

# L'EDUCAZIONE MOTORIA ATTRAVERSO LA SCUOLA CALCIO



**E. Sarli**

**Massofisioterapista – Allenatore di Base B Uefa**



**COLLABORATORE  
REGGINA CALCIO SETTORE GIOVANILE**

- **CONCETTO DI SCUOLA CALCIO**
- **METODOLOGIE DI LAVORO NELLA SCUOLA CALCIO**
- **L'ATTIVITA' MOTORIA**
  
- **LA SALUTE DEGLI ATLETI**
- **TRUMATOLOGIA E PREVENZIONE IN ETA' EVOLUTIVA**

# FILOSOFIA DEL GIOCO DEL CALCIO



# PLATONE

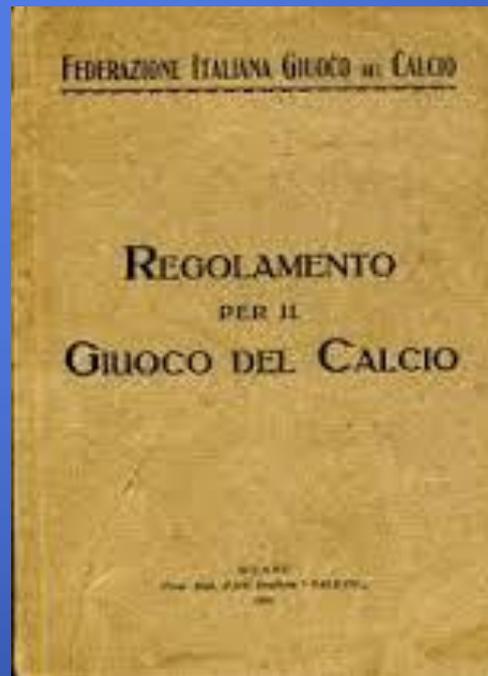
« L'UOMO E' FATTO PER ESSERE UN GIOCATTOLO, E QUESTO E' LA MIGLIORE COSA IN LUI, DEVE GIOCARE I GIOCHI PIU' BELLI»

In seguito molti filosofi hanno accordato al gioco un privilegio e un ruolo importante all'interno della vita dell'uomo



# BERN HARD WELTE

«il gioco del calcio non è solo un modo per tirare un calcio a una sfera, ma il calciatore, quindi l'uomo, aspira a una realtà diversa di cui fa la sua esperienza in un rettangolo al cui interno vigono leggi e norme speciali che vanno RISPETTATE»



# FILOSOFIA DEL CALCIO

- NEL CALCIO CI SONO TEMATICHE FILOSOFICHE COME IL RAPPORTO TRA SINGOLO E IL GRUPPO, IL LEGAME TRA LA CREATIVITA' E LE REGOLE
- IL CALCIO NON ' UN PASSATEMPO, MA UNA COMPIUTA METAFORA DELLA RIFLESSIONE FILOSOFICA



- **Ha la caratteristica di un'estasi, di una redenzione temporanea nella quale per un attimo l'uomo attinge alla quiete e alla creatività.**
- *Il calcio è una cerimonia di iniziazione maschile a cui le donne (ma tra i giovani dilagano le appassionate di calcio) partecipano con sbadattaggine leziosa, sforzandosi di capire perché i loro uomini assumano posizioni innaturali sulla poltrona, si tuffino sul tappeto insieme con Buffon e insultino di continuo un arbitro che non può ascoltarli.*  
(Massimo Gramellini)
- **Il gioco del calcio è uno strumento all'interno di una società di massa sempre più sensibile alla spettacolarizzazione degli eventi.**
- *Il calcio è l'ultima rappresentazione sacra del nostro tempo. È rito nel fondo, anche se è evasione. Mentre altre rappresentazioni sacre, persino la messa, sono in declino, il calcio è l'unica rimasta. Il calcio è lo spettacolo che ha sostituito il teatro.*  
(Pier Paolo Pasolini)

## DESCRIZIONE DEL GIOCO DEL CALCIO

*«Il calcio è uno sport di squadra nel quale si affrontano due squadre composte ciascuna da undici giocatori usando un pallone sferico all'interno di un campo di gioco rettangolare con due porte.»*



## IL GIOCO DEL CALCIO

**E' l'attività sportiva più praticata  
in ambito giovanile**

Nel corso degli anni è andata abbassandosi sempre di più l'età di inizio attività nella Scuola Calcio oggi si è assestata in quella dei 6 anni.



Fin da piccoli una palla che ci saltellava davanti agli occhi ci poneva delle prime, vere domande dell'esistenza:

- **QUEL E' IL MODO MIGLIORE PER COLPIRLA?**
- **E CHI POTREBBE INSEGNARMELO?**



# LA SCUOLA CALCIO

## CHE COSA E' UNA SCUOLA CALCIO

E' dotata di una valenza educativa perché strumento di socializzazione e di trasmissione di valori di solidarietà e rispetto che accompagnano la partecipazione guidata alla vita di gruppo e pratica sportiva.



# PERCHE' PRATICARE UNA SCUOLA CALCIO

- IMPARARE I FONDAMENTALI DEL CALCIO  
DIVERTENDOSI
- EDUCARE I GIOVANI A SVOLGERE L'ATTIVITA'  
SPORTIVA DI RILEVANZA SOCIALE
- AIUTA ALLA CRESCITA EQUILIBRATA ( fisica e morale)
- PRIMA SCUOLA DI VITA E DOPO UNA SCUOLA DI  
SPORT
- FORMAZIONE DI UOMINI VERI E SPORTIVI ATTIVI

La scuola calcio segue un itinerario che accompagna i ragazzi fino ai 13 anni, dando loro la possibilità di crescere e di acquisire quelle **COMPETENZE MOTORIE** che gli permettono di praticare dello sport



# ELEMENTO ESSENZIALE PER REALIZZARE UNA SCUOLA CALCIO MODERNA

## P.O.F. PIANO OFFERTA FORMATIVA

Nasce nella scuola Italiana che stabilisce che ogni Istituto Scolastico abbia presente il servizio effettuato illustrando le linee guida.

La Scuola Calcio moderna deve redigere all'inizio di ogni stagione sportiva il proprio P.O.F. offrendo una linea pedagogica più moderna e aggiornata.

