

MÈTODES DE RECUPERACIÓ EN EL FUTBOL

3 febrer, 2022

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 la temporada.

Una estratègia de recuperació en el futbol inclou la implementació d'una combinació de tècniques per accelerar el temps de recuperació dels esportistes i reduir el risc de

lesions.

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

Una estratègia de recuperació en el futbol inclou la implementació d'una combinació de tècniques per accelerar el temps de recuperació dels esportistes i reduir el risc de lesions.

Mètodes de recuperació al futbol

Dintre de totes les tècniques utilitzades en el món del futbol, les més usades en equips nivell són: les estratègies nutricionals, la hidroteràpia, el somni reparador, recuperació activa, estiraments, massatge i electroestimulació.

Estratègies nutricionals

La rehidratació i el consum de carbohidrats i proteïnes després d'un partit són estratègies nutricionals efectives per reposar líquids i substrats en l'organisme. Però, és important conèixer el tipus, quantitat i moment del consum d'aliments.

Per optimitzar la síntesi de glucogen muscular, és necessari ingerir una beguda amb carbohidrats d'alt índex g

gucèmic al final del partit. La ingesta d'1.2 grams/quilo de pes/hora de carbohidrats en terminar el partit i en intervals posteriors de 15-60 minuts durant cinc hores maximitza la síntesi de 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 partit de futbol. També, és rellevant conèixer el tipus, la quantitat i moment adequat de la 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 pot ser una estratègia apropiada de recuperació al futbol.

Hem estat parlant 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. Els efectes de la ingesta d'una beguda alcohòlica (1 gram/quilo de pes) sobre el rendiment muscular durant la recuperació d'un exercici excèntric. Els resultats van demostrar significament major en el grup condicionat per l'alcohol que pel grup no alcohol.

Per minimitzar el risc d'interrompre la recuperació, els futbolistes no han de consumir alcohol durant el període postpartit.

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 només amb recuperació passiva, com canvis de contrast de temperatura o immersió en aigua calenta. 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 més, és eficaç per reduir el dolor muscular i per disminuir les concentracions de CK i mioglobina.

El temps i la freqüència de la immersió són importants. Un estudi va demostrar que la immersió després de l'exercici intens és més eficaç en la recuperació que la immersió tres hores després de finalitzar l'exercici. L'aigua freda també redueix la inflamació produïda pel dany muscular.

Somni reparador

El somni profund, conegut com a somni 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 de creixement que permet la restitució fisiològica.

Horaris irregulars de somni afecten els ritmes circadians així

com la seva duració i qualitat. Algunes rutines portades a terme dutes a terme després d'un partit deriven en què els futbolistes se'n vagin tard a dormir, cosa que pot afectar a la quantitat i qualitat del somni. És per això que els períodes de descans i horaris de son 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'esbandit de lactat i recuperar els valors normals de pH (22,23).

Estiraments

Els estiraments es realitzen per nombroses raons, incloent-hi el desenvolupament del rang de moviment per prevenir lesions per millorar la recuperació després dels partits i entrenaments.

Així i tot, no existeixen 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 la finalitat de promoure la salut i el benestar". Per promoure la recuperació després d'un partit de futbol, es fan nombroses tècniques de massatge en els equips de futbol d'alt nivell.

Els beneficis del massatge inclouen tant funcions fisiològiques com psicològiques. Dos estudis diferents han trobat que el massatge disminueix els símptomes subjectius de les agulletes.

Quant a l'anàlisi del rendiment, el massatge no aconsegueix un benefici significatiu en la recuperació postexercici tant en exercicis analítics o globals.

Per finalitzar, encara que els massatges alleugen el dolor muscular i augmenta la percepció de la recuperació en el futbol, la seva funció sobre la millora del rendiment posterior a aquesta 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 contraccions musculars. L'estimulació de baixa freqüència són els que s'utilitzen amb major freqüència per finalitats de recuperació.