

# LA IMPORTÀNCIA DE LA PREPARACIÓ FÍSICA EN EL FUTBOL

11 desembre, 2023



Hi ha un gran debat als darrers anys amb relació a les fortes demandes físiques a les quals s'entrenen els futbolistes avui en dia, i a més amb un calendari molt ajustat. Entre tornejos internacionals, lligues nacionals, competicions europees, els jugadors professionals poden disputar fins a 60 partits de temporada. Per això, han de tenir una major preparació física possible. També passa amb els jugadors amateurs lligues, copes Catalunya, etc.

En aquest article, veurem la importància de la preparació física en el futbol i quins són els elements claus.

**¿Què és la preparació física al món del futbol?**

La preparació física és la part de l'entrenament que busca posar en el millor estat possible de forma al futbolista,

optimitzant les seves habilitats naturals i desenvolupant al màxim els seus estats físics. En el futbol, com en qualsevol esport professional, els jugadors han de seguir un pla de preparació física a més d'entrenar i enfocar-se en els elements més tècnics de l'esport. De fet, segons molts entrenadors, la clau per l'èxit és el treball de preparació física durant la pretemporada de futbol.

La preparació física té dues parts: la part general i la part específica. A continuació, en parlem de la diferència:

- **La preparació general** desenvolupa qualitats físiques com força, resistència, velocitat, flexibilitat, reflex. Tot això és necessari per a qualsevol pràctica esportiva. També proporciona un desenvolupament equilibrat de tots els grups musculars, totes les funcions orgàniques i els sistemes energètics. La preparació física general al futbol sol realitzar-se durant la pretemporada, fora del període de competició.

- **La preparació física** específica es fa mentre s'apropa i durant els mesos de la competició. Es tracta de desenvolupar les qualitats especials necessàries per desenvolupar la tècnica i la tàctica d'un esport en particular, fent exercicis que s'assemblen gestos i moviments per l'esport en concret.

### **Preparació física al futbol: Les claus**

Mentre l'entrenador pot treballar amb els seus jugadors en les tàctiques, veure els que fan l'oposició i tenir un pla per controlar-les, en la part física de futbol, hi ha tres aspectes claus: la velocitat, agilitat i la resistència.

- **Velocitat:** Els jugadors de futbol han de poder accelerar ràpidament. Ja sigui perseguint a un rival, guanyant possessió de la pilota o canviant i joc de defensa en atac, la velocitat és una habilitat molt important. L'ús d'una combinació d'entrenaments de força i velocitat ajudarà el jugador a millorar la velocitat.

- **Agilitat:** Es refereix a la capacitat de moure's i canviar de direcció i posició del cos de manera ràpida i efectiva mentre es troben sota control. Requereix reflexos ràpids, coordinació, equilibri, velocitat i una resposta a la

situació, en canvi, contínuament. La capacitat de parar, arrencar, tallar i córrer són habilitats crucials pels jugadors de futbol i, com aquests, són components rellevants per entrenar.

- **Resistència:** Perquè els jugadors repeteixin moviments d'alta intensitat durant un partit, es requereix una bona base aeròbica. Córrer a qualsevol intensitat durant 90 minuts requereix un alt nivell de resistència, i si combines això amb esprint i salts, entre altres, pots veure perquè l'entrenament de resistència és tan rellevant. L'entrenament de resistència és tan crucial. L'entrenament aeròbic pels futbolistes han d'incloure els següents tipus de sessions:

- **Entrenament continu:** córrer a una intensitat moderada de forma contínua, sense períodes de descans.

- **Entrenament per intervals:** major intensitat per sessions més curtes separades per períodes de descans.