Deve esistere un progetto di insegnamento e una propria filosofia-guida ispirata a condurre le varie componenti societarie verso un unico obiettivo:

**FORMARE GIOCATORI  
ATTRAVERSO LO SVILUPPO E  
LE COMPETENZE DI OGNI  
FASCIA DI ETA'**



## **METODOLOGIA DI LAVORO**

L'attività è volta ad avviare i ragazzi alla pratica sportiva elaborando un programma suddiviso per cicli di età , avente il duplice obiettivo di conseguire sia una preparazione generale di base che una specifica conoscenza della disciplina calcio.

Una Scuola Calcio ben organizzata è capace di proporre, a seconda dell'età le esercitazioni corrette. Esercitazioni in forma ludica, legate a “momenti sensibili” ben rispettati e coerenti con quelli che sono i differenti momenti dello sviluppo del sistema nervoso dei bambini.



ETÀ (anni)	FORZA	RAPIDITÀ	RESIS ORGANICA	CAPACITÀ COORDINATIV E	MOBILITÀ ARTICOLAR E
6-8	<b>Blando intervento sul trofismo muscolare</b>	<b>Intervento progressiv o</b>	<b>App. cardio vascolare inadatto Instabilità psicologica</b>	<b>Età ottimale di intervento</b>	<b>Blando intervento</b>
9-11	<b>Intervento progressivo sul trofismo muscolare</b>	<b>Età ottimale di intervento</b>	<b>Intervento progressiv o</b>	<b>Età ottimale di intervento</b>	<b>Età ottimale di intervento</b>
12-14	<b>Intervento progressivo sulla forza relativa (carico naturale)</b>	<b>Tende a stabilizzar si per poi decreocere</b>	<b>Progressivo e graduale intervento</b>	<b>Tendono a stabilizzars i per poi decreocere</b>	<b>Età ottimale di intervento</b>
15-16	<b>Progressivo e graduale intervento (forza generale e forza rapida) con carico naturale e pesi liberi da bassi a medi</b>	<b>Tende a decreocere</b>	<b>Età ottimale di intervento (anche resistenza specifica)</b>	<b>Tendono a decreocere (alcune)</b>	<b>Tende a stabilizzar si per poi decreocere</b>

## PROGRAMMI DI ALLENAMENTO PER L'ETÀ EVOLUTIVA

I° e II° anno

- Allenamento psico-motorio di base
- Mobilità articolare
- Agilità
- Fluidità
- Economia dei movimenti



IMPEGNO AGONISTICO GRADUALE

III° anno e successivi

- Avviamento allo sport specifico
- Specializzazione sportiva



REGOLARE PARTECIPAZIONE A GARE

## COSA SUCCEDE DURANTE I TRE ANNI

- Tra i **5** ed i **9/10** anni sono conseguiti ed appresi gli schemi motori di base;
- aumentata la precisione dei movimenti
- Tra i **6** e gli **8** anni migliora rapidamente l'equilibrio; si acquisisce una notevole stabilità nei movimenti.
- Tra i **7** e i **10** anni
- migliora rapidamente la rapidità di movimento
- migliora la sensibilità muscolare.

- Tra gli **8** e i **10** anni

matura l'attitudine a prevedere la velocità e la direzione di un oggetto in movimento.

- Tra i **9** e i **10** anni

- si raggiunge la massima frequenza del passo, nei maschi fino a 4,44 passi al secondo, nelle femmine fino a 4,0 passi al secondo (attorno ai 15-16 anni la frequenza dei passi diminuisce e si stabilizza, nei maschi a 4,0 nelle femmine a 3,6 passi al secondo).

- Tra i **9** e gli **11** anni si realizzano rapidi progressi nella coordinazione senso motoria (occhio-mano, occhio-piede e dinamica generale).

- Tra i **10** e i **13** anni

è il periodo migliore per l'apprendimento dei movimenti e dei gesti.

- Tra gli **11** e i **12** anni

- viene completato lo sviluppo della lateralizzazione, in seguito i progressi saranno molto limitati.

- Tra i **12** e i **18** anni

- raddoppia la forza muscolare; per le ragazze invece dopo i 13 anni la forza sostanzialmente non aumenta

# IL CALCIO E' UNO SPORT COMPLETO?

Molto spesso i genitori vanno a cercare quello che nell'immaginario si vorrebbe fosse lo sport completo.

MA QUALE E' LO SPORT COMPLETO?

Lo sport completo non esiste.

Esiste una pratica sportiva completa e questa può essere proposta anche dalla Scuola Calcio.



# COSA FA UN ALLENATORE NELLA SCUOLA CALCIO

Nella Scuola Calcio dovrà inserire esercitazioni per l'equilibrio ed il controllo del corpo .

Dovrà perfezionare il correre, il saltare , il lanciare e tutte

quelle capacità coordinative che permettono all'allievo di specializzarlo nel calcio.

Consapevoli che questa specializzazione non deve essere precoce.

- Il bambino dopo che ha imparato a camminare, il primo movimento di attività sportiva che compie è dare un calcio ad un pallone
- Noi operatori abbiamo il compito di difendere, tutelare l'ingenuità e l'istinto del bambino che scopre con gioia quello che può fare un movimento coordinato del suo corpo
- I bambini devono dare sfogo alla loro fantasia, intraprendenza e alla voglia di divertirsi e muoversi in libertà.



# QUALI SONO LE GARANZIE CHE OFFRE LA SCUOLA CALCIO

- ALLENATORI AUTORIZZATI FIGC
- INSEGNANTE SCIENZE MOTORIE
- DIRIGENTI QUALIFICATI ATTRAVERSO CORSI FIGC
- MEDICO – MEDICO DELLO SPORT
- FISIOTERAPISTA
- IMPIANTISTICA
- TUTELA DELLA SALUTE

**COMPETENZA  
QUALITÀ È**

ASSOCIAZIONE ITALIANA  
**A.I.A.C. Calabria**  
ALLENATORI CALCIO

ITALIA  
FIGC  
COMPONENTE  
FEDERALE

**tutela il futuro  
di tuo figlio  
affida  
la sua  
crescita  
a tecnici  
ABILITATI**

**www.aiacalabria.com**

Campagna di sensibilizzazione a cura dell'Associazione Italiana Allenatori Calcio Regione Calabria

# LA SALUTE DEGLI ATLETI

- **Obbligo per le società sportive di tutelare la salute dei propri atleti**
- **Cassazione civile , sez. lavoro, sentenza 08.01.2003 n° 85**
- **Le società sportive hanno l'obbligo, in forza degli artt. 2043 e 2087 c.c., di tutelare la salute dei propri atleti, adottando tutte le cautele necessarie, secondo le norme tecniche e di esperienza, ad impedire la consumazione di eventi lesivi della loro integrità fisica.**

