

“L’IMPORTANZA DELLA  
MOBILITA’ ARTICOLARE  
NEI GIOVANI CALCIATORI”

Monografia di E. Sarli

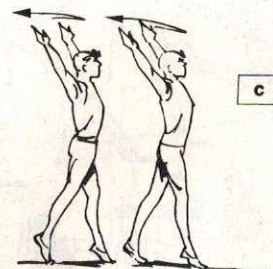
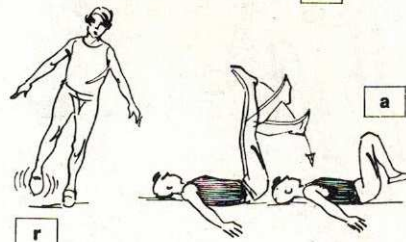
In questi lunghi anni dedicati alla formazione di giovani calciatori, la mia attenzione professionale si è sempre soffermata su quello che subisce il corpo del giovane atleta in conseguenza di un allenamento proposto senza riconoscere le giuste considerazioni sulla crescita fisica. Questo interessamento mi ha portato ad una riflessione: una limitata espressione delle capacità condizionali non possono essere evidenziate solo dopo test fisici o visite specialistiche, oggi c’è bisogno che anche l’Istruttore, l’Allenatore i Terapisti coinvolti nei vari Settori Giovanili, siano capaci di individuare queste difficoltà osservando e analizzando già in allenamento i limiti dell’allievo prima che sia troppo tardi in virtù di una crescita fisica che non conosce ostacoli. Non è più consentito escludere dal gruppo il giovane calciatore per una carenza di tecnica di base, l’allenatore ha l’obbligo di indagare sul problema e scoprire le cause che in molte circostanze sono legati a difetti posturali, disfunzioni morfologiche, a paramorfismi e ai dismorfismi che condizionano in qualche modo la libera espressione della tecnica di base. Questi argomenti fanno sì che anche la mobilità articolare ha la sua importanza nella crescita sportiva. E’ una caratteristica delle capacità di prestazione sportiva, occupa un ruolo importante nelle forme di sollecitazione motoria e nutre una notevole considerazione tra le capacità organico-muscolari e quelle percettivo-cinetiche. Rappresenta la capacità e la qualità di eseguire movimenti di grande ampiezza di una o più articolazioni, sia volontariamente che in presenza di forze esterne. E’ un presupposto basilare per l’esecuzione di un movimento che sia migliore come qualità e quantità, la sua formazione ottimale in relazione al gioco del calcio, influisce positivamente sullo sviluppo dei fattori fisici della prestazione e delle unità motorie di tipo sportivo come i fondamentali tecnici del calcio. Per questo motivo è considerata indispensabile nel processo di allenamento con particolare riferimento al gioco del calcio praticato in età puberale, ma l’allenamento alla mobilità articolare, non può basarsi solo sul miglioramento delle capacità di prestazione motoria, ma è utile per impedire che nel lungo termine, si possano creare situazioni di squilibrio muscolare.

In alcune ricerche di lungo termine si è riusciti a dimostrare che l'accorciamento e l'indebolimento di gruppi muscolari si presentano già precocemente nel corso dell'allenamento di base, cioè quello infantile, quindi in questa età è necessario adottare contromisure tempestive con un allenamento compensatorio di riequilibrio, rinforzo dei muscoli poco utilizzati e che tendono ad indebolirsi e un adeguato addestramento della mobilità articolare che mira ad allungare la muscolatura che tende ad accorciarsi. Questo deve essere un lavoro attentamente calibrato e a misura dell'allievo possibilmente con l'ausilio di attrezzi. Non viene consigliato il lavoro di mobilizzazione passiva eseguito a coppie perchè un allungamento forzato può indurre a lesioni o a non necessarie sollecitazioni che in questa età sono particolarmente a rischio sulla colonna vertebrale e l'articolazione dell'anca. Non solo. Bisogna considerare l'inizio della spinta di accrescimento della prima fase puberale e per questo motivo che diminuisce la capacità di carico della cartilagine in accrescimento e dei corpi vertebrali, segno questo che sono da evitare carichi eccessivi in torsione e flessione in ogni lato del corpo. Di seguito sono allegati esercitazioni considerati idonei per questo tipo di allenamento in età evolutiva.





- g. Eseguire una mezza flessione lasciando il busto in posizione orizzontale. Le braccia sono piegate con il gomito verso l'alto. Far cadere alternativamente le braccia, rilassandole. Accompagnare il movimento con una leggera torsione (vedi Fig.).
- h. Oscillazione frontale di una gamba.
- i. Oscillazione, sul piano trasverso, di una gamba e successivamente dell'altra.
- l. Eseguire delle circonduzioni ad « 8 » con una gamba.
- m. Slancio a pendolo delle braccia davanti al corpo: incrociarle e portarle rilassatamente ad una apertura laterale. Durante lo slancio laterale, alzare ora la gamba destra, ora la sinistra. (Flessione con oscillazione frontale delle braccia (vedi Fig.).
- n. Far girare le braccia davanti al corpo; quando si trovano nella posizione più bassa, accompagnarle con un molleggio delle ginocchia. Aumentare questo molleggio fino ad arrivare alla posizione accovacciata.
- o. Circonduzione frontale delle braccia con piegamento sulle gambe e ritorno.
- o. In posizione di « passo »: slancio a pendolo delle braccia a fianco del corpo, con molleggio delle ginocchia (vedi Fig.).
- p. Come o); quando le braccia sono verso l'alto (una in alto-avanti e l'altra in alto-indietro) scambiare il passo con un leggero saltello.
- q. Gambe semidivarcate: oscillazione delle braccia a fianco del corpo, con molleggio delle ginocchia. Aumentare il molleggio fino al salto (vedi Fig.).
- r. Saltellare sul posto « scuotendo » alternativamente la gamba destra e quella sinistra (vedi Fig.).



