



L'entrenament muscular al futbol

MUTUALITAT FCF | 15/02/2019

Els futbolistes, especialment els més joves i aficionats, busquen com a complement als seus entrenaments el treball muscular de força al gimnàs.



Són pocs els clubs dins del futbol base que poden permetre's, a més d'un camp propi, una sala de gimnàs. Per aquest motiu, molts jugadors joves decideixen anar a un gimnàs per millorar les seves capacitats i poder afegir un extra als seus entrenaments. És una actitud molt lloable, però si no es té el coneixement adequat dels fonaments bàsics d'un entrenament de musculació, pot arribar a tenir efectes negatius en la preparació física del futbolista.

Objectius generals d'un futbolista amb l'entrenament muscular

En un partit de futbol, un jugador pot recórrer una mitjana de set a deu kilòmetres, dels quals el 14% (uns 500 metres) són curses d'alta intensitat. A més, són constants



durant tot el partit les lluites, siguin cos a cos o per entrades amb la pilota. Per tant, el futbolista haurà d'orientar l'entrenament muscular a:

- Guanyar en força màxima.
- Guanyar en força-velocitat (potència) i explosió.
- Augmentar la massa muscular.
- Millorar la coordinació muscular.

La finalitat del treball específic de musculació ha de permetre la transferència d'aquestes capacitats a les accions dins del terreny de joc. Així doncs, el futbolista, mitjançant un programa integral, individualitzat i progressiu, ha de millorar o augmentar aspectes com la potència de xut, la velocitat en cursa, la seva massa muscular i, a més, evitar lesions.

Com entrenar en el gimnàs per una major transferència al futbol

El futbol és un esport on hi ha gran varietat de moviments complexos que utilitzen, no només grups musculars aïllats, sinó grans cadenes musculars. Per tant, es buscarà entrenar la totalitat del cos, focalitzant algunes regions predominants, mitjançant moviments complexos i poliarticulars (quan intervenen diverses articulacions).

S'han de buscar exercicis complexos i poliarticulars o combinats, o un exercici combinat de flexió de bíceps amb flexió de genolls. Amb aquest exemple, l'objectiu podria ser el desenvolupament del tronc superior del futbolista.

Per què hem de muscular el tronc superior?

- Per equilibrar la zona superior i la inferior.
- Evitar desequilibris musculars.



- Per ser més eficaç en enfrontaments cos a cos.
- Pels serveis de banda.

S'haurà de buscar un objectiu en aconseguir la força màxima i l'augment de la massa muscular.

Si és lògic que el tronc inferior ha de ser la principal musculatura a exercitar, millor serà recordar la finalitat que té entrenar aquesta musculatura.

- Xutar més fort.
- Xutar més lluny (canvis de banda, passades llargues).
- Córrer més de pressa.
- Canvis de direcció més ràpids.
- Saltar més alt.
- Més eficients en els enfrontaments sobre el terra contra el rival.

Per tot això, cal centrar-se en un treball de potència i força màxima muscular. S'ha de destacar que per la seva importància en la mecànica humana, s'haurà de prestar atenció al treball de zona *core* (o abdominal). Són músculs que intervenen en la majoria de gestos tècnics futbolístics i descuidar-los pot portar a lesions com la pubàlgia.

Precaucions

A l'hora de seguir un programa d'entrenament muscular s'haurà de prendre una sèrie de precaucions per fer la pràctica esportiva més eficaç i segura:

- Tenir en compte els antecedents mèdics i el passat esportiu.
- Començar sempre amb exercicis generals.



- Començar amb tècniques d'aprenentatge abans d'executar l'exercici amb càrregues.
- Respectar l'esquena i les seves curvatures, millorant la higiene postural.
- Entrenar tant la musculatura agonista (principal) com l'antagonista.

Amb tots aquests punts es pot iniciar la preparació d'un programa d'entrenament muscular orientat a la pràctica del futbol. I encara faltarien altres detalls importants com són els mètodes d'entrenaments (treball de força màxima, treball de potència...), els conceptes bàsics de la sessió d'entrenament (càrrega, sèrie, repetició...) i els tipus d'exercicis (polimètrics o isomètrics).

Sempre és molt interessant estar assessorat pel preparador físic de l'equip.