- Il responsabile tecnico della scuola calcio organizza riunioni con il suo staff per determinare il programma di istruzione e le linee filosofiche che regolano il sistema didattico.
- Bisogna creare quelle considerazioni culturali utili a identificare la pratica calcistica come mezzo di formazione motoria e sociale, non una prassi per fare emergere piccoli campioni



# IL BUSINESS DELLA SCUOLA CALCIO

- UN BAMBINO SU 5000 ESORDISCE IN SERIE A
- IN ITALIA CI SONO CIRCA 7000 S.C. TANTE QUANTE SONO LE SCUOLE MEDIE
- LE RETTE DI ISCRIZIONE VARIANO DALLE 300 ALLE 900 EURO
- OGNI ANNO INIZIANO A GIOCARE 300 MILA RAGAZZINI
- NEGLI ULTIMI ANNI HANNO MESSO PIEDE IN SERIE A SOLO 622 RAGAZZI CRESCIUTI NEL VIVAIO E LA PERCENTUALE E' IN CALO

**“Il settore giovanile deve essere una grande fucina di giocatori e per fare questo bisogna insegnare più tecnica che tattica. Perché alla velocità a cui si gioca oggi ci vuole grande tecnica. Questo è emerso chiaramente al Mondiale. Invece mi capita di vedere allenatori che a bambini di dieci, undici anni, insegnano la tattica. Penso che questi personaggi andrebbero messi in prigione, perchè ai piccoli devi insegnare la parte ludica facendo sì che migliorino nella tecnica. Ma siccome è molto più facile insegnare la tattica... Ecco il vero problema del settore giovanile”.**

**Fabio Capello Luglio 2014**

# L'ATTIVITA' MOTORIA

Il significato di educazione motoria è tutto ciò che nel motorio ha la capacità di educare l'aspetto somatico organico del comportamento volontario per arricchire le esperienze motorie

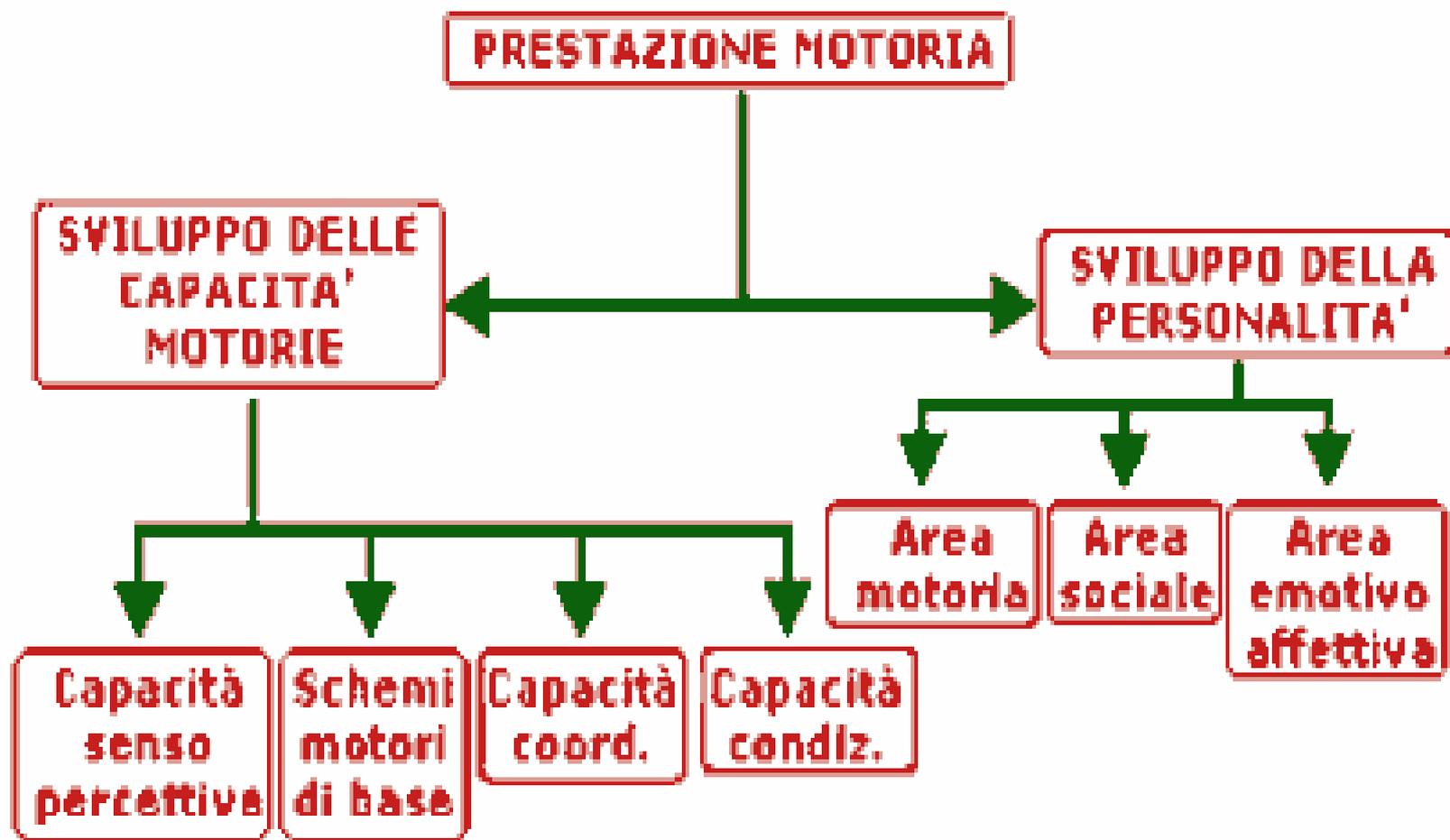


Ha come obbligo quello di comprendere, migliorare, potenziare e soddisfare i bisogni motori della persona adeguandoli al singolo soggetto in funzione delle caratteristiche individuali, costituzionali, caratteriali, ambientali servendosi di tutte le forme di movimento.



