



ACONDICIONAMIENTO DEL CALZADO



“amb el verd al cor”



Nº COLEGIADO: 6469

|||||
SERGI VILLANUEVA

1. ACONDICIONAMIENTO DEL CALZADO

Las botas de un futbolista son como los pinceles de un pintor o el martillo de un escultor.

Se trata de su herramienta de trabajo. Cual soldado que se prepara para la batalla, todo jugador debe tener listas y preparadas sus botas para la acción. Unas botas cuidadas no solo duran más sino que rinden a un mayor nivel en el terreno de juego. Con el siguiente artículo procuraremos ofrecer unas pautas básicas de cómo adaptarse a la utilización de nuevo calzado y de la higiene que debe llevarse a cabo en los pies de un futbolista.

2. UÑAS

Las uñas de los pies deben tener su justa medida pues el principal objetivo de las mismas no es otro que el de proteger los dedos.

Como referencia de la longitud que deben tener las uñas utilizaremos el propio dedo ya que no deben sobresalir de la punta del dedo pero tampoco deben dejar carne al descubierto. Para un mejor mantenimiento de las uñas y evitar heridas o roces incómodos, recomendamos no cortar las uñas sino limarlas hasta la medida necesaria. La utilización de limas, cortaúñas o tijeras de manicura/pedicura queda a elección de cada uno según su facilidad de uso o comodidad.

3. DURICIAS Y CALLOSIDADES

Con la utilización de calzado deportivo y el rendimiento de alta intensidad que desempeñan los futbolistas con sus pies, es muy frecuente que estos presenten callosidades y duricias.

Ante estos casos es importante que los futbolistas acudan de manera habitual al podólogo (cada 2-3 meses a partir de categoría Cadete) y que realicen un mantenimiento general del estado de sus pies. Para limar las callosidades existen diferentes tipos de limas y piedras en el mercado las cuales se utilizan después de poner los pies en remojo. Debe tenerse en cuenta que las callosidades y las duricias aparecen en los pies en las zonas de mayor contacto a modo de defensa natural del cuerpo. Es lógico pensar que no se debe quitar totalmente esta protección sino que únicamente debe controlarse el tamaño y densidad para que no cree molestias. En el caso de eliminar totalmente una duricia en la planta del pie, este quedara excesivamente expuesto y blando ante las compresiones cosa que facilitará la aparición de heridas, ampollas, llagas...

4. HERIDAS

Con frecuencia los pies sufren pequeñas heridas sin importancia. Esto que para cualquier persona puede resultar insignificante puede convertirse en una lesión determinante en un futbolista puesto que utiliza mucho más sus pies.

La aparición de rozaduras no tratadas puede conllevar la aparición de ampollas y posteriormente de llagas. A parte del dolor que supone una herida de estas características, el riesgo de infección de las mismas es significativamente alto. Así pues, será importante prevenir la aparición de heridas secando bien los pies, utilizando calcetines deportivos que empapen el sudor y evitando roces innecesarios.

5. HONGOS

En los suelos de las instalaciones deportivas es habitual encontrar microorganismos (hongos y bacterias) ya que debido a la cantidad de gente que las utiliza las y la humedad de las duchas, estos encuentran un buen medio de proliferación.

Con el objetivo de prevenir posibles infecciones indeseadas, es muy recomendable la utilización de calzado incluso dentro del vestuario (chanclas) así como en la zona de baño y aseos. Secarse bien los pies después de cada ducha, enjabonarlos durante el baño y la utilización de polvos de talco como secantes pueden ser de gran ayuda para evitar estos problemas.

6. CALCETINES

Los calcetines son una pieza importante dentro del calzado deportivo. Evitan rozaduras, heridas, llagas, ampollas y retienen el exceso de sudor.

