

## Conoce todos los tipos de tacos para elegir bien tus botas de fútbol...

A la hora de utilizar (comprar) unas botas de fútbol, hay que pensar en el terreno de juego sobre el que se disputarán los partidos o los entrenamientos y por ello habrá que tener en cuenta el tipo de suela, prestando mayor atención al material del que están hechos los tacos, el número de tacos, su longitud y la superficie de apoyo de los mismos.

### TACOS

Texto e ilustración extraída del artículo "Biomecánica del equipamiento deportivo. Componentes y criterios de selección para la elección de las botas (botines) de fútbol" de Manuel Jesús García Cortés en la revista EFdportes.com

Los tacos son importantes para proporcionar la tracción necesaria en una variedad de superficies.....El "grip" (agarre) proporcionado está en función de la profundidad de penetración de los tacos y la firmeza de la superficie. El césped muy mojado significará que los tacos cortos no penetran debajo en la superficie más firme y pueden llevar a resbalarse. Por otro lado, el césped muy duro no permitirá la buena penetración de los tacos sobre la superficie, y lleva para presionar determinadas áreas en el pie en la zona del talón o la zona anterior del pie. Los tacos de distintas longitudes ayudan a superar algunos de estos problemas.

Señalar que:

- A mayor número de tacos se produce menor adherencia a la superficie y menor riesgo de lesión por torsión en especial en terrenos blandos.
- La distribución de los tacos es muy importante en el *efecto rotacional del pie sobre el terreno que es donde se producen las lesiones más graves a nivel de rodilla y tobillo por enclavamiento del pie y desplazamiento en cualquier sentido del resto de la extremidad, lesiones de los ligamentos cruzados, meniscales en mayor cuantía.*

Tipos de tacos en función de la forma:

- Cilíndricos troncocónicos. (Fig. 4 a)
- Laminados. (Fig. 4 b)
- Multitacos (Fig. 4 c)



Fig. 4. tipos de tacos

Acerca de las lesiones:

Texto e ilustración extraída del libro "El césped artificial. La revolución del pavimento en el fútbol" de la FEF, la UCLM y el IBV

El agarre está relacionado con el deslizamiento entre el calzado y el pavimento. El deportista necesita un agarre mínimo para evitar caídas y poder realizar los gestos deportivos y, al mismo tiempo, no debe ser excesivo para evitar bloqueos del pie que podrían desembocar en lesiones.....si el campo ofrece más tracción de la esperada por el jugador, su pie quedará bloqueado con la consiguiente transmisión de cargas al resto del aparato locomotor, existiendo un aumento del riesgo de lesión, especialmente en los ligamentos de la rodilla (Figura 1.20).



Figura 1.20. Posibles tipos de lesiones de rodilla por una excesiva resistencia a la tracción.

Texto e ilustraciones extraídas de las siguientes URL de Internet: <http://www.atenciasports.es/tienda/octubre-2012/98-conoce-todos-los-tipos-de-tacos-para-elegir-bien-tus-botas-de-futbol.html> y <http://www.soloporteros.com/es/categoria/botas-de-futbol/tipo-de-suela/fg-taco-de-goma>

## TACOS AG

### TACOS AG ESPECIALES PARA HIERBA ARTIFICIAL

Las suelas con tacos Artificial Ground (AG), o **césped artificial** dispone de tacos añadidos en la suela para facilitar que la suela se agarre al piso artificial pero permita hacer giros sin que la suela se fije al tapete 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. Los tacos AG no son iguales en todas las marcas e incluso pueden cambiar de un año para otro en la misma marca. Este tipo de taco está especialmente recomendado para el césped artificial de nueva generación que se distingue por su base de caucho aunque también se puede utilizar para el tipo moqueta.



**Muy recomendado:** Césped artificial con caucho de cualquier generación.

**Recomendado:** Césped artificial de moqueta.

**Evitar en:** Césped natural y campos de tierra.

## TACOS FG

### TACOS FG ESPECIALES PARA TERRENOS SECOS Y POCO HUMEDOS

Taco tradicional de goma que asegura un gran agarre en casi todas las superficies, suelen ser suelas ultraligeras de alrededor de **12 ó 13 tacos** que pueden ser **cónicos o alargados** dependiendo de la marca y el modelo, pero consiguiendo prestaciones muy similares. Este tipo de taco está recomendado para **césped natural seco o no muy mojado** e incluso se puede usar en terrenos de césped artificial de última generación, es decir con base de caucho.



**Muy recomendado:** Césped natural duro.

**Recomendado:** Terrenos de hierba artificial de última generación.

**Evitar en:** Hierba artificial tipo moqueta o de 1ª generación de caucho y tierra.

## TACOS HG

### TACOS HG ESPECIALES PARA TERRENOS DUROS

Las botas de fútbol con suelas HG (Hard Ground) están fabricadas en materiales muy resistentes a la erosión provocada por la dureza del terreno. Esta resistencia, se logra haciendo la suela de materiales más resistentes, sacrificando algo la flexibilidad, y añadiendo más tacos de lo habitual.

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

**Recomendado:** Césped artificial de última generación.

**Evitar en:** Hierba natural.



## TACOS SG

### TACOS DE ALUMINIO ESPECIALES PARA TERRENOS HÚMEDOS

Suela de tacos de aluminio, aunque cada vez se utilizan más materiales sintéticos más ligeros como el magnesio. Se consigue máxima penetración sobre el terreno asegurando el mayor agarre posible. Sólo debe utilizarse en superficies donde nos aseguremos que los tacos se van a clavar del todo, porque al tener sólo **6 u 8 puntos** de apoyo si los tacos no se clavan del todo molestan mucho por la presión que ejercen sobre la planta del pie. Este tipo de taco al igual que el taco FG esta principalmente pensado para césped natural, aunque este es para terrenos muy blandos. Este es quizás el tipo de taco que deja menos posibilidad de equivocar al elegirlo ya que por su naturaleza si lo usamos en un terreno no muy blando nos podemos encontrar con el problema de que no agarre lo suficiente y no tengamos estabilidad además de las molestias sobre la planta del pie antes reseñadas. Un detalle a tener en cuenta es la imposibilidad de usar este taco en otro terreno que no sea césped natural, jamás se usara en césped artificial.



**Muy recomendado:** Césped natural húmedo o mojado.

**Recomendado:** Césped natural seco.

**Evitar en:** Césped artificial y tierra.

## TACOS TURF (MULTITACO)

### TACOS TURF ESPECIALES PARA HIERBA ARTIFICIAL

El tipo de suela Turf 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 muchos tacos y pequeños esa presión se reparte por toda la planta convirtiéndose en imperceptible. Este tipo de botas se usa principalmente en césped artificial tipo moqueta aunque también es extendido en el de caucho. Sin embargo **con la aparición de los tacos AG han pasado a ser una segunda opción**. Este modelo también se usa en terrenos de tierra aunque ya prácticamente ese tipo de campos de **fútbol** prácticamente ha desaparecido.



**Muy recomendado:** Césped artificial de moqueta y césped artificial con caucho.

**Recomendado:** Tierra.

**Evitar en:** Hierba natural y césped artificial de última generación.

## TACOS MIXTOS

### TACOS MIXTOS ESPECIALES PARA HIERBA NATURAL

Las botas de fútbol con tacos mixtos combinan **tacos de goma y aluminio** para mejorar la tracción y agarre en condiciones de césped natural húmedo.

**Muy recomendado:** Césped natural húmedo.

**Recomendado:** Césped natural seco y césped natural blando.

**Evitar en:** Cualquier superficie que no sea hierba natural.