# LA PRATICA MOTORIA

- E' UNA SIGNIFICATIVA FONTE DI ESPERIENZE PER TUTTI I RAGAZZI CAPACI DI COSTRUIRE UNO STILE DI VITA SALUTARE PERMANENTE
- FAVORISCE UNA MAGGIORE INTEGRAZIONE SOCIALE ED APERTURA AI RAPPORTI INTERPERSONALI E ASSUMERE RUOLI E RESPONSABILITA' PRECISE



**PRESTAZIONE SPORTIVA**

```
graph TD; A[PRESTAZIONE SPORTIVA] --> B[SVILUPPO DELLE CAPACITA' MOTORIE]; A --> C[APPRENDIMENTO DELLE ABILITA' TECNICHE]; A --> D[APPRENDIMENTO DELLE ABILITA' TATTICHE];
```

**SVILUPPO DELLE  
CAPACITA'  
MOTORIE**

**APPRENDIMENTO  
DELLE  
ABILITA' TECNICHE**

**APPRENDIMENTO  
DELLE  
ABILITA' TATTICHE**

# L'ESPERIENZA LUDICO SPORTIVA E' CAPACE DI REALIZZARE SENSIBILI OBIETTIVI EDUCATIVI

DOMINIO DI SE

SENSO DELLA SOLIDARIETA'

COLLABORARE AD UN FINE COMUNE (gioco di squadra)

RISPETTO DEL RUOLO DI TUTTI

AUTOSTIMA

COOPERAZIONE

CONOSCERE E ACCETTARE LE DIVERSITA'

# FORMAZIONE MOTORIA DI BASE

E' INTESA COME UN PROCESSO  
E UN PERCORSO DI  
ALFABETAZIONE ALLA  
MOTRICITA' CHE IL BAMBINO  
COSTRUISCE COMBINANDO  
DIVERSE ESPERIENZE  
ATTRAVERSO IL CORPO E IL  
MOVIMENTO, CONTRIBUENDO  
AD UNO SVILUPPO ORGANICO



L'attività motoria così come l'allenamento producono una serie di benefici e vantaggi che interessano l'intero organismo che va dall'apparato di sostegno, miglioramento delle doti di coordinazione neuro muscolare e miglioramento nel tempo della postura e atteggiamento posturale.



# CAPACITA' MOTORIE

CAPACITA' CONDIZIONALI  
O  
ORGANICO MUSCOLARI



FORZA  
RESISTENZA  
VELOCITA'

FLESSIBILITA'



MOBILITA' ARTICOLARE  
ESTENSIBILITA' MUSCOLARE

COORDINATIVE  
GENERALI



Capacità di apprendimento motorio.  
Capacità di controllo motorio.  
Capacità di adattamento ed eventuale  
modifica dei movimenti.

