

LES EXCEL·LÈNCIES DEL FIFA 11

9 febrer, 2017

VICENTE JOSÉ LÓPEZ PÉREZ

“FIFA 11+” és un programa d’escalfament fàcil, accessible, gratuït, reproduïble i que substitueix a l’escalfament habitual previ a l’entrenament o partit. Es compon d’un total de 15 exercicis que haurien de realitzar-se seguint un ordre específic. Consta de 3 parts: primer exercicis de cursa a poca velocitat combinats amb estiraments actius; una segona part amb exercicis centrats en la força del tronc i les cames i una última part que consta d’exercicis de cursa a velocitat moderada /alta combinats amb canvis de direcció.

El FIFA 11+ ha demostrat, segons estudis clínics aleatoritzats, una reducció del risc estadísticament significatiu de patir lesions esportives, considerant-se una bona elecció com a mètode de prevenció de les mateixes. Des de la Mutualitat Catalana de Futbolistes animem als clubs a que realitzin una implantació progressiva en els camps d’entrenament sent la implicació i la formació d’entrenadors fonamental en la introducció d’aquests programes de prevencions de lesions neuromusculars.