

# UNA BONA PREPARACIÓ FÍSICA ÉS FONAMENTAL AL FUTBOL

17 octubre, 2024



Ningú arriba a l'èxit sense esforç. Cap equip assoleix campionats si no té una excel·lent preparació física. La preparació física promou el desenvolupament de les qualitats físiques i funcionalitat als nivells més alts possibles. Una bona preparació física és fonamental perquè els nostres jugadors estiguin preparats per disputar partits, de forma que responguin de la millor manera possible tan física com a tècnicament. També la preparació física ha de promoure minimitzar el risc de patir lesions.

## **La preparació física al futbol**

Són diverses les variables que entren en joc dins del futbol que no oblidem és un esport col·lectiu:

- La periodicitat.
- La programació de la temporada d'acord amb uns objectius.
- Les característiques del grup.
- El rendiment i les qualitats individuals de cada un dels jugadors.

La preparació física és part d'un mètode integrat a la

resta de les preparacions – teòrica, tècnica, tàctica i psicològica-, per adaptar-se, de manera coordinada, a un estil de joc

intervèn en el qual es combinen intensitats molt altes en un curt espai de temps amb espais més extensos i intensitats moderades. La seva organització es realitza de forma general i específica, amb el fi de complir els següents objectius.

- Conservar el bon estat físic del jugador perquè pugui afrontar sense problemes les exigències que se li presentin.
- Prevenir possibles lesions, i en cas de produir-se, tractar la seva recuperació.
- Mantenir un bon estat d'ànim i de confiança en un mateix i en el grup, mitjançant una òptima preparació física.

Assolir un bon estat físic en els jugadors

La preparació física està plantejada des de dos besants:

- La preparació física general. Desenvolupant les qualitats físiques fonamentals que permeten executar els moviments requerits: força, velocitat, resistència i flexibilitat.
- La preparació física específica. Es planteja d'acord amb la tàctica i les tècniques del joc per centrar-se en les qualitats físiques i els grups musculars que més van utilitzar-se en la pràctica de futbol.

Conjuntament, al desenvolupament de les qualitats físiques, es treballen les habilitats motrius, musculars que més s'utilitzaran a la pràctica del futbol.

- Coordinació: És la capacitat de combinar diferents accions sobre els grups musculars de diferents segments corporals, aconseguint un control.
- Agilitat. Combina la qualitat física de la força amb l'habilitat de la coordinació per obtenir el màxim control sobre el cos amb relació al temps i l'espai en el qual s'executa l'acció.
- Equilibri. Treballar l'equilibri possibilita mantenir la posició enfront de la força de la gravetat.

Paràmetres d'adaptació a la preparació física:

- La disciplina esportiva, al futbol adaptant-se a les característiques particulars d'aquest esport.

- L'edat.
- La divisió entre amateur o professionals.
- El moment de la temporada: la pretemporada, vacances o setmanes que demanen al màxim rendiment.

A la vegada que es treballa en l'estat físic del grup, el preparador també individualitza l'atenció basant-se en les característiques morfològiques de cada jugador i el seu rol en el joc. En la preparació física individual, hem d'observar la capacitat d'adaptació, l'estat físic, les qualitats físiques i les habilitats; fins i tot, la capacitat d'aprenentatge.

### **Prevenió de lesions**

Un dels grans objectius de la preparació física és la prevenió de les lesions, per evitar la pèrdua d'entrenaments i partits.

L'optimització física és clau per evitar les lesions que es produeixen sense contacte. Per això, és necessari analitzar els factors de risc, tant intrínsecs – vinculats a les característiques pròpies de cada jugador- com extrínsecs – donats per l'esport en si (la superfície de joc, les regles...) – i planificar-la entorn de ells.