



COSA DICE LA SCIENZA?

- Gli infortuni ai legamenti del ginocchio sono da 3 a 6 volte più frequenti nel calcio femminile rispetto a quello maschile.
- Molti fattori, tra cui la forza muscolare dei muscoli dell'anca e fattori legati al movimento, sono associati al rischio di infortuni al ginocchio.
- Programmi di esercizi studiati in 20 anni di ricerche riducono del 67% gli infortuni ai legamenti del ginocchio e del 27% tutti gli altri infortuni.
- Il fattore chiave per farli funzionare è farli almeno 3 volte alla settimana.



PERCORSI

- **Avvio alla prevenzione (START):** bambine fino ai 12 anni
- **Aumenta la complessità (CONTINUA):** compiti con maggiore complessità rivolto alle ragazze in età 12-15 anni
- **Utilizza anche gli attrezzi (DIVERSIFICA):** compiti motori più articolati che si avvalgono di piccoli attrezzi come fitball o palle zavorrate laddove sono disponibili rivolto alle ragazze in età 14-16 anni
- **Aumenta la complessità (IMPEGNATI):** tipologia di compiti più complessi che richiamano forza esplosiva e fattori coordinativi per ragazze in età 16-18 anni
- **Prima di ogni seduta (SEMPRE PRIMA):** contenuti per calciatrici adulte in fase post-puberale con ampie competenze ed esperienze motorie

Tempo massimo consigliato di esecuzione del protocollo: 15 minuti. Scopri tutti i contenuti e i programmi della libreria: inquadra il QRcode.

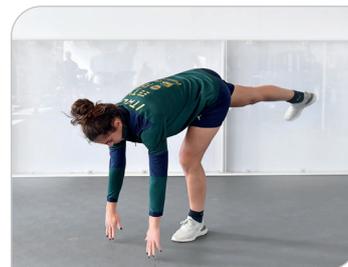
CORE



GLUTEI



FORZA FUNZIONALE



ATTERRAGGI, LANDING



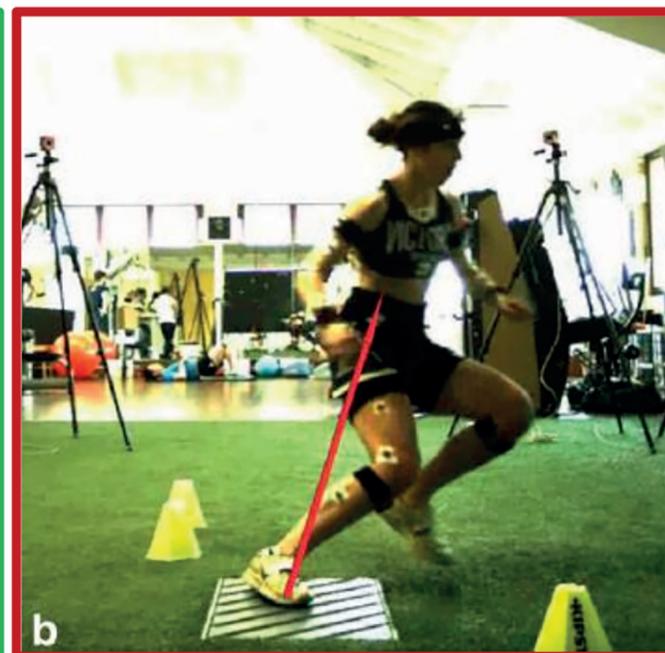
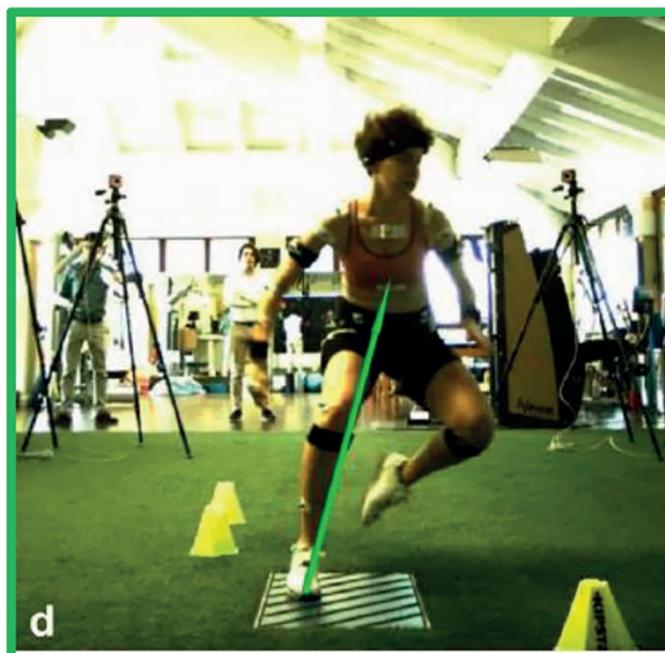
CORSE SPECIALI

SKIP / ACCELERAZIONI /
DECELERAZIONI / ARRESTI /
CAMBI DI DIREZIONE



FATTORI RILEVANTI NELLA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI

Movimento a basso carico sul ginocchio (ginocchio in linea)



Movimento ad alto carico sul ginocchio (ginocchio cade all'interno)



Cominciare presto

< 9 anni

Decidere un programma

PRIMA!

Corretta forma degli esercizi

Biomeccanica

Corretta dose

>3 volte/sett.

Allenamento addizionale

Atleti predisposti