

ELS MÚSCULS CLAUS AL FUTBOL

13 maig, 2025



En la pràctica del nostre esport, el futbol, l'acció en el camp requereix un treball muscular intens. Hi ha una sèrie de músculs que poden considerar-se essencials per la seva composició.

Per tant, aquests músculs juguen un paper fonamental en el rendiment dels futbolistes, ja que són els encarregats de portar a terme els moviments necessaris durant un partit. És fonamental que els jugadors tinguin una adequada massa muscular i una bona condició física per poder córrer, saltar, xutar i realitzar totes les accions que aquest esport ens demana.

Són els músculs els que ens proporcionen la força necessària per executar cada moviment amb precisió i potència. A més, si aconseguim una musculatura ben desenvolupada, ens ajudarà a prevenir lesions, ja que dona estabilitat a les articulacions i protegeix els ossos de possibles impactes.

Per això, és important que els futbolistes facin entrenaments específics per enfortir els diferents grups musculars implicats en la pràctica d'aquest esport. El treball de força,

resistència i flexibilitat és clau per millorar el rendiment i reduir el risc de lesions musculars. És imprescindible cuidar-nos del seu desenvolupament i manteniment al llarg de tota la temporada. I és que un bon treball muscular pot marcar la diferència en el rendiment d'un jugador al camp.

Les parts del cos que s'utilitzen al futbol

1. Peus: Els peus són fonamentals al futbol, ja que s'usen per controlar la pilota, passar-la, regatejar i marcar gols. La precisió i habilitat amb els peus són aspectes claus per la pràctica del futbol.

2. Cames: Les cames són fonamentals per córrer, saltar, fer trets potents i disposar de molta agilitat al terreny de joc. La força i resistència en les cames són importants per resistir l'exigència física del futbol.

3. Cap: El cap l'utilitzem per rematar la pilota, sigui en defensa o atac. Les rematades de cap poden ser una eina molt important en jugades a pilota aturada i en situacions d'atac prop de l'àrea rival.

4. Cos: El cos en general s'usa per protegir la pilota, guanyar duels físics, mantenir l'equilibri i resistir els contactes amb els rivals. La força i la resistència física són aspectes rellevants que es treballen en el futbol.

Per tant, per jugar al futbol i ser competitius necessitem gairebé tot el cos: peus, cames, cap i cos. I cada part del cos compleix una funció específica que contribueix al rendiment i joc d'un futbolista.

Músculs que utilitzem a la pràctica del futbol sala

Al futbol sala, es fan servir diversos músculs del cos a causa de la naturalesa dinàmica i exigent d'aquest esport. Alguns dels principals músculs que es treballen i s'usen al futbol sala són:

- **Quàdriceps:** fonamentalment per la potència en els trets i en els moviments explosius durant el joc.
- **Isqui tibial:** Ajuden en la flexió del genoll i en l'estabilitat del tren inferior, actuant de forma important en els canvis de direcció i acceleració.
- **Bessons:** Important per la propulsió i l'equilibri en el

terreny de joc, ja que intervenen en els salts i arrencades ràpides.

- **Abdominals:** Essencials per mantenir una bona postura corporal, estabilitat central i protecció de la zona lumbar durant els moviments bruscos.

- **Glutis:** Participen en l'acceleració, desacceleració i en els canvis de direcció, sent claus per la potència i l'estabilitat en general.

És considerable treballar tots aquests grups musculars mitjançant un entrenament específic per millorar el rendiment, prevenir lesions i assolir un nivell òptim de condició física pel futbol sala.

Músculs que s'utilitzen a l'esport

Al futbol, s'empren diversos grups musculars per realitzar les diferents accions que exigeix l'esport. Alguns dels principals músculs usats són:

- **Músculs de les cames:** Els músculs de les cames són fonamentals en el futbol, especialment els quàdriceps, isqui tibials i bessons. Aquests músculs són responsables de la força explosiva, l'acceleració, la frenada i els moviments de salt.

- **Músculs del core:** El core, que inclou els abdominals, oblics i músculs lumbar, és crucial en el futbol per mantenir l'equilibri, l'estabilitat i generar potència en els xuts i passes.

- **Músculs del maluc:** Els músculs del maluc, com el gluti major i mig, així com els abductors, són essencials per l'estabilitat de les cames i la realització de moviments laterals ràpids.

- **Músculs del tren superior:** Encara menys que les cames, els músculs del tren superior com els deltoides, pectorals i tríceps s'utilitzen en el futbol per accions com llençar la pilota, disputar duels físics i protegir el cos.

En el futbol s'empren una varietat de grups musculars, tant en les extremitats inferiors com superiors, per poder realitzar les diferents accions que requereix aquest esport. És important mantenir un entrenament específic per enfortir i

mantenir en òptimes condicions tots aquests músculs.

¿Què s'entrena quan es juga al futbol?

Al jugar futbol, s'entrenen varies habilitats i aspectes físics que són fonamentals per millorar en aquest esport.

Entre els aspectes que s'entrenen en jugar futbol destaquen:

1. Capacitat aeròbica: El futbol és un esport que requereix resistència física, per la qual cosa en jugar es treballa la capacitat aeròbica, millorant així la resistència cardiovascular.

2. Força: Durant un partit de futbol es realitzen moviments que requereixen força en cames, tors i braços, per la qual cosa s'entrena i millora la força muscular.

3. Velocitat i agilitat: El futbol és un esport dinàmic en el qual la velocitat i l'agilitat són clau. En jugar es millora la capacitat de reacció, la velocitat de desplaçament i l'agilitat en els moviments.

4. Coordinació i equilibri: Per controlar la pilota, realitzar passades precioses i executar moviment tècnic, és necessari tenir una bona coordinació i equilibri, habilitats que s'entrenen en jugar futbol.

5. Tècnica individual i col·lectiva: Jugar futbol ajuda a millorar tècnica individual com driblar, regatejar, passar i disparar a porteria, així com la tècnica col·lectiva, com la comunicació amb els companys, la tàctica de joc i l'organització en el camp.

Al jugar s'entrena la capacitat física, la tècnica individual i col·lectiva, així com es desenvolupen habilitats mentals com la concentració, la presa de decisions ràpides i l'estratègia de joc. És un esport complet que requereix un entrenament integral per assolir un òptim rendiment en el terreny de joc.

Per desenvolupar la força en els músculs requerits per jugar al futbol, són recomanables exercicis com esquats, gambades, pes mort i flexions.

El futbol és un esport que requereix l'activació d'una gran varietat de músculs per poder exercitar-se de manera òptima en el camp. Des dels músculs de les cames implicats en la potència dels tirs i la velocitat en els desplaçaments, fins

als músculs del tronc i els braços que són fonamentals per l'equilibri i la resistència física. És important mantenir un entrenament integral que enforteixi tots aquests grups musculars per millorar el rendiment i prevenir lesions en el futbol.