

ESCALFAR AMB EL PROGRAMA FIFA11 + REDUEIX LESIONS

6 setembre, 2024



La FIFA va desenvolupar al seu dia un complet programa d'escalfament anomenat FIFA 11 +. Ha estat elaborat per un grup d'experts internacionals per reduir la freqüència d'aparició de les lesions més comunes entre els jugadors i jugadores de futbol majors de catorze anys.

Les lesions que apareixen amb major freqüència en el futbol afecten les extremitats inferiors: la distensió dels adductors, les lesions musculars de l'isqui tibials, els esquinçaments de turmell i les lesions dels lligaments del genoll.

La millor protecció només en 20 minuts

El programa FIFA 11 + té una durada aproximada de 20 minuts i es compon de tres parts ben definides amb un total de 15 exercicis. Aquests deuen realitzar-se en l'ordre que dicta aquest manual abans de cada entrenament i en la seva versió reduïda (part 1 i part 3) abans dels partits. Per això

col·locarem al llarg del camp dues línies paral·leles de sis cons cada una, amb una distància de sis metres entre cada un d'ells.

Part 1. Exercicis de carrera

Sis exercicis de carrera a poca velocitat que es realitzen dues vegades amb una durada total de vuit minuts.

- En línia recta.
- Maluc cap en fora
- Maluc cap en dins
- En cercles amb els companys
- Saltar contacte amb l'espatlla
- Ràpidament cap endavant i cap enrere.

Part 2. Força i equilibri

- Suport en avantbraç
- Suport en l'avantbraç lateral
- Isqui tibial
- Equilibri en una sola cama
- Genuflexions
- Salts.

Part 3. Exercicis de carrera a velocitat alta

- En tot el terreny
- Salts alts
- Canvis de direcció

FIFA 11 +, efectivitat demostrada

L'eficàcia del programa FIFA 11 ha estat constatada mitjançant diversos estudis científics que han demostrat que els equips que ho practiquen han reduït del 30 al 50 les seves lesions.

Depenent de la freqüència d'entrenament de cada equip els exercicis FIFA 11 + faran efecte en unes dotze setmanes. Per obtenir beneficis és essencial realitzar correctament tots els exercicis i han de fer-se sota la supervisió de l'entrenador que haurà d'assegurar-se de la correcta realització de cada exercici, corregint als jugadors si fos precís.