Recuperación en el Fútbol



Existe una estrecha relación entre el esfuerzo competitivo y la recuperación. Actualmente la densidad competitiva es muy elevada, obligando a iniciar los procesos de recuperación al finalizar el partido. (Regenerativos).

En todo entrenamiento la parte final del mismo se denomina vuelta a la calma o enfriamiento. El objetivo principal es desmovilizar el organismo y reducir gradualmente la temperatura corporal y todos los parámetros metabólicos. Sin embargo en algunas ocasiones después del partido, que es la carga más elevada del microciclo, esta recuperación post esfuerzo no se realiza.

Los objetivos de la recuperación post partido son 3:
1º. Facilitar la eliminación del acido láctico (lactato)
2º. Readaptar a su normalidad hipertonías afuncionales que se localizan en distintas parte del cuerpo del jugador.
3º. Comenzar con la rehabilitación mediante crioterapia, sobre el jugador golpeado o lesionado. (frenar y bajar la inflamación)

La estrategia para desarrollar esta fase de recuperación se fundamenta en 2 ideas claves: la primera es evacuar en primer lugar el acido láctico de la fibra muscular y la segunda es promover su movilización a otras partes del cuerpo para que lo metabolicen.

Para conseguir los objetivos realizaríamos estas 4 fases de vuelta a la calma:

1º. Fase: Estiramientos básicos. Con este trabajo promovemos la evacuación inicial del acido láctico desde la fibra muscular hacia el medio intersticial adyacente. La presión sobre las vainas y aponeurosis contra el sarcolema actúan sobre el sarcoplasma generando el conocido “efecto esponja”, promoviendo la eliminación del lactato hacia el exterior.

NORMATIVA DE CARGA: Los estiramientos deben ser con una intensidad muy baja.
. Tipo de estiramiento: estático
. Tiempo de carga: entre 10 y 20’’ por músculo y 7-10’ la fase.
. Orden de los estiramientos: Próximo-distal. El objetivo es evacuar primero las zonas centrales (cadera, tronco, hombros) para que cuando se estiren las zonas distales, el lactato evacuado no encuentre en su recorrido hacia los grandes órganos donde se metabolizará (anabólicamente en el hígado y catabólicamente en las fibras ST de otros músculos) obstrucciones que podrían volver el proceso más lento.

2º. Fase: Movilidad Articular. Este tipo de ejercicios facilitan el proceso de transporte del lactato por el sistema circulatorio.

NORMATIVA DE CARGA: La movilidad articular debe ser realizada con suavidad y sin la realización de rebotes y movimientos balísticos fuertes.
. Realizar 1 ó 2 repeticiones y 2-4’ dura esta fase
3º. Fase: Carga Aeróbica Regenerativa. Con esta fase se consigue distribuir todo el lactato por el sistema circulatorio y esto permite acelerar su eliminación.

NORMATIVA DE CARGA: Porcentaje del VO2 Max.: 35-60%. Duración de la carga: 8-12’ como término estándar. Pero puede ser también entre 15’ y 30’. Según criterio del preparador físico
4º. Fase: Estiramientos y relajación final: Se pretende realizar un trabajo compensatorio entre agonistas y antagonistas y reducir hipertonías residuales del esfuerzo del partido. Al mismo tiempo relajar la mente del futbolista. Y con elevación de la piernas por encima de la línea del corazón, para facilitar aun más el retorno venoso.

por Alejandro Luis Trionfini