

ESTIRAMENT EN EL FUTBOL

27 febrer, 2025



L'estirament al futbol és sinònim de prevenció de lesions. El desenvolupament dels jugadors des de l'adolescència hauria d'anar marcat pel manteniment de l'hàbit de la necessitat d'estirar abans i després de l'entrenament o partit.

Quan estirem bé al futbol, mantenim la força muscular i millorem la resistència, així com manegar l'estrès físic de les sessions repetides d'entrenament i joc. Els entrenadors, per tant, han de rebre la millor formació possible en relació amb la flexibilitat.

El perquè dels estiraments al futbol

Per començar, tots estem d'acord que l'estirament o flexibilitat és bàsic per l'escalfament i refredament d'un futbolista. ¿Però tots els components d'un equip fan bé els estiraments? És millor que el futbolista compregui, entengui i accepti que l'estirament no és un joc, sobretot en etapes adolescents, i que d'un bon estirament dependrà que arribin o no les lesions. Són tan importants com un programa d'estirament i flexibilitat. I mai faltarà temps per fer-los. És part important de l'entrenament i del partit.

Beneficis

- Millora el rendiment atlètic a causa de l'augment de la preparació muscular.
- Disminueix el risc de lesions traumàtiques o per ús excessiu.
- Ajuda les articulacions a moure's en tot seu rang de moviment.
- Permet que els músculs treballin de forma més efectiva.

Si estirem diàriament mantindrem els nostres músculs forts, llargs, prims i flexibles.

Has de tenir en compte que el jugador de futbol té més possibilitats d'una lesió muscular, a causa de la naturalesa repetitiva del seu esport. Si no ho fem així, els músculs poden acurtar-se, tensar-se i, per tant, més susceptibles d'esquinçar-se.

Al llarg d'una sessió d'entrenament o partit de futbol es carreguen molt els músculs i per aquest motiu poden causar dany muscular, descomposició, dolor i tensió a causa del creixement de noves cèl·lules. Per tant, si no estirem bé abans del partit correrem el risc de tenir lesions al llarg de la temporada.

Quan acabem l'entrenament o partit i per combatre el dolor i la tensió que sentim, hem de tornar a fer una sessió d'estirament per refredar i disminuir a poc a poc el ritme cardíac.

Habituar-se des del futbol formatiu

Els entrenadors del futbol benjamins, alevins, han de crear aquest hàbit d'estirar. Que els nens ho tinguin com a una part més del joc. Si ho aconseguim, aquest hàbit constituirà una base per la resta de categories del futbol.

Hem de tenir en compte que el nostre múscul és com una banda elàstica. Per entendre'l: si fa calor fora i estirem una banda elàstica, s'estirarà molt fàcilment. Si posem aquesta banda elàstica en un congelador i intentem estirar-la es trencarà fàcilment. Aquest exemple tan aclaridor serveix totalment amb els músculs del nostre cos. Si estirem, els escalfem, els

preparem per a la sessió d'entrenament o partit. La sang bombejarà els músculs, que a la vegada els escalfarà. D'aquesta manera el risc de lesió muscular iniciat l'entrenament o partit serà molt menor.

És de vital importància per la prevenció de lesions, conscienciar als jugadors sobre la importància de l'estirament al futbol. Començar des de petits habituarà a les noves generacions a estirar la manera correcta, perquè sabran de la seva importància com a jugador de futbol.