IVG

La corretta gestione atletica di un giovane calciatore

di **Redazione**

01 Settembre 2015 – 11:54



Agosto, tempo della ripresa dell'attività agonistica costellato dagli inizi della preparazione precampionato e dai primi ritiri.

Per puro spirito di sevizio si ritiene utile fornire alcune doverose informazioni a quanti si apprestano ad avviare il ciclo di interventi che avrà lo scopo di predisporre al meglio i team messi loro a disposizione da parte delle società col desiderio di ben figurare.

E' d'obbligo anticipare che la corretta gestione di un giovane calciatore deve necessariamente partire dall'individuazione degli obiettivi fondamentali che caratterizzano il lavoro di ogni stagione.

Premesso che l'obiettivo fondamentale sarà la crescita umana, tecnica e sportiva del ragazzo nella sua globalità, accanto agli obiettivi tecnico/tattici si dovranno, quindi, porgere degli obiettivi fisiologici e medico preventivi ugualmente importanti.

Vediamo, allora, in funzione dei macro-periodi e delle singole categorie quali saranno gli obiettivi fisiologici e medico preventivi da sviluppare.

In particolare le capacità individuali su cui dover operare risulteranno essere:

Equilibrio – Stabilità articolare – Controllo propriocettivo
Mobilità articolare (anca-femore, schiena, bacino)
Flessibilità muscolare (quadricipite)
Equilibrio muscolare superiore vs. inferiore (addominali, piegamenti e dorsali)
Stabilità pelvica (rinforzo addominali, lombari, glutei, flessori, adduttori e abduttori)
Riequilibrio grandi gruppi muscolari antero-posteriori femorali (sviluppo forza eccentrica sui flessori)

In funzione dell'età e della categoria dovremo, poi, lavorare in particolare su alcuni obiettivi ed al contempo prevenire i fattori di rischio più significativi da prevenire, fra i quali:
Equilibrio
Mobilità articolare
Controllo articolare
Estensione articolare
Prevenzione morbo della crescita
Riequilibrio muscolare
Pubalgia
Affaticamento cronico dei flessori