Se trata de un elemento básico a la hora de mantener una correcta higiene y salud de los pies del futbolista. Será imprescindible que para la práctica deportiva el futbolista utilice calcetines a pesar de ser entrenamientos físicos o de tecnificación. Evidentemente para el partido deberá llevar las medias reglamentarias y las espinilleras (ambos elementos obligatorios según el reglamento de la FIFA). Queda a la elección del jugador si llevar calcetines o no debajo de las medias durante la práctica deportiva dependiendo de la comodidad o incomodidad que eso le represente.



7. PLANTILLAS

Es posible que un jugador de fútbol, como cualquier otra persona de a pie, necesite de la utilización de plantillas.

Su colocación puede ser parcial (solo para la práctica deportiva) o total (durante todo el día). Es importante que la decisión de usar plantillas sea gestionada a través de personal cualificado (podólogo, médico, fisioterapeuta...) y que no se apliquen sin criterio profesional puesto que no solo podrían funcionar mal sino que, utilizadas de modo inadecuado, pueden ser muy perjudiciales. Las plantillas, en caso de utilizar, deben ser cuidadas y tratadas conforme a las indicaciones del profesional que las confeccionó.

8. CALZADO

Las botas son el elemento más importante del calzado de un futbolista.

Desde jóvenes será importante responsabilizarle de la elección de las botas en el momento de su compra, de su limpieza y de su mantenimiento. Para la limpieza de las botas debe emplearse un paño húmedo y (solo si se trata de botas de piel) grasa de caballo para darles brillo y mantener la cubierta en buen estado. Debido a la evolución del calzado deportivo y a la gran cantidad de materiales utilizados para su confección, debe hacerse caso al fabricante de las botas para saber cuál es la mejor manera de conservarlas. Las botas de fútbol son un calzado especializado destinado a la práctica deportiva en un determinado tipo de superficies. Así pues, debemos desaconsejar totalmente que los jugadores utilicen las botas para caminar sobre cemento, por la calle o por cualquier otro sitio que no sea estrictamente el terreno de juego. El no cumplimiento de esta premisa puede conllevar a lesiones de tipo inespecífico como tendinitis del Aquiles, dolor en las rodillas o talones (más aún si el jugador se encuentra en períodos de

crecimiento). Otra consideración importante sobre el calzado es que debe estar siempre bien abrochado y para eso debe atarse y desatarse cada vez que el jugador se pone o quita la bota. A pesar de que sea posible reutilizar un mismo nudo poniéndose o quitándose la bota sin necesidad de desabrocharla, este hecho debe hacernos pensar que la bota no está suficientemente sujeta al pie y eso puede ser motivo de lesión. Un elevado porcentaje de esguinces de tobillo sería previsible únicamente abrochando de modo correcto el calzado. La elección de la bota, el material, la marca o el tipo de taco queda a condición de la necesidad o preferencia de cada futbolista. Es por ese motivo que en este artículo no se comparará ni la rigidez de las botas, ni el tipo de taco, cordón... y solo se darán unas directrices básicas. Antes de realizar un cambio de botas (reemplazar unas viejas por unas nuevas) es necesario realizar un tiempo de adaptación a las mismas. Es por ese motivo que no es recomendable estrenar el calzado el día de partido (o unos pocos días antes) así como utilizar las botas durante todo un entreno cuando estas tienen menos de 10 días. Para adaptar bien el pie al nuevo calzado será importante trotar y realizar el calentamiento del entreno con él así como los ejercicios de baja intensidad. Al empezar con ejercicios de mayor explosividad (velocidad, chute...) deberemos cambiar el calzado y sustituirlo por el antiguo ya que estamos más habituados a él. Este periodo tiene una duración de entre 10-15 días así que si se hace correctamente puede que el jugador solo deba esperar un partido para estrenar sus nuevas y "flamantes" botas. Tal y como hemos comentado al principio, con este artículo únicamente pretendemos dar unas directrices básicas a seguir como normas de utilización de calzado. Eso no significa que no haya otros modos de proceder tan correctos como estos o incluso mejores. Nuestra intención no va más allá de dejar constancia de la importancia que tiene este punto dentro de la vida diaria de nuestros deportistas.

