especialmente para todo el tren inferior, abdominales y lumbares), y no descuidar la flexibilidad.

- Usar un calzado adecuado para la superficie en la que vas a jugar y unas canilleras: ayudan a proteger tus pies y la parte baja de tus piernas.

- Asegurarse de que la cancha esté en buenas condiciones.

- Tratar de jugar con compañeros de un nivel similar al propio.

- Elongar siempre al final, principalmente los músculos más implicados en el juego: cuádriceps, isquiotibiales, aductores y pantorrillas.

**\*Carolina Rossi es deportista desde siempre. Corredora y entrenadora, capitana del Running Team FILA de Palermo, lleva una vida inquieta: corre, nada, sube montañas y viaja sin parar. Hizo cumbre en el Aconcagua y el Kilimajaro, cruzó los Andes corriendo, y participó en carreras de diversos tipos, incluidas maratones, ultramaratones y triatlones. Ahora, sueña con un Iron Man.**  
[www.carolinarossi.com.ar](http://www.carolinarossi.com.ar)

## ANTES DE JUGAR: ENTRADA EN CALOR



### CINTURA

De pie, con las piernas separadas y las manos en la cintura, llevar el tronco hacia un lado y hacia el otro, adelante y atrás, en círculos.



### RODILLAS

Con las piernas flexionadas, pies juntos y manos sobre las rodillas, realizar círculos a un lado y al otro.

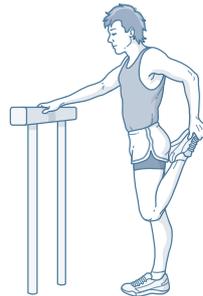


### TOBILLOS

De pie, elevar una pierna y realizar rotaciones a un lado y al otro.

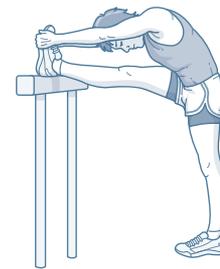
REALIZAR DE 8 A 10 ROTACIONES A CADA LADO

## DESPUÉS DE JUGAR: ELONGACIÓN



### CUÁDRICEPS

Parado, sosteniéndose de algo (pared, árbol, etcétera), tomarse el pie desde la punta (para estirar así el empeine también) llevándolo a la cola e intentando mantener las rodillas juntas.



### ISQUIOTIBIALES

De pie de frente a un banco, baranda o algo elevado, colocar encima una pierna estirada e inclinarse hacia adelante sobre la misma pierna.



### GEMELOS

Apoyándose contra una pared, colocar una pierna adelante flexionada y la otra atrás estirada con el pie que haga contacto con el suelo. Sin elevar el talón, desplazar la cadera hacia adelante.



### ADUCTORES

Dejar caer el peso del cuerpo con una pierna extendida y la otra en flexión. Apoyar una mano del mismo lado que la pierna estirada y la otra sobre la rodilla.

SOSTENER CADA POSICIÓN AL MENOS 30 SEGUNDOS Y REPETIR 2 VECES CON CADA LADO