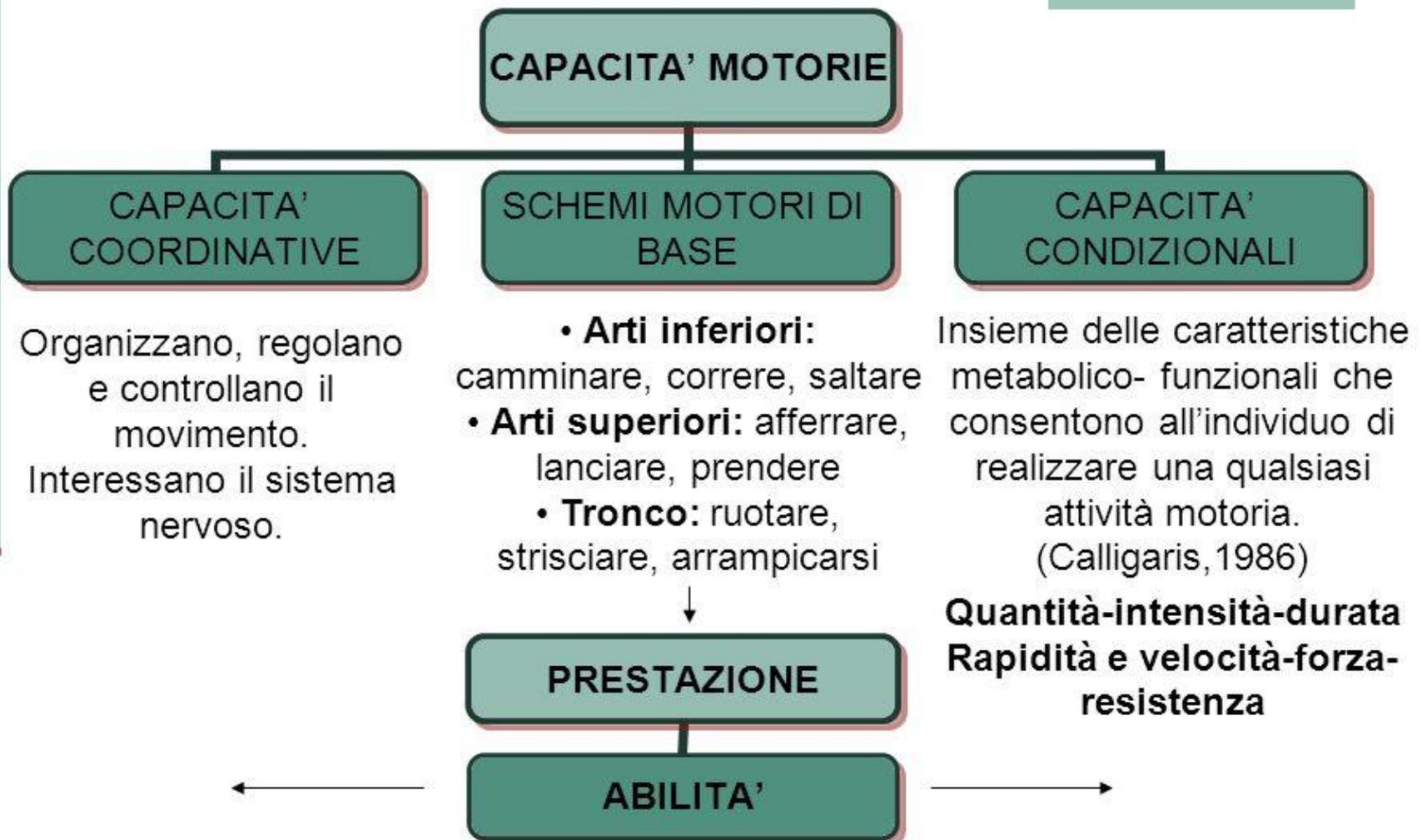
COORDINATIVE  
SPECIALI

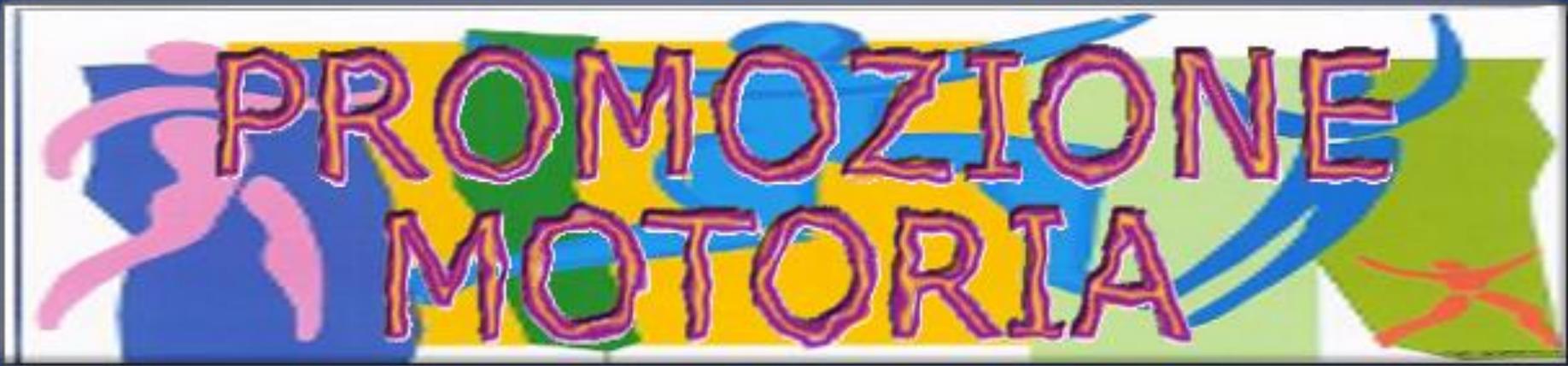


Capacità di Combinazione  
Capacità di Equilibrio  
Destrezza fine  
Capacità di Reazione  
Capacità di Orientamento  
Capacità di Anticipazione  
Fantasia Motoria  
Capacità di differenziazione spaz/temp.  
Capacità di Differenziazione dinamica  
(modulazione della forza)  
Capacità di ritmizzazione

# Le capacità coordinative

## Rapporto tra capacità coordinative ed abilità motorie





# PROMOZIONE MOTORIA

## CAPACITÀ MOTORIE ALLENABILI NELL'ATLETA

- CAPACITÀ CONDIZIONALI
- FLESSIBILITÀ
- CAPACITÀ COORDINATIVE GENERALI
- CAPACITÀ COORDINATIVE SPECIALI
- CAPACITÀ DI PREVENIRE

*Barigelli R., 2009*

# SVILUPPO ORGANICO DEL GIOVANE CALCIATORE

## FATTORI CHE INFLUENZANO LO S.O.

### FATTORI INTRINSECI

- GENETICI
- NEUROENDOCRINICI

### FATTORI ESTRINSECI

- AMBIENTALI
- SOCIO ECONOMICI
- ALIMENTARI
- ATTIVITA' FISICA - SPORTIVA

# SVILUPPO ORGANICO NELL'INFANZIA

## 6 – 7 ANNI

- AUMENTO PREVALENTEMENTE DELLA STRUTTURA
- SCHELETRO PLASTICO
- LEGAMENTI LASSI
- MODESTE CAPACITA' VITALI
- CUORE DI DIMENSIONI RIDOTTE

# **SVILUPPO ORGANICO NELL'INFANZIA**

## **8 – 11 ANNI**

- **AUMENTO DI DIAMETRO DEL TRONCO**
- **AUMENTO DELLE CAPACITA' VITALI**
- **CUORE DI DIMENSIONI PIU' PROPORZIONATE**

# **SVILUPPO ORGANICO NELL'ADOLESCENZA 12 – 13 ANNI**

- **NOTEVOLE INCREMENTO**
- **DISMETRIA TRA SVILUPPO STATURALE E TROFISMO MUSCOLARE**
- **OSSIFICAZIONE NON COMPLETA**

**IN QUESTO PERIODO ATTEGGIAMENTI VIZIATI E  
PARAFORMISMI POSSONO PRESENTARSI CON  
FREQUENZA**

## **DOPO I 13 ANNI E FINO AI 16-17**

- **PREGRESSIVA DEFINIZIONE DELLO SCHELETRO**
- **MIGLIORA L'APPARATO MUSCOLARE IN FORZA E EFFICIENZA GENERALE**
- **IL CUORE AUMENTA DI PESO E VOLUME**
- **GLI SCAMPI GASSOSI DIVENTANO PIU' FAVOREVOLI**

# QUADRI PARAMORFICI (12 – 13 ANNI)

Benessere e meccanizzazione sono cause storiche che hanno dato vita alla «MALATTIA IPOCINETICA».

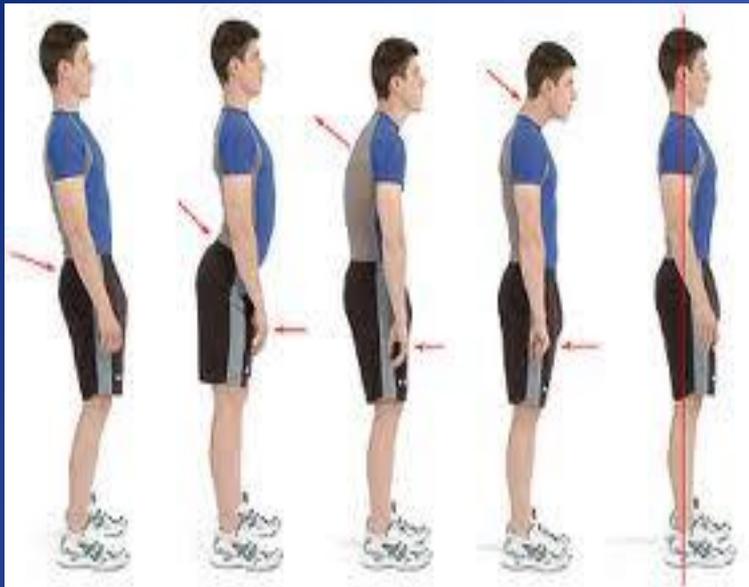
Interessa i grandi apparati fino ad instaurarsi di quei quadri che nei ragazzi sono chiamati:

«PARAMORFISMI DELL'ETA' EVOLUTIVA»

