

# L'ENTRENAMENT MUSCULAR AL FUTBOL

5 febrer, 2019



Els practicants de futbol, en especial els més joves i els amateurs, busquen com a complement als seus entrenaments o com únic element del seu entrenament, el treball muscular de força en el gimnàs.

Són pocs els clubs dintre 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 recórrer una mitjana de set a deu kilòmetres, dels quals el 14% (uns 500 metres) són carreres 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 dintre 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 dispar, 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 poliarticulats (quan intervenen vèries articulacions).

S'han de buscar exercicis complexos i poliarticulats 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.

### Perquè 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 llançaments 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 ràpid.
- Canvis de direcció més ràpids.
- Saltar més alt.

- Més eficients en els enfrontaments sobre el terra contra el rival.

Per tot això, ens centrarem 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 poden 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 podem iniciar la preparació d'un programa d'entrenament muscular orientat a la pràctica del futbol. I encara ens faltaria altres detalls de bastant importància 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. Isomètrics.

Sempre és molt interessant estar assessorat pel preparador físic del teu equip.