



11+

Un programma di riscaldamento completo
per ridurre gli infortuni nel calcio

MANUALE



11+ MANUALE

UN PROGRAMMA DI RISCALDAMENTO COMPLETO
PER RIDURRE GLI INFORTUNI NEL CALCIO

INDICE

PREFAZIONE	4
INTRODUZIONE	5
STRUTTURA DEL "11 +"	6
POSIZIONE DEL CORPO	7
GLI ELEMENTI CHIAVE DELLA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI	8
MOTIVAZIONE E CONFORMITÀ	9
COME INSEGNARE "11 +"	10
PROGRESSIONE VERSO IL LIVELLO SUCCESSIVO	11
PREPARAZIONE DEL CAMPO	12

PROGRAMMA 11+

1a PARTE: **ESERCIZI DI CORSA**

1 IN LINEA RETTA	16
2 ANCA FUORI	18
3 ANCA DENTRO	20
4 INTORNO AL COMPAGNO	22
5 SALTO CON CONTATTO DELLE SPALLE	24
6 SPRINT IN AVANTI E INDIETRO	26

2a PARTE: **ESERCIZI PER LA FORZA, PLIOMETRICI, E PER L'EQUILIBRIO**

7.1 PANCA STATICA	30
7.2 PANCA A GAMBE ALTERNATE	32
7.3 PANCA SOLLEVARE UNA GAMBA E MANTENERE LA POSIZIONE	34

INHALTSVERZEICHNIS

8.1 PANCA LATERALE STATICA	36
8.2 PANCA LATERALE ALZARE E ABBASSARE LE ANCHE	38
8.3 PANCA LATERALE CON SOLLEVAMENTO DELLA GAMBA	40
9 ISCHIOCRURALI LIVELLO BASE – LIVELLO INTERMEDIO – LIVELLO AVANZATO	42
10.1 SU UNA GAMBA TENERE LA PALLA	44
10.2 SU UNA GAMBA LANCIARE LA PALLA AL COMPAGNO	46
10.3 SU UNA GAMBA METTERE ALLA PROVA IL COMPAGNO	48
11.1 SQUAT SULLE PUNTE DEI PIEDI	50
11.2 SQUAT AFFONDI	52
11.3 SQUAT PIEGAMENTI SU UNA GAMBA	54
12.1 SALTI SALTI VERTICALI	56
12.2 SALTI SALTI LATERALI	58
12.3 SALTI SALTI IN QUADRATO	60
3a PARTE: ESERCIZI DI CORSA	
13 ATTRAVERSO IL CAMPO	64
14 BALZI	66
15 ARRESTO E CAMBIO DI DIREZIONE	68
APPENDICE: DOMANDE FREQUENTI SU “11 +”	70
SOMMARIO	73

PREFAZIONE



Joseph S. Blatter



Prof. Jiri Dvorak

È scientificamente provato che l'esercizio fisico costituisca la migliore forma di prevenzione per molte malattie. La ricerca ha indicato che il calcio, in quanto sport di squadra, rappresenta uno sport ideale per la socializzazione e per il miglioramento della condizione fisica. Attraverso un utilizzo regolare del 11+ è possibile rendere il gioco del calcio praticato sia a livello amatoriale che professionale un'attività fisica sicura. Negli ultimi decenni, il calcio ha ulteriormente aumentato la sua popolarità a tal punto che attualmente si calcolano 300 milioni di giocatori tesserati, arbitri e staff tecnico, e di questi circa 40 milioni sono calciatrici. Testimonianza del successo planetario del calcio è la FIFA World Cup™, considerata l'evento sportivo mondiale per eccellenza. Nella consapevolezza che il gioco del calcio è lo sport più popolare e praticato al mondo la FIFA compie sforzi per garantirne lo sviluppo e la tutela della salute dei suoi praticanti. Nel calcio gli infortuni possono intervenire con o senza contatto tra i giocatori. Le regole del gioco e una loro adeguata applicazione mediante un severo arbitraggio, il fair-play e un miglioramento delle abilità tecniche possono notevolmente far diminuire gli infortuni da contatto.

La frequenza degli infortuni non da contatto può essere notevolmente ridotta invece grazie a una adeguata preparazione fisica. A tal fine la FIFA e il suo centro per la valutazione medica e la ricerca (F-MARC) hanno sviluppato un programma specifico per la prevenzione degli infortuni denominato 11+. Importanti studi clinici hanno dimostrato come il costante ricorso al protocollo previsto dall'11+ possa ridurre l'incidenza degli infortuni del 30-50%. Sulla base di questi risultati, la FIFA ha deciso di diffondere questo programma in tutto il mondo e di promuoverlo in seno alle Sue Federazioni. Con questo intento sono stati sviluppati e utilizzati dalla FIFA programmi per educare allenatori, preparatori fisici, arbitri e staff tecnici sui principi informativi e sulle modalità operative del programma di prevenzione degli infortuni 11+. La diffusione di questo protocollo per la prevenzione degli infortuni nel calcio si avvale di un manuale e di un DVD didattico (www.FIFA.com/medical), necessari per facilitarne, senza oneri, la conoscenza a ciascun calciatore.

