



CALZADO DEPORTIVO

1. ASPECTOS A TENER EN CUENTA EN ELECCIÓN DEL CALZADO PARA PREVENIR LESIONES:

1. Adecuación de la horma de la bota al pie del futbolista.

Es muy importante que el tamaño de la bota se ajuste al tamaño del pie. Esto que parece una cosa obvia es motivo de algunas lesiones ya que puede darse la circunstancia de que el quinto metatarsiano quede fuera del apoyo estable de la horma de la bota y se generen momentos de tensión que pueden acabar en fractura.

2. Análisis de la estabilidad de la suela.

Hay una maniobra muy sencilla que consiste en sujetar la bota con las dos manos y realizar una fuerza de compresión hasta que flexe la bota. Si la bota es correcta deberá de doblarse por la zona metatarsal (justo por donde nacen los dedos del pie). Si la bota se dobla por la mitad de la suela no la consideraremos una bota adecuada y genera un alto riesgo de fractura de quinto metatarsiano por estrés.

3.-Tamaño y posición de los tacos.

La longitud tanto de los huesos metatarsales como de los propios dedos del pie es distinta entre distintos jugadores. Puede darse la circunstancia de que una determinada distribución de tacos sea adecuada para un jugador y dañina para otro.

Si el taco coincide justo debajo de las articulaciones metatarsales (detrás de los dedos) puede generar una mayor carga en dichas estructuras produciendo dolor en inflamación a corto plazo y procesos artrósicos a medio y largo plazo.

Respecto a la forma de los tacos sigue habiendo defensores y detractores de los tacos redondos y los laminados. Habitualmente el argumento de quien defiende el taco redondo suele ser que al ser circular es más fácil realizar el movimiento de "pivotación" o sea de rotación cuando gira el pie sobre el campo.

Este argumento sólo sería válido si la bota contase sólo con un único taco en la parte anterior de la bota. En el momento que contamos con 4 o más tacos, este argumento deja de tener sentido ya que, si la bota se clava en el suelo mediante cuatro puntos, esa pivotación ya no es efectiva.

Se supone que la aparición de los tacos laminados era entre otras cuestiones porque facilitaban la salida del terreno ante una rotación importante (intentando evitar el mecanismo lesional de que se quede el pie en una dirección y la rodilla en otro).

Mi consejo es que cuando el jugador encuentra una disposición de tacos y modelo de bota en la que se siente cómodo, intente realizar los menos cambios posibles.



2. RECOMENDACIONES DEL DIFERENTE TIPO DE BOTAS EN LOS DIFERENTES TERRENOS DE JUEGO:

A. SUELA TURF (MOQUETA).

La suela TURF está indicada para campos de moqueta.

Las botas con este tipo de suelas están compuestas por tener un gran número de tacos (multitacos), diferentes distribuciones y fabricados en caucho.

El césped de moqueta es una superficie normalmente más dura realizada con una base de arena sobre cemento, por ello, las botas suelen tener una media suela acolchada y duradera.

En este tipo de terrenos no es aconsejable utilizar otro tipo de suelas por la fricción que se crea, lo que conlleva un mayor desgaste.

Muy recomendado: césped artificial primeras generaciones o moqueta.

Menos recomendado: césped natural.

B. TACOS AG (ARTIFICIAL GROUND) ESPECIALES PARA HIERBA ARTIFICIAL.

Las suelas Artificial Ground, de reciente creación dispone de tacos añadidos en la suela para facilitar que la suela se agarre a la superficie, pero permita hacer giros sin que la suela se quede fija para minimizar los problemas en las rodillas. El mayor número de tacos también hace que el desgaste en césped sintético, más abrasivo que el natural, sea menor.

Muy recomendado: césped artificial con caucho (última generación).

Menos recomendado: césped natural.

C. TACOS MG (MULTIGROUND O 27 TACOS) ESPECIALES PARA HIERBA ARTIFICIAL.

El tipo de suela Multi Ground permiten un máximo agarre en superficies sintéticas y minimizan las molestias ocasionadas por los tacos en la planta del pie. Los tacos en una superficie sintética no se clavan, se apoyan, y eso puede ocasionar dolor por la presión sobre la planta del pie. Con una suela de tantos tacos esa presión se reparte por toda la planta convirtiéndose en imperceptible.

Muy recomendado: césped artificial de cualquier tipo.

Menos recomendado: césped natural.

D. TACOS HG (HARD GROUND O TACO DE GOMA) TERRENOS SINTÉTICOS ABRASIVOS O TIERRA.

Las suelas con tacos para terreno duro son de un material más resistente a la abrasión que la goma, normalmente de caucho o algún material sintético muy reforzado que hacen que no se desgasten ni se partan a pesar de ser usados sobre superficies abrasivas.

Para conseguir potenciar esa duración también aumenta el número de tacos, de esta manera es mucho menor el peso que recibe cada uno de los apoyos y disminuye considerablemente el desgaste. Igual que el resto de suelas, los tacos HG pueden ser cónicos o alargados.

Muy recomendado: Tierra y césped artificial de 1ª generación.

Menos recomendado: Césped artificial de última generación.



E. TACOS FG (FIRM GROUND) TERRENO SINTÉTICO NO ABRASIVO O NATURAL DURO.

Son tacos de goma o materiales de propiedades similares. Tienen menos coeficiente de penetración que los tacos de aluminio, pero tampoco están pensados para funcionar completamente clavados sobre el terreno. Pueden estar simplemente apoyados (artificial) o un pequeño porcentaje del taco clavado (terrenos naturales duros) y aun así tener una tracción y una estabilidad perfecta.

Para lograr esto tienen como mínimo 12 puntos de apoyo, (las suelas SG tenían entre 6-8), por lo tanto, el peso del cuerpo se reparte sobre varios puntos y nunca molestan sobre la planta del pie aún sin estar clavados del todo. También pueden ser cónicos o alargados, como los SG, y con las mismas propiedades que los tacos para terreno húmedo.

Muy recomendado: Césped natural duro o artificial de última generación.

Menos recomendado: Césped natural húmedo.

F. TACOS SG (SOFT GROUND O TACOS DE ALUMINIO) TERRENO NATURAL BLANDO.

Son tacos recambiables generalmente de materiales rígidos como aluminio o magnesio que buscan tener un coeficiente de penetración muy alto para penetrar en el terreno y tener máxima tracción cuando la superficie de apoyo está blanda.

Las suelas SG tienen pocos tacos (entre 6 y 8) porque buscan cargar mucho peso sobre cada uno de esos puntos de apoyo y conseguir que penetren completamente en el terreno y aunque los que traccionan son los tacos el apoyo lo hacemos sobre la suela.

Muy recomendado: Césped natural húmedo o mojado.

Menos recomendado: Césped natural seco.

G. SUELA MIXTA (GOMA Y ALUMINIO).

Las suelas mixtas con tacos de goma y aluminio es una opción muy empleada por los futbolistas profesionales y cada vez se ve más en el fútbol amateur.

Muy recomendado: Césped natural húmedo.

Menos recomendado: Césped natural seco y césped natural blando.