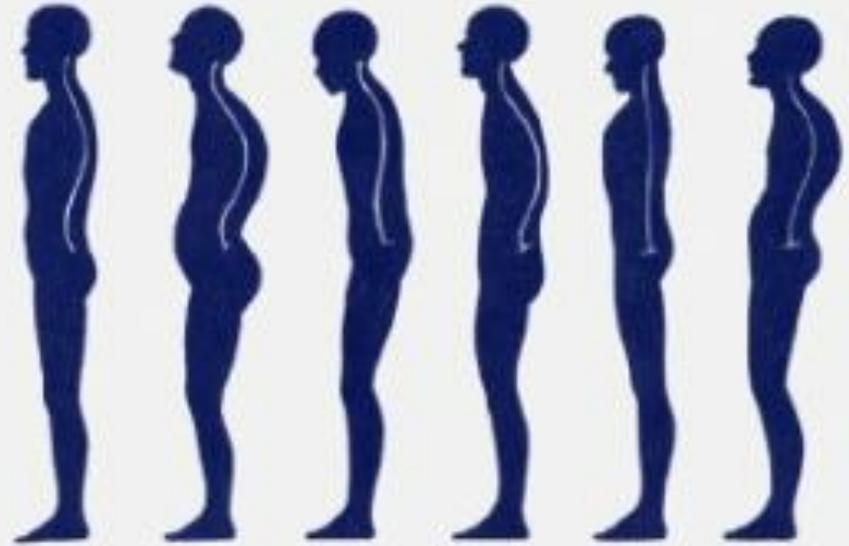
# PARAFORMISMI - DISMORFISMO

**DISFORMISMO** : alterazione morfologica cronica a carico dello scheletro, non recede anzi tende a peggiorare.

**PARAFORMISMO**: atteggiamento posturale ai danni della morfologia corporea dell'organismo.



## LOOK AT YOUR POSTURE... OTHERS DO



Correct Posture

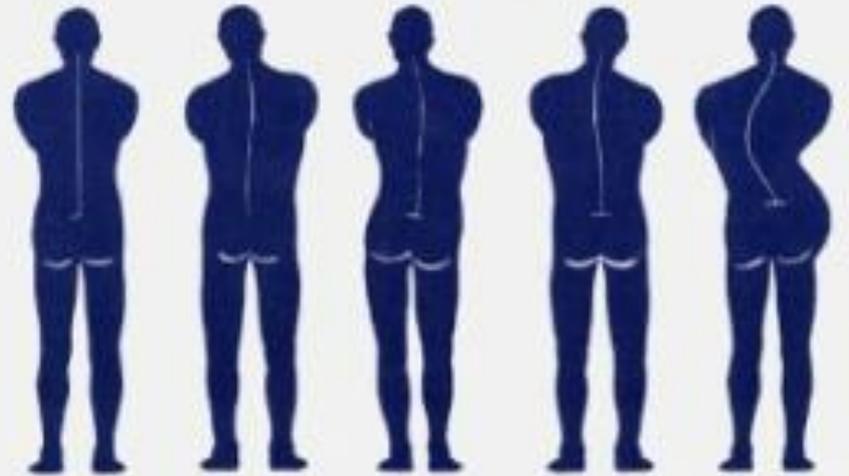
Hollow Back

Flat Pelvis

Slumping Posture

Military Posture

Round Shoulders



Correct

High Shoulder

High Hip

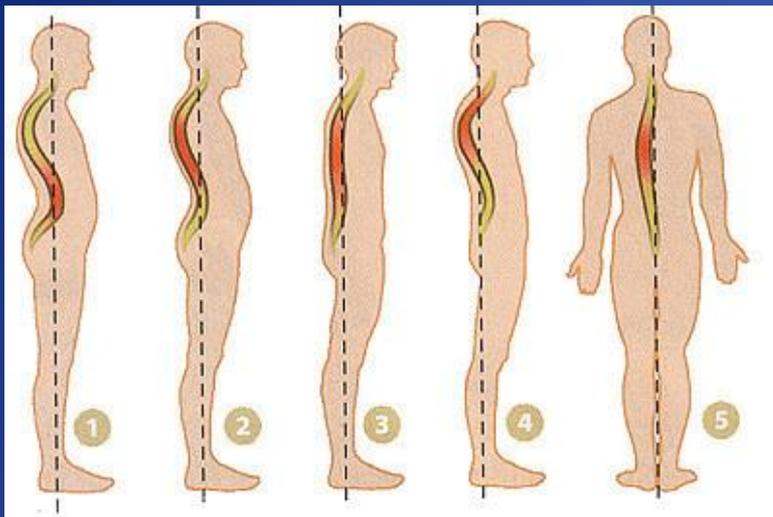
Head Tilt

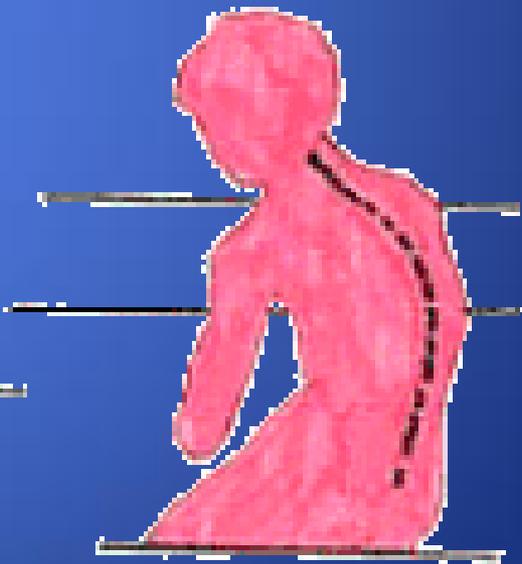
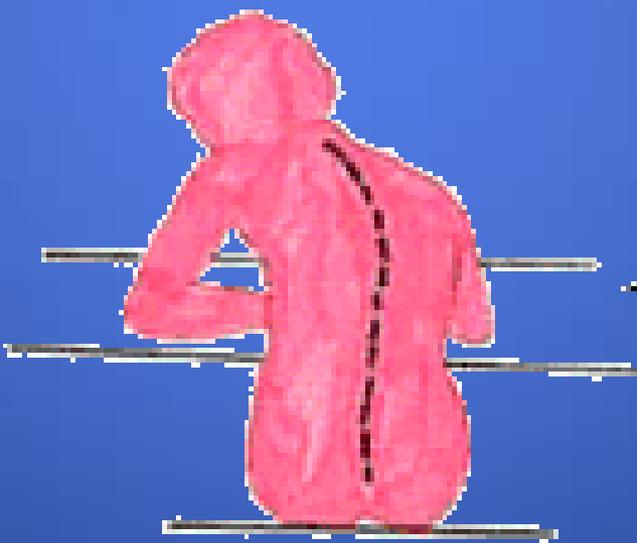
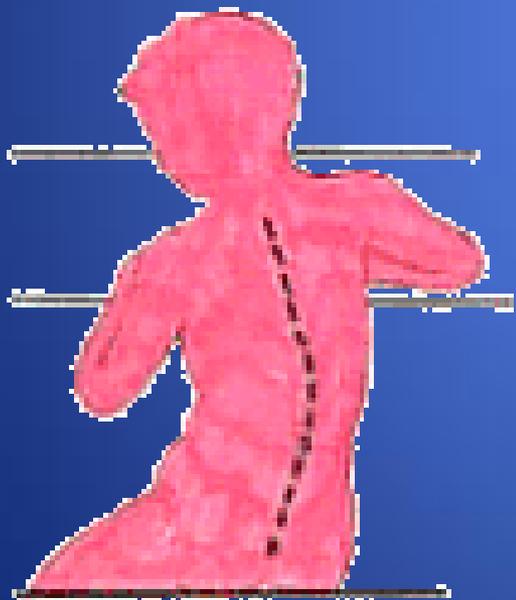
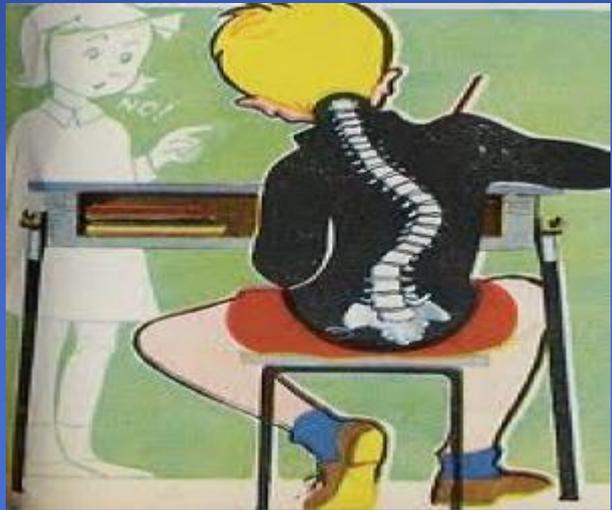
Severe Scoliosis

I paramorfismi più classici si riscontrano in un semplice esame fisico dell'apparato muscolo-scheletrico.

**ATTEGGIAMENTO SCOLIOTICO**, la deviazione laterale della CV, senza rotazione dei corpi vertebrali, che invece sono presenti nella vera scoliosi.







## SCOLIOSI ED ATTIVITA' SPORTIVA

- Nessuna ginnastica, per quanto eseguita in maniera intensiva e prolungata, ha la capacità di arrestare l'evoluzione della scoliosi
- L'attività sportiva contribuisce ad uno sviluppo corporeo armonico ed al tonotrofismo muscolare
- Il nuoto non è la panacea delle curve patologiche
- Gli sport molto mobilizzanti e/o asimmetrici, a meno che non vengano esercitati per molte ore al giorno (livello agonistico), non sono in grado di influenzare negativamente l'evoluzione della scoliosi



# ALTRI PARAMORFISMI

- IPERLORDOSI LOMBARE DELLA C.V.
- CIFOSI CEERVICO DORSALI
- VARISMO E VALGISMO DELLE GINOCCHIA
- VALGISMO DEI PIEDI
- APPIATIMENTO DELLA VOLTA PLANTARE

Il paramorfismo che si evidenzia in età evolutiva, non è solo quello relativo ai difetti del portamento.