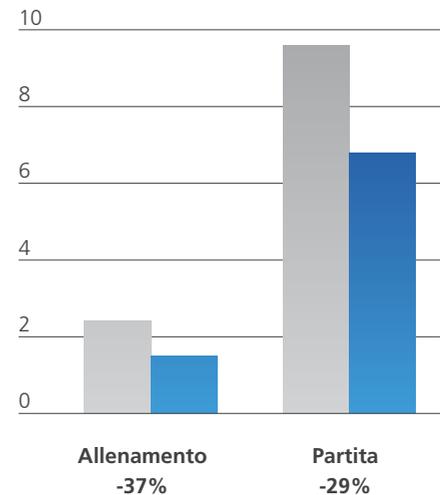
Joseph S. Blatter
Presidente FIFA

Prof. J. Dvorak
Capo Medico FIFA, F-MARC

Giocare a calcio richiede diverse competenze e abilità, tra cui resistenza, agilità, velocità e una comprensione tecnica e tattica del gioco. Tutti questi aspetti vengono insegnati e migliorati durante le sessioni di allenamento, ma giocare a calcio comporta anche un notevole rischio di infortuni. Così, una sessione di allenamento ottimale dovrebbe includere anche esercizi volti a ridurre il rischio di infortuni.

L' "11 +" è un programma per la prevenzione degli infortuni che è stato sviluppato da un gruppo di esperti internazionali sulla base della loro esperienza pratica maturata grazie all'utilizzo di diversi programmi per la prevenzione degli infortuni per giocatori dilettanti di età pari o superiore ai 14 anni. Si tratta di un pacchetto completo di avviamento alla attività di allenamento e dovrebbe sostituire il consueto riscaldamento prima dell'allenamento. In uno studio scientifico, è stato dimostrato che le squadre giovanili di calcio che hanno utilizzato "11 +" come abituale pratica di riscaldamento avevano un rischio infortuni significativamente più basso rispetto alle squadre che effettuavano un riscaldamento classico.

Lesioni / 1.000 ore di attività



Le squadre che hanno eseguito l' "11 +" regolarmente per almeno due volte alla settimana avevano il 37% di infortuni in meno in allenamento e il 29% in meno in partita. Di infortuni gravi sono diminuiti di quasi il 50%. Questo studio è stato pubblicato nel 2008 sulla rinomata rivista scientifica British Medical Journal.

11+

PARTE 1 ESERCIZI DI CORSA - 8 MINUTI

 1 CORSA IN LINEA RETTA	 2 CORSA ANCA FUORI	 3 CORSA ANCA DENTRO
 4 CORSA INTORNO AL COMPAGNO	 5 CORSA SALTO CON CONTATTO DELLE SPALLE	 6 CORSA SPRINT AVANTI & INDIETRO

PARTE 2 FORZA - PLOMETRIA - EQUILIBRIO - 10 MINUTI

 7 PANCA STATICO	 8 PANCA GAMBE ALTERNATE	 9 PANCA SOLLEVARE UNA GAMBIA
 10 PANCA LATERALE STATICO	 11 PANCA LATERALE ALZARE E ABBASSARE LE ANCHE	 12 PANCA LATERALE CON SOLLEVAMENTO DELLA GAMBIA
 13 CONOSCIBILI LIVELLO BASE	 14 CONOSCIBILI LIVELLO INTERMEDIO	 15 CONOSCIBILI LIVELLO AVANZATO
 16 SU UNA GAMBIA TENERE LA PALLA	 17 SU UNA GAMBIA LANCARE LA PALLA AL COMPAGNO	 18 SU UNA GAMBIA METTERE ALLA PROVA IL COMPAGNO
 19 SQUAT SULLE PUNTE DEI PIEDI	 20 SQUAT A PUNTONI	 21 SQUAT PEGAMENTI SU UNA GAMBIA
 22 SALTI SALTI VERTICALI	 23 SALTI SALTI LATERALI	 24 SALTI SALTI IN QUADRATO

PARTE 3 ESERCIZI DI CORSA - 2 MINUTI

 25 CORSA ATTRAVERSO IL CAMPO	 26 CORSA BALZI	 27 CORSA ARRESTO E CAMBIO DI DIREZIONE
--	---	---




1 Parte: esercizi di corsa a bassa intensità combinati con esercizi di stretching dinamico e contatti controllati con il compagno.

2 Parte: sei serie di esercizi incentrati sullo sviluppo della forza del Core e degli arti inferiori, l'equilibrio, la pliometria e l'agilità, ognuno con tre livelli di difficoltà.

3 Parte: esercizi di corsa a moderata/alta intensità combinati con cambi di direzione.

E' di vitale importanza per il successo del programma l'effettuazione degli esercizi previsti mediante una tecnica corretta. Prestare attenzione alla corretta postura e ad un buon controllo del corpo, incluso l'allineamento dalla gamba, la posizione del ginocchio sopra all'alluce realizzando atterraggi morbidi.

"L11+" è suddiviso in tre parti con un totale di 15 esercizi, che devono essere eseguiti in una sequenza specifica all'inizio della seduta di allenamento.

