

EL FIFA 11 + UNA EINA DE PREVENCIÓ FONAMENTAL

2 febrer, 2017



El **FIFA 11 +** és un programa d'escalfament complet que **persegueix reduir les lesions més habituals en els futbolistes** d'ambdós sexes. És un programa de prevenció de lesions. L'eficàcia del programa preventiu s'ha demostrat científicament mitjançant controls fets a l'atzar. Són senzills de fer i no requereixen utilitzar cap aparell, equipament ni coneixements tècnics, o sigui que no comporta cap mena de cost.

És un programa d'escalfament complet amb diferents nivells de dificultats, és eficient, ja que molts dels exercicis entrenen diversos aspectes i poden substituir altres pràctiques. La majoria dels exercicis no són nous però tampoc formen part de la rutina habitual. La novetat està en reunir aquests exercicis en un programa senzill i pràctic que hauria de convertir-se en l'escalfament habitual abans de cada sessió d'entrenament.

Els anys d'experiència han demostrat que aquests exercicis són ideals, també per la seva aplicabilitat. Estan pensats per evitar els tipus de lesió més freqüents en el futbol, es a dir, esquinçaments d'engonal o cuixa, així com esquinços de turmell i lesions de lligament del genoll.

Els exercicis enforteixen els músculs del tronc i la cama, i a més a més, milloren el control neuromuscular. El **FIFA 11 +** estan dissenyats especialment per qui practica el futbol amateur i per l'aficionat. El programa està pensat tant per homes com a dones de tots els nivells i edats a partir dels 14 anys. Aquests exercicis haurien de ser com un escalfament

previ a tot entrenament i, en versió reduïda (parts I i III), previ a cada partit. Els anys d'experiència han demostrat que aquests exercicis son ideals, també per la seva aplicabilitat. L'ordre dels exercicis no es pot canviar perquè s'han establert perquè l'escalfament sigui progressiu i millor.

La **FIFA**, creadora d'aquest pla d'entrenament assegura que estudis científics han demostrat que la incidència de les lesions al futbol poden reduir-se amb els programes destinats a la prevenció. **L'11 és un programa de prevenció simple i atractiu** que permet aprofitar el temps eficientment, amb deu exercicis basats en l'evidència o en les millors pràctiques i, com el número 11, fomenta el joc net. No requereix més equip que la pilota i es pot realitzar en deu o quinze minuts. El programa és eficient ja que la majoria dels exercicis proporcionen un entrenament simultani en diversos aspectes i poden reemplaçar a altres exercicis. Els entrenadors han de conèixer els exercicis que es centren en mètodes d'entrenament específics: estabilització bàsica, entrenament excèntric dels músculs de la cuixa, entrenament propioceptiu, estabilització dinàmica i pliometria amb alineació de les cames rectes. La propiocepció és la capacitat de sentir la posició del cos, les seves extremitats i els seus moviments. La pliometria és un tipus d'exercici que utilitza els moviments explosius per desenvolupar la potència muscular.

Podeu trobar els vídeos dels exercicis a la nostra pàgina de la **Mutualitat Catalana de Futbolistes**

<http://f-marc.com/11plus/ejercicios/>