

PIOMÈTRIA AL FUTBOL

3 febrer, 2023

L'exercici físic és una part fonamental pel desenvolupament de qualsevol futbolista, sigui d'elit o amateur. Una part molt important d'aquest entrenament radica en els denominats exercicis piromètrics , és a dir, exercicis que no necessitin pràcticament cap material concret, ja que usarem el nostre propi pes corporal i aprofitarem totes els avantatges que ens proposa el mateix sol, perquè d'aquesta manera desenvolupar tant la força com la resistència. Aquests dos

pilars fonamentals de l'exercici físic van a traduir-se després, en el camp de joc, com un augment significatiu de la velocitat i explosivitat.

¿Què és la piomètria i quina és la seva aplicació concreta?

Hi ha molts estudis que demostren que un correcte treball a nivell piromètric, junt amb un correcte treball de força, millora considerablement tant la velocitat com el rendiment general dels esportistes. Al parlar de piomètria parlem d'una acció muscular que es produeix quan un múscul que es troba tens se sotmet primer a una contracció concèntrica (escurçament muscular). La piomètria puntualment té l'objectiu de millorar aquest cicle "estirament. Escurçament", i es basa a afegir una fase excèntrica per optimitzar la contracció concèntrica. Si bé molts esportistes tenen algun avantatge en aquest sentit, pot posseir una major elasticitat muscular, el cert és que qualsevol que s'ho proposi pot millorar aquests factors elàstics que després li produiran una millora en l'àmbit de potència i velocitat.

El simple fet de "córrer" és considerada una successió de minisalts, per la qual cosa accions bàsiques del futbol com córrer i els canvis d'orientació constants es veuran àmpliament beneficiats per un entrenament d'aquest tipus.

Exercicis de piomètria

TREN INFERIOR DEL COS

L'exercici més comú per aquest treball són els salts. Els salts verticals amb corda, saltar per damunt de tanques o cons, els salts verticals amb una sortida elevada i els salts horitzontals com les gambades, són tots considerats exercicis piromètrics. Però, els estudis han demostrat que fins i tot quan es corre, es realitzen accions musculars piromètriques. I amb aquest simple exercici ja estarem millorant aquest aspecte en l'àmbit muscular.

TREN SUPERIOR DEL COS

És important entendre que la piomètria no es limita només al tren inferior. Ja que les clàssiques flexions de braços i els passes de basquetbol amb pilota terapèutica, són els exercicis piromètrics principals que involucren al tren

superior. Inclús es poden afegir accions piromètriques a la premsa i a les traccions, per la qual cosa està clar que els beneficis de la piomètria no es limiten a les cames de l'esportista.

Algunes cures

Si bé la piomètria és molt interessant per poder obtenir un extra al rendiment físic, també se la considera un mètode molt exigent pels músculs, les articulacions, els tendons i el sistema nerviós en general. És per això molt rellevant de què aquest tipus d'exercicis es realitzin al començament de la setmana, el més allunyat possible del dia del pròxim partit i, el més important de tot, de manera dosificada.

Per dur a terme una correcta dosificació, s'haurà de prestar principal atenció tant a l'alçada en els salts com a la quantitat de repeticions. Per aquestes raons, creiem convenient planificar una rutina que incorpori als exercicis piromètrics però amb unes característiques menys traumàtiques. Perquè el que es busca és general un avantatge esportiva i no una epidèmia de lesions en l'equip. Aquest significat que les càrregues de piomètria s'ofereixen seguit, però en dosis més petites. Per això, els exercicis d'aquest tipus es poden combinar amb altres exercicis. Siguin de velocitat o força. I haurem de tenir especial cura amb el tipus de sol en el qual estem treballant. Ja que els terres durs són més adequats per aquest tipus d'exercici i per desenvolupar l'explosivitat.

Conclusions

Sense dubte la piomètria és un estil d'entrenament que hauria de ser incorporat en tots els equips de futbol. Però al seu torn, s'han de prendre les precaucions corresponents per culpa del seu grau d'exigència. A més, és important el coneixement que tingui l'entrenador (o preparador físic) de cada integrant del grup. Ja que no s'haurien d'utilitzar les mateixes càrregues per a tots. Cada jugador és un món físic i muscular diferent. I mentre alguns necessitaran una major cura per part de l'entrenador per no generar lesions primerenques i sense cap sentit.