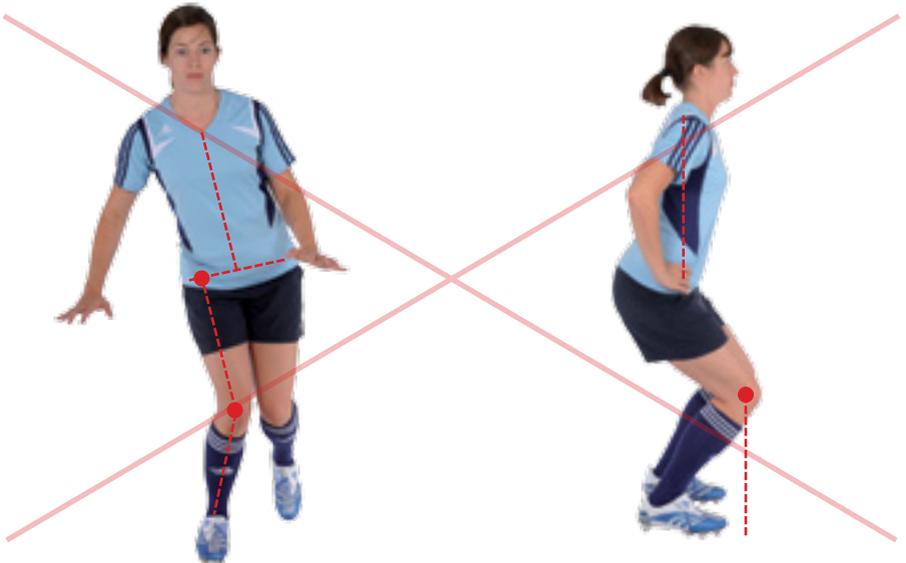
+ CORRETTA

Anca, ginocchio
e piede allineati

Ginocchio sopra e
non oltre la punta
del piede



- SCORRETTA



Gli elementi chiave per programmi efficaci utili per la prevenzione degli infortuni per i calciatori sono la forza del core, il controllo neuromuscolare e l'equilibrio, l'allenamento eccentrico dei muscoli posteriori della coscia, la pliometria e l'agilità.

Allenamento del Core: Il Core rappresenta un'unità funzionale, che non include solo i muscoli del tronco (muscoli addominali e muscoli dorsali), ma anche la regione del bacino-anca. Una ottimale stabilità del core risulta vitale per il buon funzionamento degli arti inferiori (in particolare l'articolazione del ginocchio). I calciatori devono possedere sufficiente forza e un controllo neuromuscolare dei muscoli del tronco per dare stabilità al core. Ci sono sempre più evidenze scientifiche che sostengono l'importante ruolo che il core svolge nella prevenzione degli infortuni.

Controllo neuromuscolare ed equilibrio: il controllo neuromuscolare non rappresenta una singola entità, ma piuttosto una serie di complessi sistemi interagenti integranti differenti aspetti della azione muscolare (statica, dinamica, reattiva), dell'attivazione muscolare (eccentrica più che concentrica), la coordinazione (muscoli poli-articolari), la stabilizzazione, la postura, l'equilibrio e la capacità di anti-

pazione. Esiste una forte evidenza empirica e una crescente consapevolezza scientifica che affermano come un appropriato allenamento neuromuscolare sport-specifico possa con efficacia prevenire infortuni al ginocchio e alla caviglia.

Pliometria e Agilità: Sono definiti Pliometrici gli esercizi che permettono al muscolo di esprimere la massima forza nel più breve tempo possibile. In molte delle attività sportive, le contrazioni muscolari eccentriche sono rapidamente seguite da contrazioni muscolari concentriche. Di conseguenza, devono essere utilizzati specifici esercizi funzionali che ricalcano questo rapido cambiamento dell'azione muscolare per preparare gli atleti all'attività sport-specifica. Lo scopo dell'allenamento pliometrico è quello di ridurre il tempo tra la fine della contrazione muscolare eccentrica e l'inizio della contrazione concentrica. Gli esercizi pliometrici forniscono la capacità di allenare schemi di movimento specifici in modo biomeccanicamente corretto, consentendo un rafforzamento di muscoli, tendini e legamenti maggiormente funzionale. Le esercitazioni pliometriche e per l'agilità si sono dimostrate particolarmente efficaci nella prevenzione delle lesioni al crociato (LCA) ma anche per gli altri infortuni di ginocchio e caviglia.

Percentuale dei giocatori infortunati	Gruppo programma "11+"	Gruppo riscaldamento classico	Riduzione
Tutti	13.0%	19.8%	34.3%
Infortuni acuti	10.6%	15.5%	31.6%
Infortuni da sovraccarico	2.6%	5.7%	54.4%
Infortuni al ginocchio	3.1%	5.6%	44.6%
Infortuni alla caviglia	4.3%	5.9%	27.1%
Infortuni gravi	4.3%	8.6%	47.7%

L'allenatore deve essere consapevole dell'importanza e dell'efficacia dei programmi di prevenzione degli infortuni. Pur nella consapevolezza che nel calcio non tutti gli infortuni possono essere evitati, risulta però possibile ridurre sensibilmente mediante il regolare svolgimento di esercizi di prevenzione l'incidenza degli infortuni che riguardano le strutture del ginocchio, le distorsioni alle caviglie e le lesioni da sovraccarico. I giocatori costituiscono il patrimonio essenziale del club e dell'allenatore: pertanto se (fondamentale) i giocatori si infortunano, gli allenatori avranno minori possibilità di scelta di organico, e quindi minore successo in campo. Le strategie utili per la prevenzione degli infortuni dovrebbero di conseguenza essere parte integrante di ogni sessione di allenamento. È fondamentale che l'allenatore motivi i giocatori nell'imparare l' "11 +" e li guidi nell'eseguire gli esercizi in maniera

corretta e con la dovuta regolarità. L'evidenza scientifica ha dimostrato che l'incidenza degli infortuni era inversamente proporzionale al tempo dedicato dalle squadre alla pratica settimanale dell' "11+.

Il modo più semplice per ottenere gli sperati risultati è quello di utilizzare 11 + come fase di riscaldamento e quindi all'inizio di ogni sessione di allenamento. Prima delle partite si possono considerare le parti 1 e 3 come riscaldamento.

