

CALENTAMIENTO. PREVENCIÓN DE LESIONES TREN INFERIOR.

La FIFA presenta hace unos años un calentamiento tipo donde demostraba su evidencia en la prevención de lesiones. Este calentamiento sería para la práctica del fútbol sería recomendable adaptar algún ejercicio (sobretudo en la 2ª parte) al deporte concreto que se va a practicar.

1ª Parte: EJERCICIOS DE CARRERA. 8 minutos.

1. Distancia de 5-6 metros. 2 series.

2. Trotar, levantar y girar rodilla hacia fuera. 2s.

3. Idem anterior, hacia dentro.



4. Dibujar círculos con la pierna. 2s.

5. En parejas, saltar chocando con hombros. 2s.

6. Adelante y atrás. 2s.

2ª Parte: FUERZA + PLIOMETRIA + EQUILIBRIO. 10 minutos.

Nivel principiante:



7. Plancha con codos. 20-30 segundos. 3s.

8. Plancha lateral. 2 apoyos. 20-30 segundos. 3s.

9. Con agarre de compañero/a. O frenar la caída 5 repeticiones o aguantar 40-60 segundos. 1s.

10. Aguantar 30 segundos cada pierna a la pata coja con ligera flexión de rodilla, moviendo el balón. 2s.

11. Sentadillas durante 30 segundos. 2s.

12. Saltos verticales durante 30 segundos. 2s.

Nivel intermedio



7. Plancha con codos apoyo alternativo de 1 pierna e ir cambiando. 40-60 segundos. 3s.

8. Plancha lateral, subiendo y bajando cadera. 2 apoyos. 20-30 segundos. 3s.

9. Con agarre de compañero/a. O frenar la caída 7 repeticiones o aguantar 40-60 segundos. 1s.

10. Aguantar 30 segundos cada pierna a la pata coja con ligera flexión de rodilla, pasándose el balón. 2s.

11. Zancada anteriores, 10 veces cada pierna. 2s.

12. Saltos laterales de una a otra pierna. Durante 30 segundos. 2s.

Nivel avanzado:



7. Plancha con codos apoyo de 1 sola pierna. 40-60 segundos. 3s.

8. Plancha lateral, subiendo y bajando la pierna de encima. 2 apoyos. 20-30 segundos. 3s.

9. Con agarre de compañero/a. O frenar la caída 12-15 repeticiones o aguantar 60 segundos. 1s.

10. Aguantar 30 segundos cada pierna a la pata coja con ligera flexión de rodilla, generando desequilibrios a compañero/a. 2s.

11. Sentadillas unipodales apoyándose en compañero/a, 10 veces cada pierna. 2s.

12. Saltos alternados (hacia delante, detrás, diagonal y lateral). Durante 30 segundos. 2s.

3ª PARTE: EJERCICIOS DE CARRERA. 2 Minutos.



13. Correr 75-80%. 2s.

14. Correr con zancadas altas y largas. 2s.

15. Cambios dirección 80%. 2s

*SE RECOMIENDA ADAPTAR EL TIPO DE EJERCICIO A LA PRACTICA DEPORTIVA QUE VAYAMOS A REALIZAR, PERO LA BASE DEBERÍA DE SER ESTA.