



Imagen de archivo

“LA HIGIENE EN EL CALZADO DEPORTIVO”

“...el pie del joven futbolista tiene muchas zonas que reciben continuos impactos al golpear el balón, por ello, para evitar las lesiones por sobrecarga debemos poseer un calzado adecuado”

Néstor Sosa (Lic. Cc. Actividad Física y el Deporte) / Dirección Deportiva UD Moya

Dentro de la higiene postural y deportiva debemos tener en cuenta el óptimo calzado deportivo, sobre todo en niños y adolescentes en pleno proceso de desarrollo. Según **Jesús Cimarro y José Pino Ortega (2001)** “... a de ser el calzado el que se adapte al pie y no al revés, adaptándose al medio utilizado (campo duro, blando, hierba, embarrado), y cada uno tiene unas características diferentes.

Por otro lado el pie del joven futbolista tiene muchas zonas que reciben continuos impactos al golpear el balón, por ello, para evitar las lesiones por sobrecarga debemos poseer un calzado con las siguientes características:

SUELA	TALONERA	EMPEINE	LENGÜETA	TACOS
Aislante del frío, repelente del agua, que sea duradera y muy absorbente por las ondas de choque del pie contra el suelo.	Para disminuir la tensión a que están sometidos los tendones de Aquiles.	Ancho para no provocar vasoconstricción.	Acolchada para amortiguar el impacto del balón en el golpeo.	Altos en terreno embarrado y cortos en terrenos de hierba seca. En terrenos de tierra es preferible utilizar tacos de goma.

Cuidado básico de los pies

- Los pies deben lavarse diariamente con jabón o gel y agua templada o fría
- Hay que secarlos bien, vigilando los espacios interdigitales.
- El corte de las uñas debe ser recto.
- Al calzarse hay que evitar calcetines ajustados, que compriman y dificulten la circulación o muy holgados.
- Utilizar calzado adecuado, antes, durante y después de la actividad a desarrollar.
- Evitar calzados inestables, zapatos muy ajustados, con tacón excesivo.

Elección del calzado

1. Además del número, compruebe que el zapato es el que se ajusta al pie de su hijo.
2. Preferiblemente en una tienda especializada en calzado de niño.
3. Los pies de los niños crecen rápidamente por lo que, pasadas de ocho a diez semanas desde la compra, vuelva a comprobar que el calzado deportivo está en condiciones adecuadas para el niño.
4. No «pase» los zapatos de un hijo mayor al pequeño, ni guarde mucho tiempo sin estrenar un calzado nuevo.
5. Incluya en las rutinas higiénicas de su hijo/hija la higiene de los pies. Lavados frecuentes con agua templada, bien secados, incluidos los intersticios digitales. Calcetines limpios cada día y de fibras naturales (algodón, hilo, lana), comprobando que son de la talla correcta.

- “**Propuesta de estructuración de los contenidos técnico/tácticos de la enseñanza del fútbol en la etapa alevín**”. Jesús Cimarro y José Pino Ortega. <http://www.efdeportes.com> (2001)