Bibliografia:

Soligard T, Myklebust G, Steffen K, Holme I, Silvers H, Bizzini M, Junge A, Dvorak J, Bahr R, Andersen TE (2008) A comprehensive warm-up programme to prevent injuries in female youth football: a cluster randomised controlled trial. *BMJ* Dec 9; 337:a2469. doi: 10.1136/bmj.a2469

Soligard T, Nilstad A, Steffen K, Myklebust G, Holme I, Dvorak J, et al. Compliance with a comprehensive warm-up programme to prevent injuries in youth football. *Br J Sports Med* 2010;44(11):787-793.

E' bene, prima di iniziare l'implementazione del programma 11+, sottolineare l'importanza della prevenzione degli infortuni nel calcio: tutti i giocatori devono avere chiaro questo messaggio. La spiegazione delle procedure e degli esercizi inerenti al programma dovrebbe quindi avvenire solo dopo aver raggiunto questa consapevolezza da parte di ciascun calciatore.

Per conseguire un insegnamento efficace è importante osservare una progressione didattica iniziando dal livello 1 e ponendo particolare attenzione sulla corretta esecuzione degli esercizi. È necessario correggere con attenzione tutti gli errori! Il buon posizionamento del corpo è fondamentale. Questo permette un lavoro neuromuscolare migliore e una seduta di allenamento più efficace. Solamente quando i giocatori saranno in grado di eseguire correttamente gli esercizi si potrà procedere ad un aumento della durata e del numero delle ripetizioni di modo da raggiungere l'intensità stabilita dal programma.

Per insegnare un esercizio sono utili i seguenti passaggi:

- Spiegare brevemente e dimostrare un esercizio alla volta;
- Istruire i giocatori alla pratica dell'esercizio e dare un feedback generale/correzioni;
- Discutere con tutti i calciatori i problemi che possono insorgere e quindi dimostrare di nuovo l'esercizio, magari avvalendosi dell'aiuto di un giocatore particolarmente abile;
- Istruire i giocatori ad eseguire l'esercizio di nuovo dando feedback individuale/correzioni.

Questa procedura è particolarmente raccomandabile per i sei esercizi della parte 2. Gli esercizi di corsa delle parti 1 e 3 richiedono minori spiegazioni e di conseguenza di minor tempo di apprendimento. Di solito ai calciatori sono necessarie almeno 2-3 sedute di allenamento per conseguire una corretta esecuzione di tutti gli esercizi previsti dal programma del "11 +" (livello 1).

I giocatori dovrebbero iniziare con il livello 1. Solo quando un esercizio viene eseguito senza difficoltà per la durata e numero di ripetizioni previsto, il giocatore potrà passare al livello successivo.

Ci sono 3 tre opzioni:

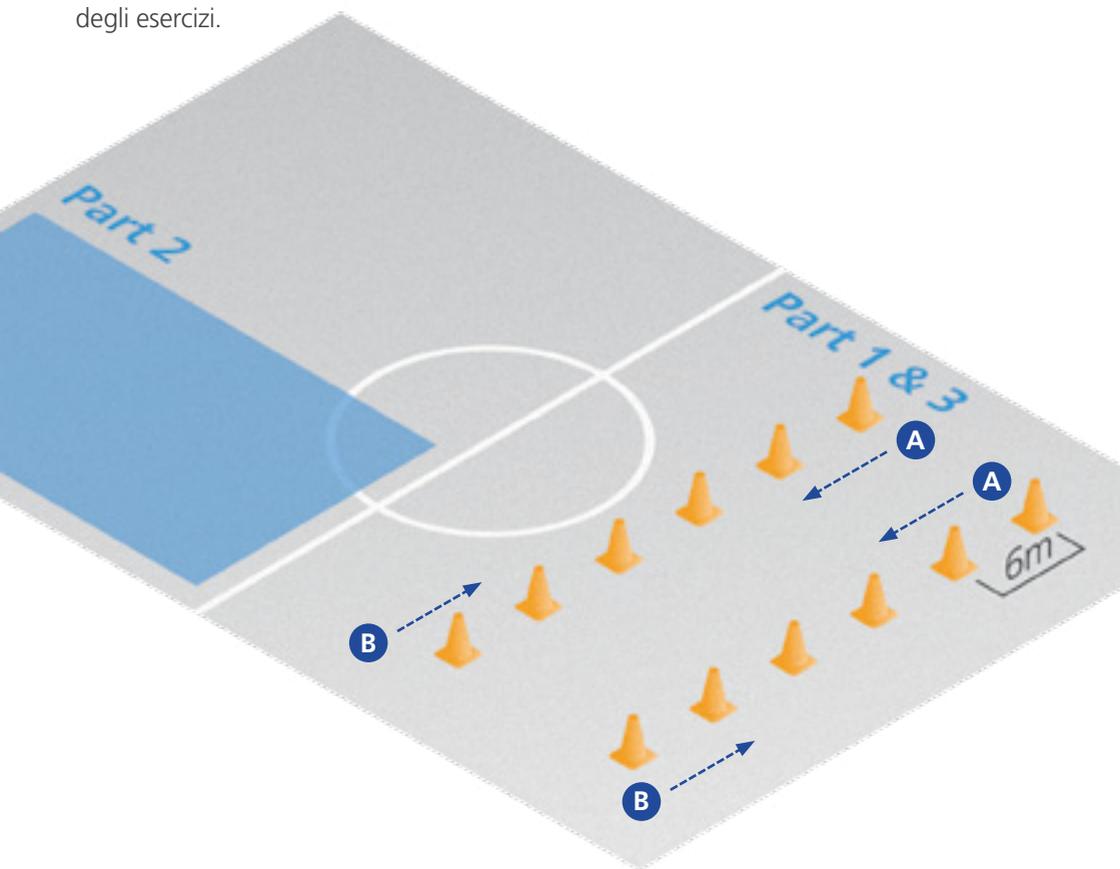
- a) In teoria, la progressione verso il livello successivo dovrebbe realizzarsi su base individuale secondo le esigenze del singolo calciatore.
- b) In alternativa, tutti i giocatori possono passare al livello successivo per alcuni esercizi, ma continuare con l'attuale livello per altri esercizi.
- c) Per semplicità: tutti i giocatori possono passare a effettuare tutti gli esercizi del livello successivo dopo tre o quattro settimane.

