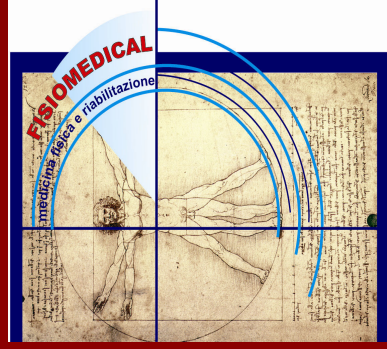


FISIOSPORT PRESSO

FISIOMEDICAL

RIABILITAZIONE E RICONDIZIONAMENTO DELLO SPORTIVO
IN COLABORAZIONE CON

A. I. A. C. REGIONE CALABRIA



"SVILUPPO ORGANICO-FUNZIONALE DEI GIOVANI CALCIATORI"

ATTIVITA' PREVENTIVE

di enrico sarli massofisioterapista-allenatore di base

LO SCOPO PRINCIPALE DELL'ALLENAMENTO AI GIOVANI CALCIATORI
E' LA COSTRUZIONE A LUNGO TERMINE DELLA PRESTAZIONE

IN QUESTO CONTESTO SONO INTERESSATI I BAMBINI

DAI 6 ANNI AI 9 ANNI

DAI 9 ANNI ALLA PRIMA FASE PUBERALE

STRUTTURA IN FASI E TAPPE

- **ESIGENZE SPECIFICHE DELLO SPORT PRATICATO**
- **LEGGI CHE REGOLANO LO SVILUPPO DELLE CAPACITA' FONDAMENTALI PER LA PRESTAZIONE**
- **CARATTERISTICHE DELLO SVILUPPO LEGATE ALL'ETA' ED AL SESSO**

POTENZIALE MOTORIO

IN OGNI BAMBINO ESISTE UN POTENZIALE MOTORIO CHE POTREBBE
ESSERE STIMOLATO MEDIANTE DELLE SOLLECITAZIONI ESTERNE
CHE GLI VENGONO PRESENTATE

TRA I 6 – 12 ANNI IL BAMBINO SI TROVA NELLE MIGLIORI
CONDIZIONI PER ACQUISIRE E SVILUPPARE LE CAPACITA'
MOTORIE ATTRAVERSO UN INTERVENTO CON UN PIANO DI
LAVORO CHE TENGA CONTO DI QUESTO MOMENTO DEFINITO
"MAGICO"

ATTIVITA' FISICHE

- LE CAPACITA' COORDINATIVE
- LA MOBILITA' ARTICOLARE
- LA VELOCITA' – RAPIDITA'

IN ALCUNI CASI AI GIOVANI CALCIATORI VENGONO PROPOSTE
ERRONEAMENTE DEI ALVORI SIMILI AD ATLETI MATURI MA RIDOTTI
NELLA QUANTITA'
QUESTO COMPORTA :

- BLOCCO DELLA PRESTAZIONE
- INFORTUNI
- ALTERAZIONI ORFOLOGICHE

BLOCO DELLA PRESTAZIONE CATTIVO ALLENAMENTO

- ECCESSO DI CARICO DI LAVORO
- INADEGUATA DISTRIBUZIONE DEL CARICO DI ALLENAMENTO
- SPECIALIZZAZIONE PRECOCE
- RICHIESTE INADEGUATE A CAPACITA' E DISPONIBILITA' DEL BAMBINO
- STRESS DA ALLENAMENTO

INFORTUNI

ALTERAZIONI MORFOLOGICHE

- SCOLIOSI
- CIFOSI
- LORDOSI
- GINOCCHIO VARO
- GINOCCHIO VAGO
- PIEDE PIATTO
- PIEDE VALGO
- SCOMPENSI MUSCOLARI

RIMEDI

- CULTURA DELLO SPORT
- MULTILATERALITA' DELL'ALLENAMENTO
- RITARDO NELLA SPECIALIZZAZIONE
- IMPOSTAZIONE DELL'ALLENAMENTO SU BASE PLURIENNALE

IMPORTANTE

- FORMAZIONE DI BASE MULTILATERALE
- UNA PROGRESSIVITA' DEI CARICHI
- UN'AMPIA GAMMA DI ESERCIZI DI COORDINAZIONE A DIFFICOLTA' CRESCENTE
- LO SVILUPPO DELLA COORDINAZIONE RAPIDA E DI FORZA RAPIDA
- LO SVILUPPO DELLA FLESSIBILITA'

" PROPORZIONE DI ALLENAMENTO GENERALE E SPECIFICO NEL GIOVANE CALCIATORE "

- PULCINI
 - ETA' 10 ANNI
 - ALLENAMENTO GENERALE 80%
 - ALLENAMENTO SPECIFICO 20%
- ESORDIENTI
 - ETA'11-12 ANNI
 - ALLENAMENTO GENERALE 40-60%
 - ALLENAMENTO SPECIFICO 60-30%

- GIOVANISSIMI
 - ETA' 13-14 ANNI
 - ALLENAMENTO GENERALE 15-30%
 - ALLENAMENTO SPECIFICO 85-70%
- ALLIEVI
 - ETA' 15-16 ANNI
 - ALLENAMENTO GENERALE 20-30%
 - ALLENAMENTO SPECIFICO 80-70%