

L'EFFECTIVITAT DELS ENTRENAMENTS AQUÀTICS PER FUTBOLISTES

16 octubre, 2023



Gimnàs, entrenament a l'estadi i piscina. Aquests tres elements són part de la rutina d'un nombre cada vegada major de jugadors d'elit. Els entrenaments sota l'aigua són més eficaços perquè ajuden a donar-te un bon to muscular amb un baix risc de lesions.

Beneficis de l'entrenament sota l'aigua

L'exercici aquàtic és una activitat de baix impacte, ideal per enfortir els músculs sense córrer un elevat risc de lesions, ja que li treu pressió als ossos i articulacions. Córrer o moure's en l'aigua, utilitzant tota la seva resistència a favor, és molt recomanat per guanyar múscul.

El moviment submergit millora la resistència pulmonar i tonifica el múscul. A més, l'exercici a l'aigua millora la salut del cor i pot tenir efectes reductors de l'estrès.

Encara aquells que no saben nedar poden fer efectes reductors de l'estrès. Encara aquells que no saben nedar poden fer caminades en zones poc profundes o exercicis de braços.

Aspectes que es treballen en l'entrenament en piscina:

Els exercicis aquàtics per futbolistes milloren la velocitat i la resistència física. Amb el desplaçament en l'aigua es realitza un esforç extrem que millora el to muscular i ajuda a la resistència pulmonar, com dèiem anteriorment. A més de la velocitat, hi ha entrenaments que treballen la força i altres molt específics per treballar la coordinació, que inclouen entrenament dintre i fora de la piscina.

En què consisteixen els exercicis sota l'aigua

Alguns entrenaments sota l'aigua estan molt vinculats al joc, com les puntades, i altres estan més enfocats en el guany muscular o directament són de relaxació, depenent l'objectiu de l'exercici.

Les activitats de xut consistent en simular la col de pilota dintre de l'aigua:

- **El xut de tisora sota l'aigua** millora la potència de colpeix a la pilota i preveu lesions en abductors.
- **El xut lateral sota l'aigua** ajuda a millorar la potència del quàdriceps i la resistència pulmonar.

Per altre costat, hi ha activitats de resistència que consisteix en:

- **Córrer amb almenys la meitat del cos en l'aigua**, incrementant la velocitat cada dos minuts.
- **Eleva el cos fins a assolir la posició horitzontal dintre de la piscina**, aguantant la respiració el temps més gran possible.

Finalment, les activitats de preescalfament i de final d'entrenament consisteix en:

- **Caminades** a ritmes regulars dintre de la piscina.
- **Estiraments** sota l'aigua.
- **Exercicis de relaxació** com mantenir-se a flotació i aclarir el cap.

Amb tots aquests exercicis, els músculs dels esportistes es posen a to i estan llestos per començar una temporada o

mantenir-se per tot el període esportiu.