

RAMON CUGAT EXPLICA A FCFTV LA IMPORTANCIA DEL PROGRAMA FIFA 11 +

5 setembre, 2024



El primer programa de la temporada de l'Orsai de FCFTV que s'emet per les televisions de 'la xarxa', s'ha dedicat a la prevenció de les lesions . Concretament a la importància d'aplicar el programa d'entrenament FIFA 11+.

El Dr. Ramón Cugat ha explicat, al programa que dirigeix Marc Marbrà, amb la col·laboració de Carles Fité, de la responsabilitat que tenen els entrenadors catalanes d'aplicar el programa de prevenció de FIFA 11+ I FIFA 11 + Kids, per nenes i nens. Un programa de preescalfament que s'hauria de fer durant sis setmanes, i tres preescalfaments per setmana.

Aquests exercicis fa anys que els recomana la FIFA perquè estudis demostren que fent-los es redueixen les lesions en prop del 50%, una dada que resulta molt significativa. Segons el doctor Ramon Cugat de la Mutualitat de Futbolistes, s'ha de produir una verdadera conscienciació entre els entrenador, fills i pares, perquè ja des de ben petits s'acostumin a fer aquest tipus d'entrenament de prevenció de lesions-.

Amb l'augment de llicències s'ha incrementat exponencialment el nombre de lesions, sobre tot en el futbol femení: una noia es lesiona tres vegades més que un nen.