ELS OBJECTIUS I ETAPES DE L’ESCALFAMENT AL FUTBOL

16 octubre, 2024

Tot bon esportista, sigui de la disciplina que sigui, ha d’escalfar prèviament. Com al món del futbol, és fonamental per evitar possibles lesions i optimitzar el rendiment. Els exercicis previs a qualsevol activitat física persegueixen quatre objectius bàsics:

- Elevar la temperatura corporal.
- Incrementar l’activitat metabòlica.
- Augmentar el ritme cardíac i respiratori.
- Preparar els músculs per l’esforç posterior.

Quan els músculs s’escalfen produeixen energia de manera més ràpida, estimulant la velocitat i la força i augmentant

l’agilitat, l’habilitat, la potència i el rendiment. D’aquesta manera el futbolista podrà realitzar moviments complexos amb una major precisió i qualitat.

L’escalfament s’ha de realitzar al principi de la sessió d’entrenament o partit, per incrementar progressivament la capacitat de treball i ha de durar entre 15 i 20 minuts.

Etapes de l’escalfament previ a la competició

· **L’ACTIVACIÓ:** En aquesta etapa es busca elevar la temperatura corporal corrent carreres contínues suaus i exercicis d’estirament per alertar al cos que anem a fer una activitat física exigent.

· **L’ADAPTACIÓ:** Durant aquesta fase s’incrementa la intensitat i l’amplitud dels moviments. Es faran exercicis físics de mobilitat articular, propiocepció i petits canvis de ritme.

· **L’APROXIMACIÓ:** En aquesta etapa s’estableix el primer contacte amb la pilota, mitjançant exercicis de tècnica i de possessió mantenint la intensitat.

· **LA SIMULACIÓ:** Aquí se simulen situacions reals que poden succeir durant el partit perquè els jugadors sàpiguen com manegar-les.

· **L’ASSIMILACIÓ:** Aquí se simulen situacions reals que poden succeir durant el partit perquè els jugadors sàpiguen com manegar-les.

· **LA FINALITZACIÓ:** L’objectiu de l’última fase és que els jugadors tornin a la calma i redueixin els seus nivells d’excitació a través d’exercicis lleugers, de relaxació i respiratoris.