



**Col·legi  
de Fisioterapeutes  
de Catalunya**

# Pretemporada i lesions en el futbol

La pretemporada és un període molt important per als jugadors de futbol, atès que hi ha l'elevat risc de fer-se lesions com a conseqüència d'un període previ d'inactivitat. És per això que serà imprescindible una bona preparació per evitar-les.

És molt important realitzar un bon escalfament tant en els entrenaments com abans dels partits. Això ajudarà a reduir el nombre de lesions durant la temporada i millorarà considerablement el rendiment dels jugadors tant en els entrenaments com en els partits.

La FIFA i el Centre d'Avaluació i investigació mèdica (F-MARC) van dissenyar un pla d'escalfament i de prevenció de lesions per a jugadors de futbol anomenat FIFA 11+. Els estudis van obtenir resultats molt positius, demostrant una reducció considerable de les lesions que pot tenir un jugador, com per exemple esquinços de turmell, lesions al genoll, problemes al menisc i del lligament encreuat anterior o trencament de fibres als engonals i als isquiotibials.

D'altra banda, aquest pla permet millorar la coordinació, l'equilibri, la força i l'agilitat dels jugadors. En aquest sentit, els estudis van demostrar que l'escalfament planificat reduïa un 37% el nombre de lesions en els entrenaments, un 29% en els partits i gairebé un 50% el nombre de lesions greus.

Els exercicis no necessiten màquines i es basen en salts, equilibri, coordinació, control abdominal i excèntrics d'isquiotibials. S'han de realitzar entre dos i tres cops per setmana i també abans dels partits. Per obtenir un bon escalfament són necessaris uns 15 minuts. Cal apuntar que aquest pla no inclou estiraments estàtics perquè no s'han demostrat eficaços per a la prevenció de lesions.

Els resultats s'obtenen a partir dels tres mesos, sempre que es realitzin de manera correcta i amb una bona supervisió.

Aquest pla va dirigit sobretot als equips i jugadors amateurs, els quals acostumen a tenir una condició física i de prevenció de lesions baixes.

Albert Blanch  
Col. núm. 8994

[www.fisioesportripollet.com](http://www.fisioesportripollet.com)

tech&natural

**kyrocreeam**

*Factiva*



Garantia



**OUTBACK**

[www.kyrocreeam.com](http://www.kyrocreeam.com)