



Catorze exercicis d'entrenament propioceptiu

NOTÍCIES GENERALS | 06/04/2020

L'FCF amplia la pauta de treball a casa amb una nova sèrie per prevenir lesions i millorar aspectes com la coordinació i l'equilibri, com a complement a la guia d'entrenament per federats i federades.



FOTO: Gerard Franco

La Federació Catalana de Futbol facilita **14 exercicis d'entrenament propioceptiu per fer a casa**, seguint amb la línia d'oferir informació de servei a tots els federats i federades durant el període de confinament. El pla de treball inclou una **pauta que ajuda a prevenir lesions i millorar aspectes com la coordinació i l'equilibri**, i ha estat dissenyat per l'Àrea Esportiva de l'FCF, amb la col·laboració del preparador físic de les Seleccions Catalanes, **Andrés González**.



L'objectiu dels exercicis propioceptius passa per reforçar el sistema neuromuscular, reeducant els senyals d'alerta i corregint a temps la posició, i són especialment recomanats en esports de girs bruscos o els canvis de sentit sobtats, com el futbol i el futbol sala. En aquest sentit, protegeixen de les lesions i ens permeten reaccionar de manera ràpida davant postures i recolzaments inesperats per prevenir-les.

El treball de propiocepció és complementari a l'entrenament convencional i, a més, serveix per recuperar les lesions i evitar les recaigudes. També contribueix a millorar el rendiment dels esportistes, amb capacitat de realitzar moviments i salts, i reforça aspectes com la coordinació, l'equilibri, l'agilitat, l'elasticitat, la força i l'estat físic.

NOTA DE PREMSA



**FEDERACIÓ
CATALANA**
DE FUTBOL



Departament de
premsa i comunicació

T. 93 265 24 77 Ext. 2081
premsa@fcf.cat

www.fcf.cat

