

# L'ENTRENAMENT 11 + KIDS FIFA REDUEIX LES LESIONS DE FUTBOL EN UN 48 %

7 novembre, 2018



Més d'una vegada hem parlat del programa d'entrenament 11 + recomanat per la FIFA per reduir el número de lesions. També existeix aquest programa però dirigit als més petits que juguen al nostre esport favorit. Seria bo que els entrenadors dels més petits com prebenjamins, benjamins o alevins apliquessin aquests exercicis per disminuir el número de lesions entre els més petits.

Un estudi fet per la Universitat de Basilea assenyala que el programa d'entrenament "11+Kids", recolzat per la FIFA, redueix en un 48 % el risc de patir una lesió en els nens que practiquen futbol. Un programa de prevenció que hauria de realitzar-se entre els nens dues vegades per setmana.

Aquest mètode d'escalfament està dirigit als nens d'entre 7 i 13 anys i està compost per exercicis dissenyats per un equip internacional d'experts. La investigació sobre la que es fonamenta el programa està publicada a la revista científica "Sports Medicine".

Consisteix en set tipus d'exercicis que van augmentant la dificultat en funció de l'edat del nen i de la pràctica. Tenen un temps d'execució d'uns 20 minuts i realitzar-los correctament abans de l'inici d'un entrenament redueix un 74 % la probabilitat de tenir una lesió greu i un 55 % la de patir danys en les extremitats inferiors.

La investigació que ha permès la creació d'aquest tipus d'exercici compte amb la participació de 243 equips infantils

de futbol d'Alemanya, Països Baixos, República Txeca i Suïssa, que sumaven 3.895 jugadors d'entre 7 i 13 anys. Del total, 2.066 nenes van utilitzar aquest mètode d'escalfament des d'agost de 2.014 fins al mes de juliol de 2.015, i els 1.829 restants van continuar amb la rutina anterior. En total, es van atendre 374 lesions, 139 del grup que realitzava el 11\* Kids, i 235 del grup que no ho feia.

Aquest treball adverteix, a més a més, que les lesions que es produeixen jugant al futbol varien en funció de l'edat del practicant i de si són nens, joves o adults. Per exemple, els més petits solen ser més propensos a presentar traumatismes o fractures en les extremitats superiors, per la qual cosa l'entrenament s'hauria d'adaptar a cada grup d'edat perquè resultés més eficaç.

L'autor d'aquesta investigació, Roland Rössler, va exposar que "el programa hauria de practicar-se com a mínim una vegada a la setmana per obtenir els beneficis citats, però és preferible ampliar la freqüència a dos vegades per setmana durant l'entrenament i una vegada prèvia al partit, per protegir encara més la salut dels menors.