



Mètodes de recuperació al futbol

MUTUALITAT FCF | 12/06/2021

El futbol és un esport de màxima exigència física i mental on un bon mètode o estratègia de recuperació és fonamental per mantenir un alt nivell de rendiment durant tota la temporada.



Mètodes de recuperació al futbol

El futbol és un esport de màxima exigència física i mental on un bon mètode o estratègia de recuperació és fonamental per mantenir un alt nivell de rendiment durant tota la temporada. Una estratègia de recuperació al futbol inclou la implementació d'una combinació de tècniques per accelerar el temps de recuperació dels esportistes i reduir el risc de lesions. Dins de totes les tècniques utilitzades en el món de futbol, les més habituals en els equips d'alt nivell són aquestes: les estratègies nutricionals, la hidroteràpia, el somni reparador, recuperació activa, estiraments, massatges i electroestimulació.



**FEDERACIÓ
CATALANA**
DE FUTBOL



Departament de
premsa i comunicació

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

www.fcf.cat



Estratègies nutricionals

La rehidratació i el consum de carbohidrats i proteïnes després d'un partit són estratègies nutricionals efectives per reposar líquids i substrats a l'organisme, però el més important és conèixer el tipus, quantitat i moment del consum dels aliments. Per optimitzar la síntesi de glucogen muscular és necessari ingerir una beguda amb carbohidrats d'alt índex de glucèmia al final de l'encontre. La ingesta d'1,2 grams/quilo de pes/hora de carbohidrats en acabar el partit i en intervals posteriors de 15-60 minuts durant 5 hores maximitza la síntesi del glucogen muscular.

L'absència d'ingesta de proteïna en finalitzar l'exercici físic pot produir un balanç proteic negatiu. Per tant, un balanç proteic positiu és necessari per reparar el dany muscular produït durant un encontre de futbol. També és important conèixer el tipus, quantitat i moment adequat d'ingesta.

Per optimitzar la síntesi proteica, el consum de 20 grams de proteïna de llet, que conté 9 grams d'aminoàcids essencials, semblen ser suficients si es consumeixen durant les dues primeres hores després de l'esforç. També la ingesta conjunta de carbohidrats i



proteïnes és efectiva com a estratègia de recuperació en el futbol. Després d'un partit, llet amb sabor a xocolata, que és econòmica i molt accessible, pot ser una estratègia apropiada de recuperació al futbol.

S'ha parlat de nutrients que acceleren la recuperació en el futbol, però també existeixen altres que la interrompen o alenteixen. L'alcohol afecta de forma negativa sobre la recuperació post partit. Per minimitzar el risc d'interrompre la recuperació els futbolistes no han de consumir alcohol durant el període post partit.



Hidroteràpia

Una de les estratègies més utilitzades en els equips d'alt nivell és la immersió en aigua freda (principalment el tren inferior) i els canvis de temperatura. La immersió d'aigua freda just després de l'exercici provoca una millora en la recuperació al futbol que no només amb recuperació passiva, amb canvis de contrast de temperatura o immersió en aigua calent.

La immersió en aigua freda després de l'exercici provoca beneficis en el rendiment anaeròbic, força màxima, el rendiment de l'esprint i en el salt en contra moviment. A



**FEDERACIÓ
CATALANA**
DE FUTBOL



Departament de
premsa i comunicació

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

www.fcf.cat

més, és eficaç per reduir el dolor muscular i per disminuir les concentracions de CK (creatina cinasa) i mioglobina.

El temps i la freqüència de la immersió són importants. Un estudi ha demostrat que la immersió després de l'exercici intens és més eficaç a la recuperació que la immersió tres hores després de fer l'exercici. L'aigua freda també redueix la inflamació pel dany muscular.

Somni reparador

El somni profund, conegut com a son d'ona lenta, inclou quatre etapes distintes i es caracteritza per una respiració lenta, ritme cardíac baix, el flux sanguini cerebral baix i un gran augment de la secreció de l'hormona del creixement que permet la restitució fisiològica.

Horaris irregulars de son afecten els ritmes que passen cada dia a la mateixa hora així com a la seva duració i qualitat. Algunes rutines portades a terme després d'un partit deriven en què els futbolistes vagin a dormir molt tard, fet que pot afectar a la quantitat i qualitat de la son. És per aquest motiu que els períodes de descans i els horaris de descans són normalment previstos per tot l'equip.

Recuperació activa

Aquesta estratègia consisteix a córrer, pedalejar o nedar a baixes intensitats durant 15-30 minuts. Els equips de futbol professionals solen treballar entre un 30-60% del consum màxim d'oxigen durant 15 minuts per accelerar l'aclarit de lactat i recupera els valors normals de pH. Encara que alguns estudis han demostrat que la velocitat d'aclarit de lactat difereix en funció de la recuperació activa o passiva, el rendiment en una prova posterior a la recuperació va ser similar. Malgrat que aquest tipus d'estratègia produeix beneficis fisiològics, en l'àmbit esportiu no és una estratègia rellevant pe millor el rendiment.



**FEDERACIÓ
CATALANA**
DE FUTBOL



Departament de
premsa i comunicació

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

www.fcf.cat



Estiraments

Els estiraments es realitzen per nombroses raons, incloent-hi el desenvolupament del rang de moviment per prevenir lesions i per millorar la recuperació després dels partits i entrenaments. Malgrat això, no existeix pràcticament estudis científics que afirmen l'ús d'estiraments per millorar la recuperació dels futbolistes.

Massatge

El massatge és una manipulació mecànica dels teixits del cos amb el fi de promoure la salut i el benestar. Per promoure la recuperació després d'un partit de futbol es realitzen nombroses tècniques de massatges en els equips de futbol d'alt nivell. Els beneficis del massatge inclouen tant funcions fisiològiques com psicològiques. Dos equips diferents van trobar que el massatge disminueix els símptomes subjectius de les agulletes.

Pel que fa a l'anàlisi del rendiment, el massatge no aconsegueix un benefici significatiu a la recuperació postexercici tant en exercicis analítics o globals. Per finalitzar, malgrat que la realització de massatges alleuja el dolor muscular i augmenta la percepció de la



**FEDERACIÓ
CATALANA**
DE FUTBOL



Departament de
premsa i comunicació

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

www.fcf.cat

recuperació en el futbol, la seva funció sobre la millora del rendiment posterior a la dita recuperació no està clara.



Electroestimulació

L'electroestimulació elèctrica consisteix en la transmissió dels impulsos elèctrics a través d'elèctrodes col·locats a la superfície de la pell per estimular neurones motores, provocant contradiccions musculars. L'estimulació de baixa freqüència són els que s'utilitzen amb major freqüència per finalitats de recuperació.

Així i tot, els estudis revisats no han trobat una millora del rendiment després d'aplicar l'electroestimulació en un període de recuperació post exercici. És per això, que encara que l'electroestimulació s'utilitza sovint amb l'objectiu de recuperar als esportistes com més aviat millor no s'ha trobat una millora i no existeix una evidència científica que mantingui que els seus efectes mantinguin el rendiment físic.