Nota bene: È di vitale importanza per la riuscita del programma di lavoro una corretta esecuzione di tutti gli esercizi. Per questo motivo, l'allenatore deve supervisionare il programma e correggere i giocatori, se necessario.

LA PREPARAZIONE DEL CAMPO

Il percorso è composto da 6 coppie di coni in parallelo, posti a circa a 5-6m uno dall'altro. Due giocatori iniziano contemporaneamente dalla prima coppia di coni, correndo lungo la parte interna del percorso effettuato i vari esercizi lungo questo. Dopo l'ultimo cono, i calciatori proseguono la corsa tornando indietro lungo la parte esterna dei coni. Nel ritorno, la velocità può essere progressivamente aumentata con il procedere degli esercizi.

- A** esercizi
- B** ritorno





1a PARTE: **ESERCIZI DI CORSA**

1 In linea retta

2 Anca fuori

3 Anca dentro

4 Intorno al compagno

5 Salto con contatto delle spalle

6 Sprint in avanti e indietro

1 CORSA IN LINEA RETTA

Correre in linea retta fino all'ultimo cono. Al ritorno correre un po' più veloce.

Ripetere due volte.

Elementi importanti durante l'esercizio:

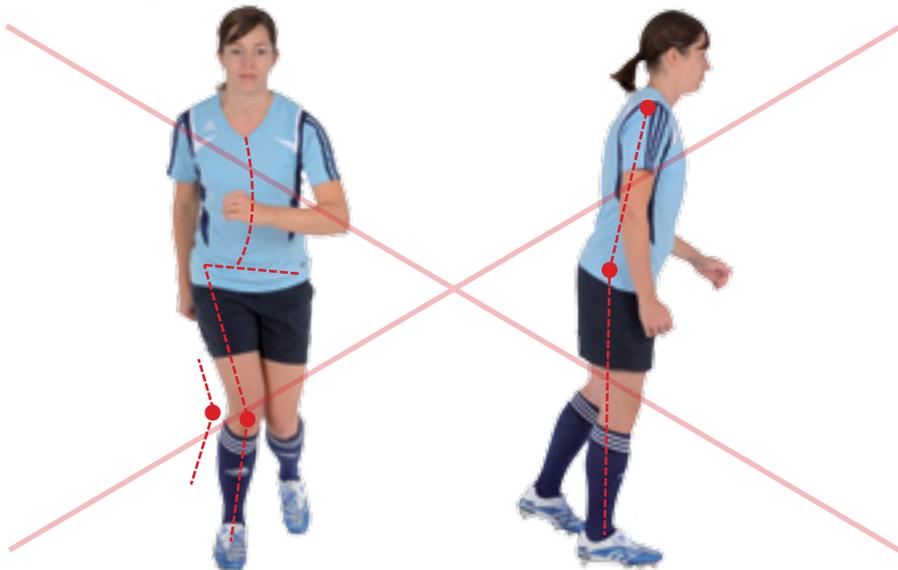
- 1 Mantenere il busto in posizione eretta.
 - 2 Anche, ginocchia e piedi devono essere allineati.
- ▼ **Non** lasciare che le ginocchia cedano verso l'interno.

1 CORSA IN LINEA RETTA

+ CORRETTA



- SCORRETTA



2 CORSA ANCA FUORI

Correre fino al primo cono. Fermarsi e sollevare il ginocchio in avanti. Ruotare l'anca verso l'esterno e quindi appoggiare il piede a terra. Correre fino al cono successivo e ripetere l'esercizio con l'altra gamba. Alla fine del tracciato, correre al punto di partenza.

Ripetere due volte.

Elementi importanti durante l'esercizio:

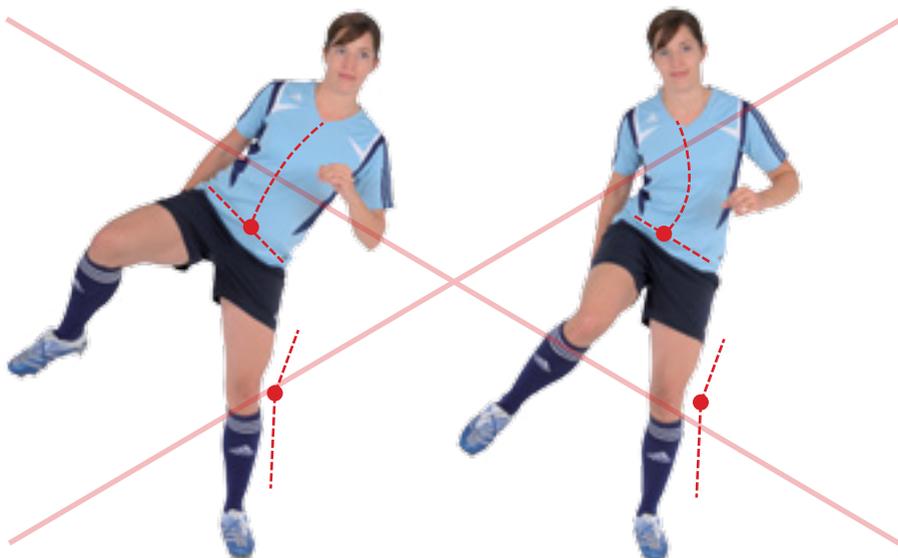
- 1 **Mantenere il bacino orizzontale e l'addome in posizione stabile.**
 - 2 **Anca, ginocchio e piede della gamba d'appoggio devono essere allineati.**
- ▼ Non lasciare che il ginocchio della gamba d'appoggio ceda verso l'interno.**