INCAPACITA' DELL'APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO A RISPONDERE IN MANIERA ADEGUATA AD UNO SFORZO, UNITAMENTE A MODESTI VALORI DEI VOLUMI POLMONARI STATICI CHE DINAMICI



# LO SVILUPPO FISICO DELL'ETA' EVOLUTIVA CONDIZIONATO PUO' ESSERE CAUSA DI INFORTUNIO ?

## TIPOLOGIE DI INFORTUNI

- MICROTRAUMI
- OVERUSE INJURY ( INFORTUNIO DA SOVRACCARICO)



L'infornio da sovraccarico è un tipo di infornio piuttosto recente, è il risultato di un eccessivo carico di lavoro durante gli allenamenti.

E causato da errori di allenamento e un inadeguato programma di allenamento fatto eseguire senza avere la conoscenza delle specifiche modifiche muscoloscheletriche del preadolescente e dell'adolescente

Eccessivo tecnicismo, cioè un'alta richiesta di eseguire un gesto tecnico da manuale senza tenere conto la continua evoluzione psico-morfo-fisiologica dell'adolescente



Nel calcio si contano svariati tipi di infortuni che possono realizzarsi a carico dei diversi segmenti corporei.

L'indagine prevedeva di far compilare a più di 600 giovani della categoria Allievi (16-17 anni) un questionario nel quale dovevano elencare le varie patologie a cui erano andati incontro a partire dalla loro appartenenza alla categoria Pulcini (6-8 anni); in particolare ai ragazzi veniva chiesto di indicare il tipo di lesione subita, la categoria in cui era avvenuta, le modalità e le cause dell'incidente e la regione anatomica interessata.



Da questa indagine è risultato che:

la maggior parte delle lesioni traumatiche avvengono durante le partite (48,6%), seguite dalle lesioni causate da sovraccarichi funzionali (27,3%), ed infine da lesioni procurate in allenamento (20,1%);

per quanto riguarda la tipologia delle lesioni è emerso che gli infortuni più frequenti sono le distorsioni (41,5%), al secondo posto si trovano le fratture (21%), a seguire le osteocondrosi (16%) ed infine le lesioni muscolari (13,3%);

