

LA RESISTÈNCIA AERÒBICA AL FUTBOL

2 abril, 2025



Millorar la condició física dels jugadors sense pilota és fonamental. Un bon estat de forma dels jugadors d'un equip, no només millora el rendiment al camp, sinó que també ajuda a

prevenir lesions i suportar càrregues d'entrenament més altes en el futur. Mantenir una sessió de resistència aeròbica sense pilota ni material, és fonamental per aprofitar els minuts previs a la teva sessió d'entrenament.

La resistència aeròbica és fonamental al futbol. Permet que els jugadors mantinguin un esforç constant durant tot el partit i facilita la recuperació després dels esforços intensos. En entrenar aquesta capacitat, els futbolistes poden mantenir un ritme alt sense fatigar-se ràpidament i millorar el seu rendiment global al camp.

Organització de l'entrenament.

Aquest entrenament es realitza a la banda o en qualsevol espai petit disponible. Es compon de deu exercicis que poden fer-se en diferents estacions. La dinàmica ha de ser:

- 30-40 segons de treball per exercici.
- 15-20 segons de descans entre exercicis.
- Depenent del temps disponible, es pot fer 1, 2 o 3 rondes completes.
- Es pot adaptar a qualsevol nombre de jugadors.

Exercicis:

1. Esquats amb salt

- Enfortir cames i millorar la capacitat de salt.
- Realitzar durant 30-40 segons sense parar.

2. Planxa frontal

- Treballa el core per millorar l'estabilitat i l'equilibri.
- Mantenir la posició durant 40 segons.

3. Travetes amb salt (lunges)

- Exercici excel·lent per la força de cames i prevenció de lesions.
- Alternar cames durant tot el temps de l'exercici.

4. Flexions de braços

- Millora la força del tren superior, essencial per les empentes i el frec a frec.
- Poden realitzar-se amb els genolls recolzats si és necessari.

5. Salts a pota coixa

- Enforteix els bessons i turmells, prevenint esquinçaments.

- Alternar cames cada 10-15 salts.

6. Planxa lateral

- Reforça oblics i millora la resistència davant cops laterals.
- Mantenir cada costat per 20 segons.

7. Acceleracions i frenades

- Treball específic per la velocitat i la reacció al camp.
- Córrer 5-7 metres cap endavant i frenar ràpidament.

8. Pont gluti

- Enforteix isqui tibial i glutis per evitar lesions musculars.
- Aixecar el maluc i mantenir la posició per 40 segons.

9. Desplaçaments laterals

- Essencial per millorar l'agilitat en defensa i mig camp.
- Fer desplaçaments de 4 metres cap a cada costat repetidament.

10. Abdominals (crunches)

- Enforteix el core, fonamentalment per l'estabilitat en el joc.
- Es poden alternar diferents variants de crunches.

Beneficis d'aquest entrenament

- **Millora la resistència física:** Els jugadors suporten millor l'esforç en el partit.
- **Prevenció de lesions:** Enforteix articulacions i grups musculars clau.
- **Fàcil d'implementar:** Es pot fer en qualsevol espai disponible.
- **Adaptable a tots els nivells:** Es pot regular la intensitat segons la condició dels jugadors.

Aquest entrenament de resistència aeròbica sense pilota és una excel·lent opció per millorar la preparació física dels teus jugadors. Pots implementar-lo abans de cada sessió d'entrenament i adaptar-lo segons les necessitats de l'equip.