2 CORSA ANCA FUORI

+ CORRETTA



- SCORRETTA



3 CORSA ANCA DENTRO

Correre fino al primo cono. Fermarsi e sollevare lateralmente il ginocchio. Ruotare l'anca in avanti portando il ginocchio nella direzione della corsa e quindi appoggiare il piede a terra. Correre fino al cono successivo e ripetere l'esercizio con l'altra gamba. Alla fine del tracciato, correre al punto di partenza.

Ripetere due volte.

Elementi importanti durante l'esercizio:

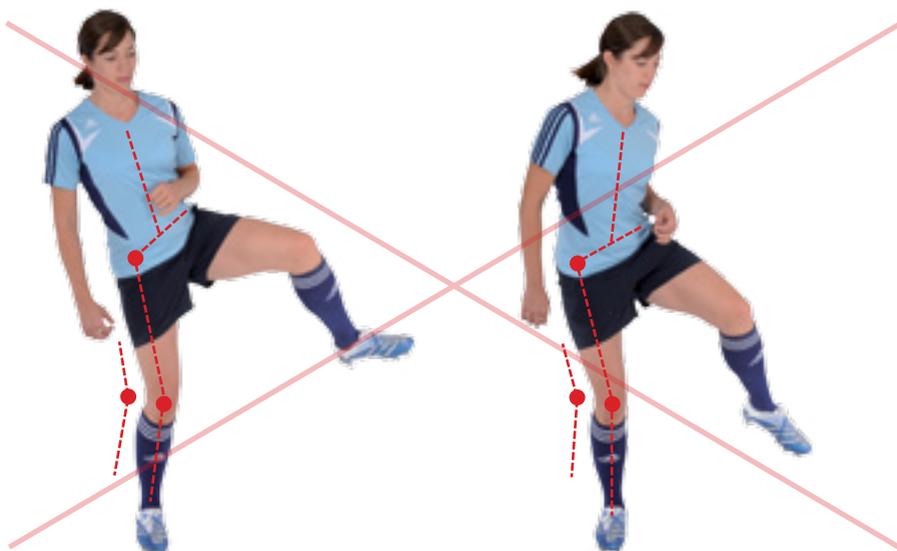
- 1 **Mantenere il bacino orizzontale e l'addome in posizione stabile.**
 - 2 **Anca, ginocchio e piede della gamba d'appoggio devono essere allineati.**
- ▼ **Non lasciare che il ginocchio della gamba d'appoggio ceda verso l'interno.**

3 CORSA ANCA DENTRO

+ CORRETTA



- SCORRETTA



4 CORSA INTORNO AL COMPAGNO

Correre fino al primo cono. Spostarsi lateralmente verso il compagno con un angolo di 90 gradi, girare l'uno intorno all'altro (guardando sempre nella stessa direzione) e tornare al primo cono. Correre fino al cono successivo e ripetere l'esercizio. Alla fine del tracciato, correre al punto di partenza.

Ripetere due volte.

Elementi importanti durante l'esercizio:

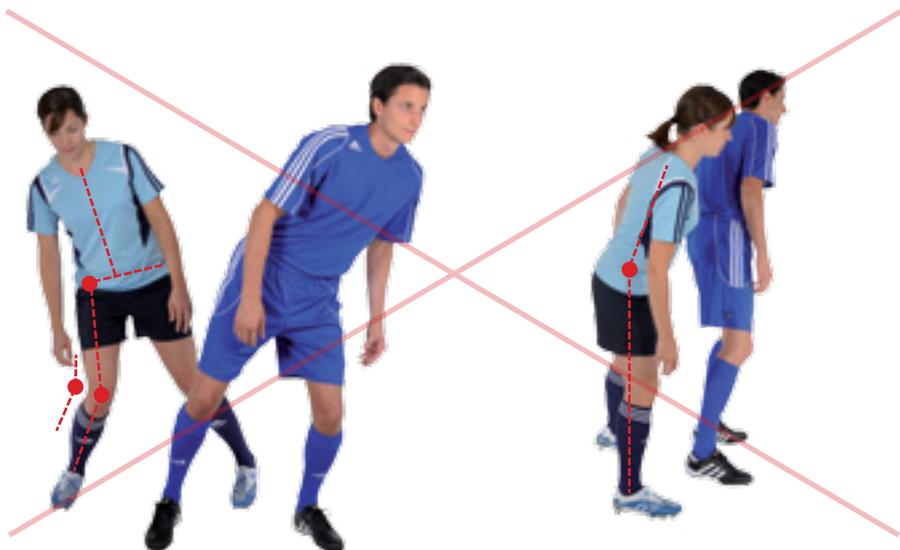
- 1 Piegare leggermente anche e ginocchia e portare il peso del corpo sulle piante dei piedi.
- ▼ **Non** lasciare che le ginocchia cedano verso l'interno.

4 CORSA INTORNO AL COMPAGNO

+ CORRETTA



- SCORRETTA



5 CORSA **SALTO CON CONTATTO DELLE SPALLE**

Correre fino al primo cono. Correndo lateralmente spostarsi verso il compagno di esercizio con un angolo di 90 gradi. Al centro, saltare lateralmente l'uno verso l'altro fino al contatto spalla a spalla. Correndo lateralmente, tornare al primo cono. Correre fino al cono successivo e ripetere l'esercizio. Alla fine del tracciato, correre al punto di partenza.

