



L'entrenament 11+ KIDS FIFA redueix les lesions de futbol en un 48%

MUTUALITAT FCF | 09/11/2018

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 lesions en nenes i nens que practiquen futbol.



FIFA

Més d'una vegada hem parlat del **programa d'entrenament "11+" recomanat per la FIFA** per reduir el nombre 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 nombre 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**



**FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL**



Departament de
premsa i comunicació

T. 93 265 24 77 Ext. 2081
premsa@fcf.cat

www.fcf.cat

futbol. Un programa de prevenció que hauria de realitzar-se entre els futbolistes 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 qual 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 jugadores van utilitzar aquest mètode d'escalfament des d'agost de 2014 fins al mes de juliol de 2015, i els 1.829 restants van continuar amb la rutina anterior. En total, es van atendre 374 lesions, 139 del grup que realitzava l'"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 dues vegades per setmana durant



**FEDERACIÓ
CATALANA**
DE FUTBOL



Departament de
premsa i comunicació

T. 93 265 24 77 Ext. 2081
premsa@fcf.cat

www.fcf.cat

l'entrenament i una vegada prèvia al partit, per protegir encara més la salut dels menors".

VÍDEO PORTADA