Entradas en calor



Desde hace tiempo atrás, en esta parte, las entradas en calor, tanto en los entrenamientos como en las competencias, han sufrido variaciones sustanciales.

Indudablemente necesaria, en cualquier actividad deportiva, muchas veces no es tomada tan en serio como debería serlo.

Durante la semana, las entradas en calor varían de acuerdo al contenido del entrenamiento. Puede ser sin el balón (lo menos recomendado) si el entrenamiento será predominando los trabajos físicos (post. 12 años), con el balón con gestos técnicos, sise trabaja luego técnica individual; podrá ser con movimientos posicionales y de balón, si el contenido del entrenamiento será táctico y también podrá tener juegos en espacios reducidos, pudiéndose aplicar a esto a cualquier entrenamiento.

La entrada en calor mejora un 20 % la flexibilidad muscular. Creemos que una buena entrada en calor debe tener de 12 a 18 minutos de ritmo regular con movimientos de distintos grupos musculares, tren inferior, cintura y tren superior; luego de 5 a 10 minutos de cambios de ritmo aumentando paulatinamente la intensidad. Se debería estirar los muslos antes de empezar, luego del ritmo regular y al final del trabajo. El objetivo concreto es preparar los músculos para la actividad venidera.

Beneficios de la entrada en calor

Beneficios físicos:

- Las funciones de la circulación sanguínea se preparan con cuidado al esfuerzo que luego se irá a realizar.

- Gracias al entrenamiento muscular, se eliminarán molestias o tensiones que se acumularon anteriormente.

- Se ponen en marcha los procesos metabólicos. A si se conserva la energía proveniente del metabolismo de las grasas, para el momento del partido o del entrenamiento, en que el organismo los requiera.

- Con los movimientos previos, se elimina considerablemente el nerviosismo hacia la competencia, o el stress exterior que traemos previo al entrenamiento o el juego

Beneficios futbolísticos:

- Si la entrada en calor es con el balón (obligatoria, previo a competencias) mejoraremos la sensibilidad técnica, familiarizando al jugador con el toque y la precisión, lo que restará considerablemente la cantidad de balones iniciales perdidos

- Unimos al equipo con ejercicios en los que participan todos, creando conciencia de grupo

La fase inicial de un partido, o un entrenamiento, ejemplo la entrada en calor, ya que esta suficientemente comprobado que colaboraremos con nuestros jugadores para que tengan un gran rendimiento, tanto físico, como futbolístico.

por Alejandro Luis Trionfini

FUTBOL Paso a Paso