

LOS 11+ Calentamiento ideal propuesto por FIFA



Los 11+, un calentamiento completo para evitar lesiones

El calentamiento antes de jugar un partido y de entrenar es la rutina de todo jugador disciplinado. Un buen calentamiento no sólo mejora el desempeño, sino que también ayuda a evitar lesiones. El nuevo programa de prevención de lesiones "Los 11+" del Centro de Evaluación e Investigación Médica de la FIFA (F-MARC) ofrece unos ejercicios de calentamiento completos, especiales para el fútbol, que pueden incluirse fácilmente en el entrenamiento diario.

"Los 11+" consta de tres partes: ejercicios de carrera para empezar (parte I) y finalizar el entrenamiento (parte III), y seis ejercicios de tres niveles de dificultad para mejorar la fuerza, el equilibrio, el control muscular y la estabilidad del tronco (parte II). Los diferentes niveles de progresión hacen que el programa sea más efectivo y que tanto entrenadores como jugadores puedan adaptarlo a sus necesidades. "Los 11+" requiere unos veinte minutos y sustituye el calentamiento habitual que precede al entrenamiento. Antes de jugar un partido sólo hay que realizar los ejercicios de carrera durante diez minutos aproximadamente.

"Los 11+" ha demostrado que reduce las lesiones a la mitad si se practica correctamente y de forma regular. Combinándolo con el juego limpio, ya sea jugador o entrenador, usted se protege a sí mismo, a su equipo y a sus adversarios y garantiza que todo el mundo disfrute del juego.

<http://f-marc.com/11plus/index.html>

por **Alejandro Luis Trionfini**