Ripetere due volte.

Elementi importanti durante l'esercizio:

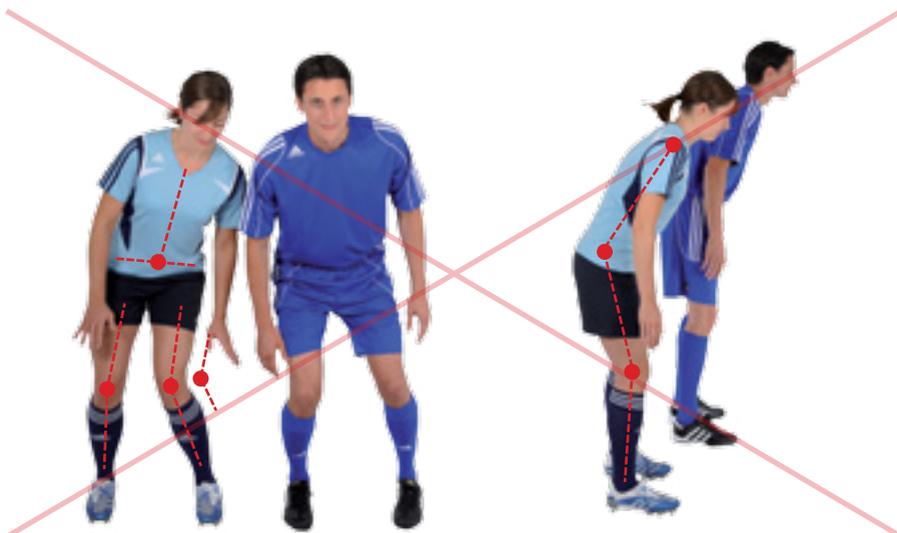
- ① Atterrare su entrambi i piedi con anche e ginocchia piegate.
- ▼ **Non** lasciare che le ginocchia cedano verso l'interno.

5 CORSA SALTO CON CONTATTO DELLE SPALLE

+ CORRETTA



- SCORRETTA



6 CORSA SPRINT IN AVANTI E INDIETRO

Correre velocemente fino al secondo cono, quindi correre indietro fino al primo cono. Ripetere l'esercizio correndo fino al terzo cono tornando poi a quello precedente. Alla fine del tracciato, correre al punto di partenza.

Ripetere due volte.

Elementi importanti durante l'esercizio:

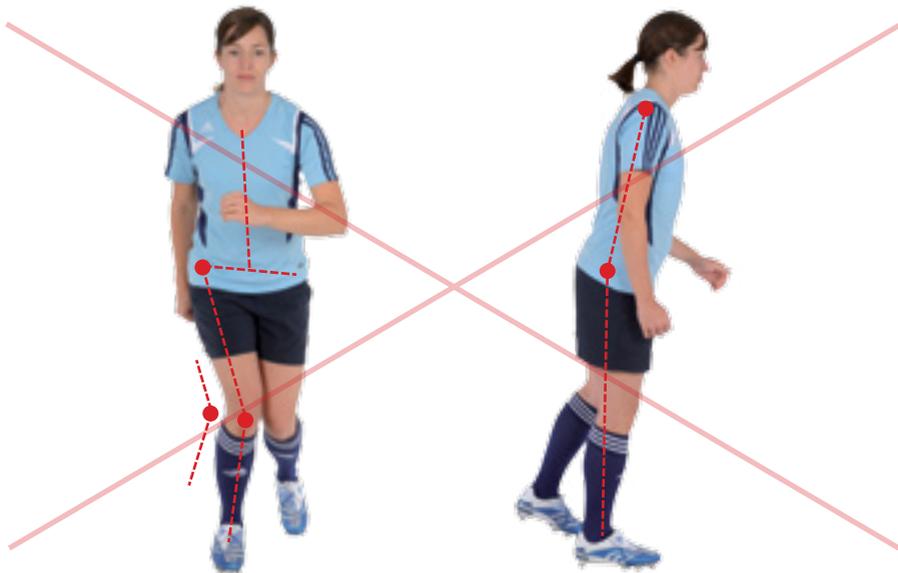
- 1 **Mantenere il busto in posizione eretta.**
 - 2 **Anche, ginocchia e piedi devono essere allineati.**
- ▼ **Non lasciare che le ginocchia cedano verso l'interno.**

6 CORSA SPRINT IN AVANTI E INDIETRO

+ CORRETTA



- SCORRETTA





2a PARTE:

ESERCIZI PER LA FORZA, PLIOMETRICI, E PER L'EQUILIBRIO

7 Panca

8 Panca laterale

9 Ischiocrurali

10 Equilibrio su una gamba

11 Squat

12 Salti

7.1 PANCA **STATICA**

Questo esercizio serve a rafforzare i muscoli dell'addome, che sono importanti per garantire la stabilità del corpo in tutti i movimenti.

Assumere la posizione di partenza ponendosi in posizione prona, sostenendo il proprio corpo con gli avambracci e i piedi. I gomiti sono sotto alle spalle.

Durante l'esercizio sollevare il busto, il bacino e le gambe finché il corpo è in linea retta dalla testa ai piedi. Spingere le scapole verso la colonna vertebrale in modo tale che esse siano piatte sulla schiena. I gomiti sono verticalmente sotto le spalle. Contrarre i muscoli addominali ed i glutei mantenendo questa posizione per 20-30 secondi. Tornare alla posizione iniziale, fare una breve pausa e ripetere l'esercizio.