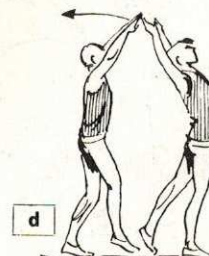
#### Supini

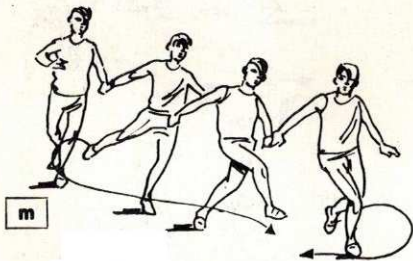
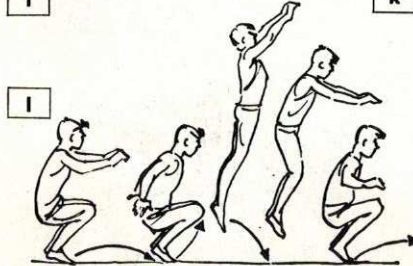
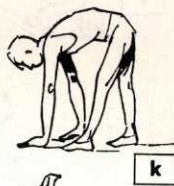
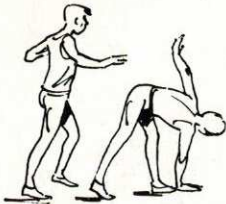
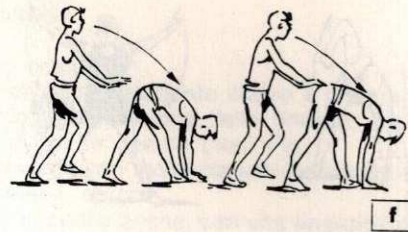
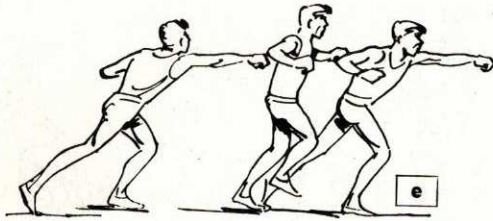
- a. Sollevare le gambe unite fino a posizione verticale; poi rilassare le ginocchia, facendo penzolare le gambe, con i polpacci che battono contro le cosce (vedi Fig.).
- b. Fare la « bicicletta », rilasciando i muscoli affinché le gambe « cadano » in movimento basso.
- c. Alzare le gambe « a candela » e farle ricadere giù, scuotendole.
- d. Stando a gambe leggermente divarcate e flesse, portarle al petto scuotendo l'intera muscolatura della gamba (vedi Fig.).

#### Esercizi in movimento

##### Camminando

- a. Eseguire circonduzioni in avanti e indietro, con le braccia distese. Quando avanza la gamba destra, gira il braccio sinistro e viceversa (vedi Fig.).
- b. Camminare sulle punte dei piedi, con le braccia distese in alto, in iperestensione dorsale. Poi ricadere rilassatamente in posizione di massima raccolta. Continuare a camminare; rilassarsi sulla punta dei piedi e ripetere.
- c. Camminare sulle punte dei piedi, braccia distese in alto: ad ogni passo molleggiare le braccia all'indietro: la spinta di ritorno verrà dalle spalle (vedi Fig.).
- d. Camminare, braccia distese lateralmente: ad ogni passo spingere con forza e velocità le braccia all'indietro (vedi Fig.).





- e. Passo del « pugile »: fare passi lunghi, e ad ognuno si tirerà un « diritto » con il braccio opposto alla gamba anteriore. Effettuare una semitorzione del busto (vedi Fig.).
- f. Ad ogni passo compiere una flessione in avanti, toccando con le mani il piede della gamba anteriore. Dopo ogni flessione, tornare dritti (vedi Fig.).
- g. Ad ogni passo compiere una flessione con torsione in avanti del busto; quando si esegue il passo con la destra, la mano sinistra toccherà il piede destro e viceversa. Dopo ogni flessione e torsione, rigersi (vedi Fig.).
- h. Passo a « cornacchia »: camminare a gambe piegate, molleggiando su e giù ad ogni passo (vedi Fig.).
- i. Passo ad « anatra »: camminare in posizione di massima raccolta; nell'avanzare, la gamba passa per fuori (vedi Fig.).
- k. Passo ad « elefante »: flessione in avanti e a gambe distese toccare il suolo con le mani ed avanzare muovendo mano e piede sinistro, e viceversa (vedi Fig.).
- l. Eseguire alcuni saltelli in posizione di massima raccolta; poi, di scatto, eseguire un salto in iperestensione, ricadendo ancora in posizione di massima raccolta (vedi Fig.).
- m. Passo a « croce »: avanzare facendo ruotare esternamente sempre la gamba posteriore in avanti, incrociando con la gamba anteriore. Aiutarsi con il bacino (vedi Fig.).
- n. Saltellare lateralmente, alternando la direzione. L'allenatore dirà: « a sinistra! », a « destra! »
- o. Corsa a balzi: alzare le ginocchia e aumentare gradatamente i balzi in lunghezza, evidenziando lo slancio delle braccia (vedi Fig.).
- p. Come o); ma dopo ogni balzo portarsi in posizione di massima raccolta. Rialzarsi. Ancora balzi e così via. Ad ogni passo slanciare le braccia a pendolo.

