

# ESQUATS PER A FUTBOLISTES



Els jugadors passen gran part dels partits corrent. L'esquat en els esports com els corredors és aplicable al 100 per cent en futbolistes. Així i tot, hi ha particularitats per aquest col·lectiu que mereixen ser destacades sobretot en aspectes tan importants com la potència de les cames per les passades, xuts i regats.

## **Els futbolistes treballen sobre una sola cama**

En esports com el futbol, la majoria de les accions com les passades, els xuts, regats, són realitzats recolzant-se en una sola cama. El "Departament of Health, physical education and recreation" de la Universitat de San Marcos en Texas va realitzar un important estudi sobre l'activació dels músculs en els esquats unilaterals (d'una sola cama) i en els esquats bilaterals, els quals s'ha demostrat que els esquats a una cama sol·liciten més els músculs estabilitzadors i els femorals. ¿Quina importància té aquest estudi? Significa que quan treballem sobre una sola cama se sol·liciten més els glutis i femorals i, per tant, en esports com el futbol és realment important enfortir aquests músculs, a més dels quàdriceps.

## **La importància de l'estabilitat**

La teva estabilitat és menor sobre una sola cama, veritat?. S'han de treballar aquells músculs estabilitzadors si es vol millorar el rendiment en els terrenys de joc, si no serà un jugador amb "pèrdues de potència". Igual que els corredors, si un futbolista mou erròniament el seu maluc per manca de força en els glutis, espatlla baixa i abdomen perdrà part de la força aplicada. De res serveix un gran motor si el cotxe no té uns

bons engranatges, perdrà tota la potència d'ell mateix.

### **Millores que ofereixen els esquats en els regats**

Posats en situacions: estàs aturat enfront de un contrincant que desitgis regatejar empenys la pilota pel seu costat i surts com un raig per sobrepassar-lo i quedar-te amb la pilota. Ara analitzem que ha passat: toques la pilota perquè passi al costat del contrincant, flexiones lleugerament el genoll i el maluc per agafar impuls (la teva esquena formarà uns 20° com la vertical), extens maluc i genolls movent-te cap a un costat mentre comences a esprintar. Quan sobrepasses a l'oponent, fas un suport fort amb la cama exterior per deixar d'anar-te'n el costat i et tornes a impulsar per agafar la pilota.

### **Combinació d'un esquat clàssic amb un esquat lateral:**

#### **REGAT ESQUAT + ESQUAT LATERAL**

- 1 Flexió de genolls i maluc Flexió de genolls i maluc, èmfasi en espatlla recta
- 2 Impuls, extensió de genoll i maluc simultanis impulsos contra el terra, extensió de genolls i maluc simultànies
- 3 Tornem a la posició inicial
- 4 Flexió de genoll de la cama exterior Movem el tors sobre una cama mentre flexionem el genoll
- 5 Impuls sobre aquesta cama, extensió de genoll Impuls sobre aquesta cama, extensió de genoll
- 6 Tornem a la posició original Tornem.

Resulta més que evident l'aprofitament que podem treure dels esquats a l'hora de millorar el regat d'un jugador. Per descomptat, aquests esquats es farien amb pesos lleugers (menys del 60% de la repetició màxima) amb l'objectiu de realitzar-los amb la explosivitat més gran possible, simulant el regat. Aquest mètode és molt utilitzat tant amb esquats com salts i cons per entrenadors professionals.

### **Millores que ofereixen els esquats en els xuts i passades**

La gran errada de molts entrenadors i jugadors és pensar que les extensions de cames són el millor exercici per millorar els xuts. ¿Per què això no és així? Per què mentre realitzes un xut no estàs reclutant principalment els quàdriceps, sinó l'isqui tibials i els glutis. També s'aconsella realitzar la següent comprovació: seu en l'aire amb les cames flexionades 90° i dóna-li una puntada a una pilota. Si ho fas correctament,

des del primer moment notaràs que la major part del treball se la emporten els isquibials i els glutis.

L'esquat recluta els mateixos músculs que un xut treballant d'igual manera l'estabilitat. Per si no fos prou, un estudi realitzat a atletes amb operacions de genoll va demostrar que els esquats eren molt menys perilloses pel genoll que les extensions de cames i que, a més, la força produïda en tots els músculs de la cama és major la qual cosa es traduirà en xuts més potents i preciosos.

Molts jugadors eviten els esquats perquè són molt més demandants que les extensions de cames la qual cosa és un greu error, encara que això no és res de nou en una cultura que instrueix a buscar la manera més fàcil, i per descomptat per efectiva, de fer les coses.

### **Millors que ofereixen els esquats en els esprints i salts**

Sigui en defensa o en atac, amb pilota o sense, un futbolista durant el partit deu d'esprintar en nombroses ocasions, les quals tendeixen a ser les més determinants del partit (contraatacs, internades per la banda, passades al forat, etc.) per la qual cosa és vital importància tenir un bon rendiment en aquests. Els salts també estan presents en les jugades de perill o a l'hora de lluitar pel control de la pilota quan aquesta es trobi en l'aire.

La Universitat Noruega de Ciència i Tecnologia, Trondheim, van realitzar un excel·lent estudi amb futbolistes d'elit. En ell, es va demostrar que hi ha una relació molt important entre la repetició màxima d'esquats i el rendiment en l'esprint i el salt, és de tal força el resultat que es va arribar a afirmar que. "La repetició màxima en mig esquat determina el rendiment en esprint i l'alçada del salt en futbolista d'elit."

### **Pla d'esquats per futbolistes**

És important combinar migs esquats (èmfasi en quàdriceps) amb esquats profunds (èmfasi dels glutis) amb l'objectiu de millorar tant el rendiment en esprints com el rendiment en xuts, passades i regats. A més, és important afegir treball com salts (molts demandants pels glutis ) amb el fi d'augmentar la potència, sense oblidar el treball unilateral (realitzat sobre una sola cama) per millorar l'estabilitat.

### **Algunes pautes generals importants a tenir en compte**

- Com més a prop estigui el pròxim partit, menys esquats s'han de fer. És a dir, la proximitat d'un partit determina el volum d'entrenament per esquats ( i per qualsevol altre exercici de força com pres banca o flexions).
- Durant la pretemporada s'ha d'intensificar molt el treball de força, això

inclou esquats.

- És important treballar tant l'explosivitat com la força màxima, per tant s'anirà variant la intensitat de l'entrenament al llarg de la temporada i la pretemporada.
- Conèixer la teva repetició màxima t'aportarà la informació necessària per maximitzar els teus guanys a escala de rendiment amb els esquats.
- Tot futbolista ha de dominar els esquats amb el mateix pes corporal.

## **Alto Rendimiento**