

## A SCUOLA DI CALCIO

## LA PREVENZIONE

UNA CONFERENZA SUL TEMA  
SI È APPENA TENUTA  
ALL'HUMANITAS DI ROZZANO

## SUL PALCO

ERA PRESENTE MANUEL AMOROSO  
PREPARATORE DEI PORTIERI  
DELLA PRE-AGONISTICA INTER

## LA PLATEA

Tanti gli allenatori che hanno assistito alla conferenza tenutasi al Centro Congressi dell'Istituto Clinico Humanitas di Rozzano e che ha costituito la prima tappa di un ciclo di aggiornamento per allenatori organizzato dall'A.S.D. Rozzano Calcio in collaborazione con F.C. Inter (Mdf)

# Cari allenatori così si proteggono i baby talenti

Stefano Respizzi incontra i mister

di SERENA SCANDOLO

— ROZZANO —

«LA PREVENZIONE degli infortuni nel calcio» è il titolo della conferenza che si è tenuta lunedì sera al Centro Congressi dell'Istituto Clinico Humanitas di Rozzano e che ha costituito il primo appuntamento di un ciclo di incontri di Aggiornamento tecnico per allenatori, organizzato dall'A.S.D. Rozzano Calcio in collaborazione con F.C. Inter.

Sul palco, oltre al moderatore Michele Di Cesare, direttore responsabile della rivista «Il Nuovo Calcio», erano presenti Manuel Amoroso, preparatore dei portieri della pre-agonistica Inter, Raffaele Fumagalli e Matteo Bertuol, responsabili tecnici dell'attività di base presso la Rozzano Calcio e il «padrone di casa», nonché relatore, dottor Stefano Respizzi, responsabile del Dipartimento di Riabilitazione e Recupero Funzionale di Humanitas.

**Dottor Respizzi, cosa si intende per «prevenzione dell'infortunio» nel caso dei bambini che praticano sport, il calcio in particolare?**

«L'IDENTIFICAZIONE dei fattori di rischio e l'adozione di una serie di provvedimenti per cautelarsi da un pericolo. Premesso che, eccettuate le fratture da trauma, i bambini sono particolarmente elastici e si infortunano molto raramente, è necessario saper individuare quegli elementi che possono compromettere la salute futura dell'atleta, poiché è comprovato che l'incidenza degli infortuni aumenta con l'età».

**Un allenatore come può riconoscere i fattori di rischio?**

«Gli istruttori, soprattutto quando si

occupano di bambini e ragazzini, rivestono un ruolo sociale che deve andare oltre l'insegnamento della tecnica. Devono innanzitutto saper osservare».

**Osservare cosa, nello specifico?**

«Ci sono disturbi asintomatici, che i genitori spesso non notano, ma che un allenatore potrebbe riuscire a riconoscere: ad esempio, osservando le schiene nude dei bambini negli spogliatoi si può vedere, fra i molti, se qualcuno di essi presenta una spina dorsale dalla curvatura anomala e quindi una probabile scoliosi; notando la corsa «sgraziata» di un bambino, è necessario domandarsi se questo non sia il sintomo di piedi piatti, problematica che può portare in futuro a problemi connessi alle ginocchia e alla schiena. Se il piccolo atleta sbaglia in continuazione nel passare la palla a un compagno posizionato di lato, potrebbe avere problemi legati alla vista. Bisogna tenere presente che non sempre i ragazzini che non riescono bene nel calcio, o in altri sport, sono semplicemente «scarsi».

**Escludendo problematiche cliniche, come si possono prevenire gli infortuni del futuro atleta?**

«Corretta alimentazione, corretto allenamento e multidisciplinarietà, sia durante gli allenamenti sia con i genitori nel tempo libero. L'attività ludica e la sperimentazione di diversi tipi di sport è fondamentale per l'apprendimento di molteplici schemi motori, che consentano di conseguire un bagaglio di elasticità e coordinazione motoria a più livelli».



**MEDICO**  
Stefano Respizzi  
responsabile  
del Dipartimento  
di Riabilitazione  
dell'Humanitas  
di Rozzano  
(Mdf)



## I CONSIGLI

Alimentazione corretta  
e stretching  
importanti per i ragazzi

— ROZZANO —

**VALUTAZIONE** dell'antropometria del bambino: la scarsa forma fisica e il deficit aerobico conseguenti a un eccesso di peso, portano il bambino obeso ad un'eccessiva fatica nel praticare sport, implicandone l'emarginazione da parte dei compagni. Invece di escluderlo e considerarlo «scarso», l'allenatore e la società devono coinvolgerlo, insieme ai genitori, nell'intraprendere un programma alimentare più corretto.

Riscaldamento e stretching adeguati: prima dell'allenamento e della partita, per preparare la muscolatura a praticare l'attività nelle condizioni ottimali.

Adeguate protezioni (parastinchi), corrette calzature (da specificare ai genitori all'inizio della stagione) e buone condizioni del campo sul quale si pratica l'allenamento e la partita.

Allenamento tecnico adeguato all'età e alle capacità del gruppo, per evitare l'eccessiva specializzazione di pochi movimenti, deficit motorio e noia conseguente alla scarsa attività ludica, fondamentale nei bambini dai 6 ai 10 anni.

Defaticamento al termine della seduta di allenamento, per riportare la muscolatura a riposo in maniera graduale dopo la sollecitazione.

Idratazione durante l'allenamento, soprattutto nei periodi più caldi.

S.Sca.

