

ENTRENAMENT EN INTERVALS D'ALTA INTENSITAT (HIIT) PELS FUTBOLISTES

30 abril, 2025



L'entrenament tipus HIIT per a futbolistes té com a objectiu: augmentar la teva resistència, millorar la condició física i optimitzar la composició corporal. A més, no et traurà massa temps i els beneficis d'aquesta tècnica opcional han estat demostrat científicament.

¿Què és la rutina HIIT?

HIIT (High Intensity Interval Training, Entrenament en Interval d'alta intensitat, consisteix a fer exercicis a la màxima intensitat possible durant curts períodes de treball i de descans.

L'entrenament HIIT dura entre períodes compresos de 4 a 20 minuts, amb sèries d'entre 10 segons fins a 4 minuts (intensitat alta, no màxima), intercalats amb períodes de recuperació o intensitat baixa.

Els especialistes asseguruen que aquest tipus d'entrenaments de resistència són ideals per als futbolistes, ja que emulen quasi a la perfecció les intenses i repetides accions explosives que succeeixen dintre d'un partit de futbol.

Començar a entrenar HIIT

És molt fàcil i el pot practicar qualsevol jugador sa i amb un estat de forma acceptable. Si no es aquest el teu cas s'ha de tenir precaució. Sempre s'aconsella que l'acompanyis amb una rutina de força.

Fer un exercici tan intens sense preparació pot generar sensacions desagradables. Has d'estar mentalitzat en què patiràs al principi, però aconseguiràs beneficis visibles en poques sessions.

Si comences a practicar futbol, portes temps aturat i has patit alguna lesió, et recordem que et centris exercicis d'intensitat moderada i incorpores, a poc a poc, exercicis més intensos.

Quan fas la teva rutina HIIT, és molt important tenir en compte la periodicitat dels exercicis. Per això es recomana entrenar d'1 a 3 vegades a la setmana en dies alterns i en funció del moment de la temporada en el que et trobis.

Entre els beneficis que aporta aquest entrenament està el de generar un gran estrès en l'organisme que l'impulsi a millorar, però si en comets un abús, pot suposar un sobreesforç de les teves articulacions, músculs i el sistema nerviós central.

Sempre és bo guiar-se segons les sensacions corporals teves.

Augmentar o disminuir la dificultat.

Només es tracta de modificar les variables que afectin el teu exercici:

- Tipus de moviments realitzats: coordinació en escala, lateralitzacions, skipping, canvis de ritme, salts, etc.
- Temps de treball.
- Temps de descans.
- Nombre de sèries: Més sèries seguides, major dificultat.