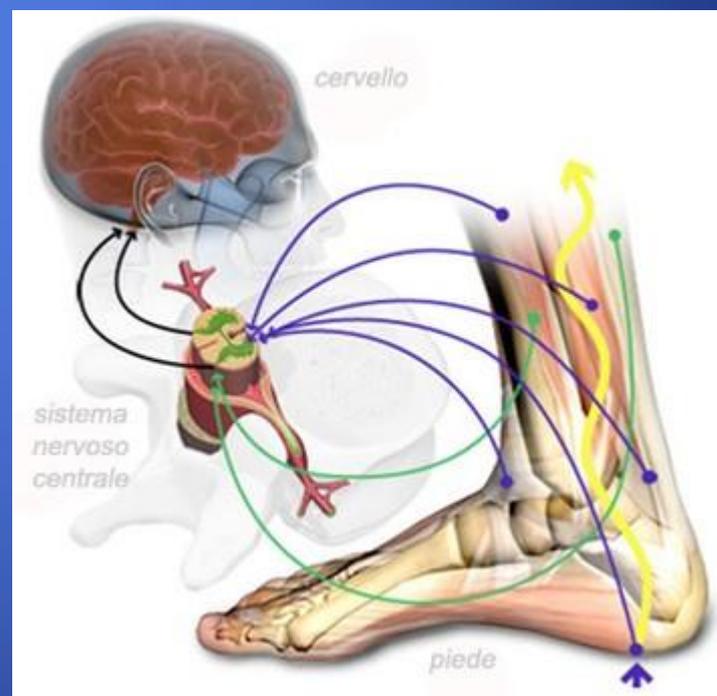
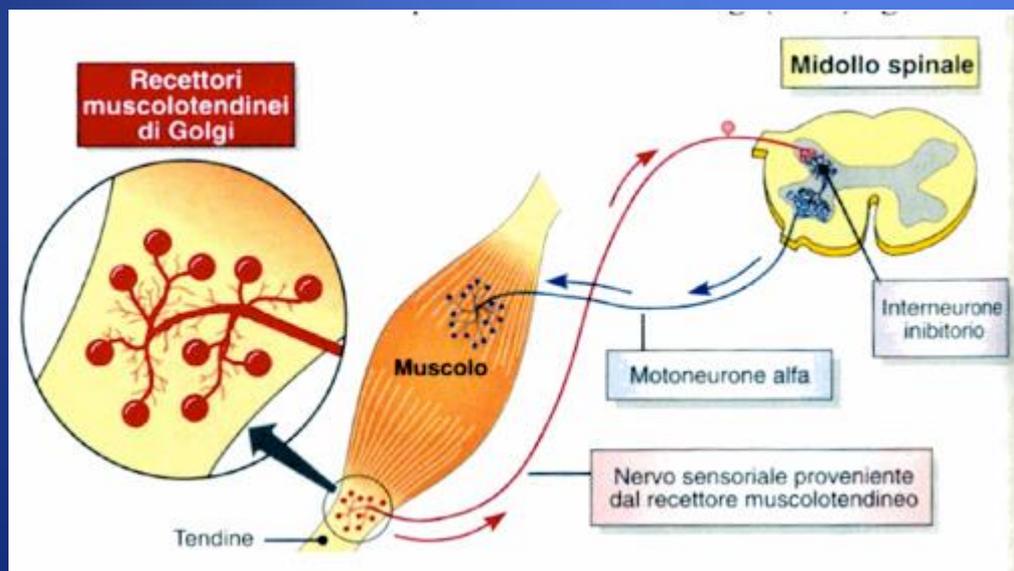
le regioni anatomiche che risultano maggiormente interessate sono in ordine decrescente: caviglie (31,1%), cosce (21%), ginocchia (19%), gambe (4,9%), bacino (4%), piedi (3,9%) e spalle (3,8%).

## QUALE PREVENZIONE ATTIVITA' PROPRIOCETTIVA

La propiocezione è di fondamentale importanza nel controllo del movimento da parte dell'organismo stesso, essa rappresenta la capacità di percepire e riconoscere la posizione del proprio corpo nello spazio e lo stato di contrazione dei muscoli, anche senza il supporto della vista.

Questa funzione è svolta da specifici recettori denominati propriocettori che sono sensibili agli stimoli provenienti dall'interno del nostro organismo.

Esso prevedeva l'inserimento, a scopo preventivo, nelle normali sedute di allenamento di esercitazioni propriocettive con risultati nettamente positivi. Successivamente altri lavori hanno confermato l'importanza di allenare in maniera preventiva le strutture propriocettive articolari e neuromuscolari.

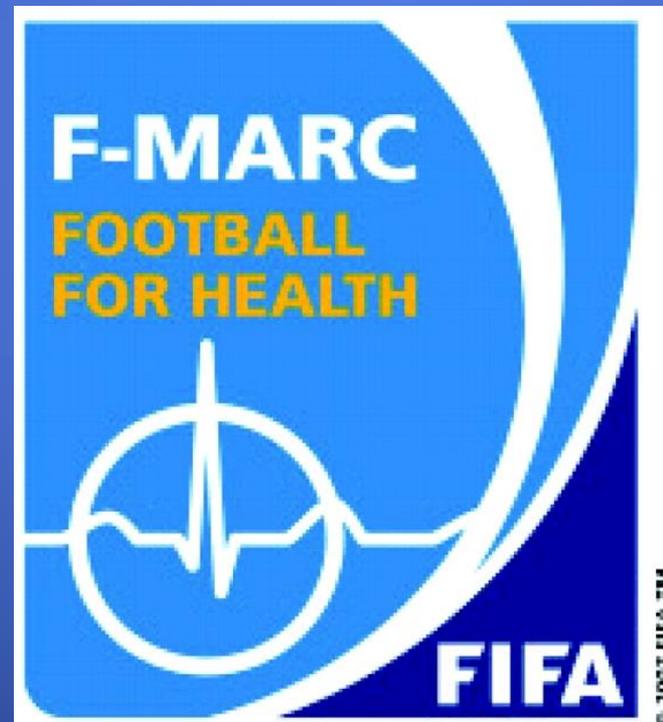


# L'allenamento propriocettivo viene utilizzato in 3 fasi diverse dell'attività calcistica:

- 1. nella rieducazione post-traumatica
- 2. nella preparazione atletica
- 3. nella prevenzione



# Per prevenire gli infortuni



# CONCLUSIONI

Si può tranquillamente affermare che non è possibile disgiungere la educazione del movimento dalla educazione attraverso il movimento, tutti gli operatori sportivi devono o dovranno prendere consapevolezza di avere una preziosa occasione di utilizzare la dimensione ludica e il gioco motorio come reali palestre di vita, danno l'opportunità ad ogni bambino, in un clima di scambio affettivo e relazionale, di dimostrare ciò che è capace di fare. E' attraverso il movimento che il bambino impara a conoscere sé stesso, esplora, comunica,relaziona, mette in essere il fare.

GRAZIE

