

ELS EXERCICIS DE PREVENCIÓ DE LESIONS FIFA 11+ AL NOSTRE CANAL DE 'YOUTUBE'

9 desembre, 2024



Ja podeu visionar els vídeos on us mostrem quins són els exercicis que el vostre entrenador hauria d'aplicar als entrenaments per prevenir les lesions. Es tracta d'un vídeo elaborat per la Mutualitat de Futbolistes/RFEF/Institut Cugat per a nens i nenes menors de 13 anys (FIFA 11 + Kids), i de majors de 14 anys (FIFA 11 +).

Aquests exercicis elaborats per l'equip mèdic de la FIFA, s'haurien de fer tres cops en pretemporada, i repetir dues vegades a la setmana durant la pretemporada. L'execució de tots aquests senzills exercicis no duren més de 15 minuts.

S'ha demostrat que amb el seguiment d'aquest programa de prevenció, es redueixen les lesions de genoll en un 50%. Una reducció que hauria de ser tinguda en compte per tots els entrenadors dels equips catalans de l'FCF, així com de tot el món.

La prevenció de les lesions és de vital importància per mantenir als nostres jugadors en plenes condicions físiques evitant lesions i recaigudes que porten, molt sovint, a baixes

llargues que principalment perjudiquen els jugadors lesionats, i als seus equips. Per això, des de la Mutualitat de Futbolistes continuem insistint, a través de l'advertència dels nostres equips mèdics, de la importància que té la seva execució per evitar el gran nombre de jugadors lesionats de genoll als darrers anys.

Aquí podreu trobar el programa de prevenció FIFA 11 + I FIFA 11 + KIDS

Prevenció lesions majors de 14 anys.

FIFA 11 + KIDS Prevenció lesions menys de 13 anys.

Gaudeix del futbol amb la màxima seguretat possible.