Ripetizioni: 3

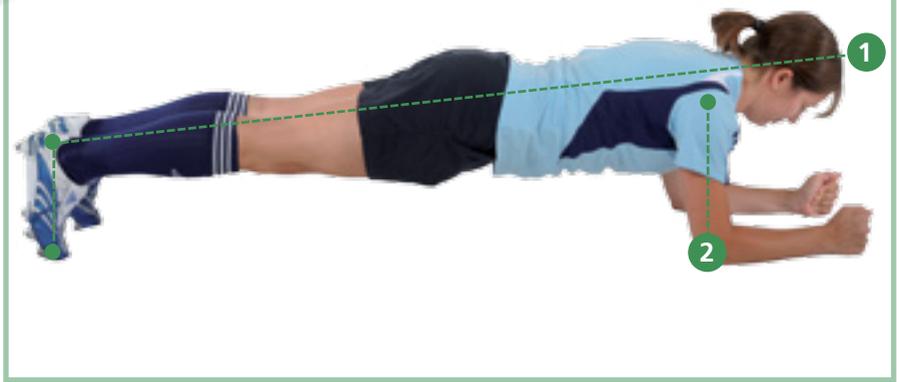
(20-30 sec. per ciascuna ripetizione)

Elementi importanti durante l'esercizio:

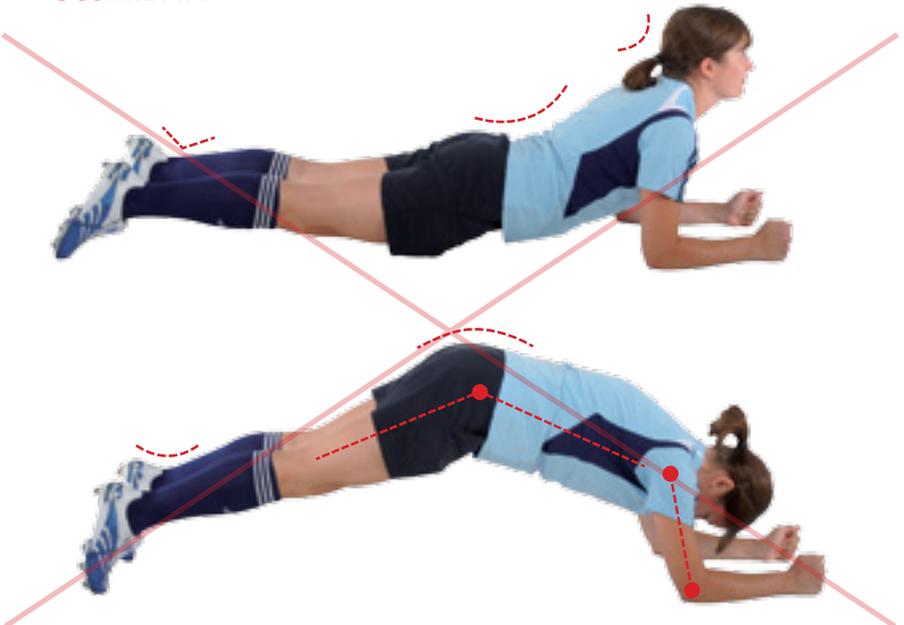
- 1 Testa, spalle, schiena e bacino devono essere in linea retta.
 - 2 I gomiti devono essere verticalmente sotto le spalle.
- ▼ **Non** flettere la testa all'indietro.
 - ▼ **Non** fare oscillare o arcuare la schiena.
 - ▼ **Non** sollevare il bacino.

7.1 PANCA STATICA

+ CORRETTA



- SCORRETTA



7.2 PANCA A GAMBE ALTERNATE

Questo esercizio serve a rafforzare i muscoli dell'addome, che sono importanti per garantire la stabilità del corpo in tutti i movimenti.

Assumere la posizione iniziale mettendosi in posizione prona, sorreggendosi con avambracci e piedi. I gomiti sono sotto le spalle.

Durante l'esercizio, sollevare il busto, il bacino e le gambe finché il corpo sia in linea retta dalla testa ai piedi. Spingere le scapole verso la colonna vertebrale in modo tale che esse siano piatte sulla schiena. I gomiti sono verticalmente sotto le spalle. Contrarre i muscoli addominali ed i glutei. Sollevare una gamba dopo l'altra e mantenere questa posizione per 2 secondi. Continuare per 40-60 secondi. Tornare alla posizione iniziale, fare una breve pausa e ripetere l'esercizio.

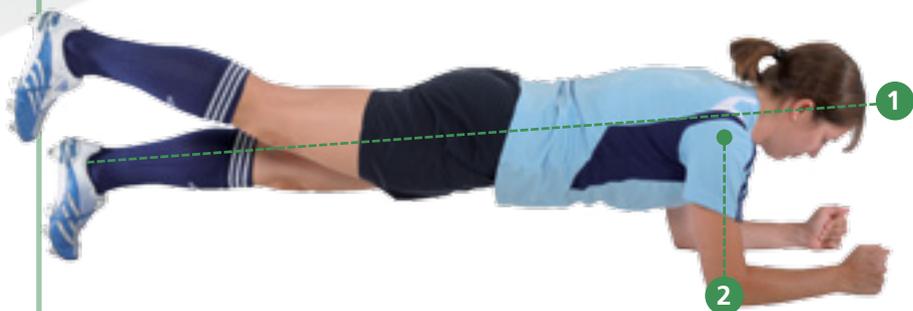
Ripetizioni: 3
(ognuna da 40-60 sec.)

Elementi importanti durante l'esercizio:

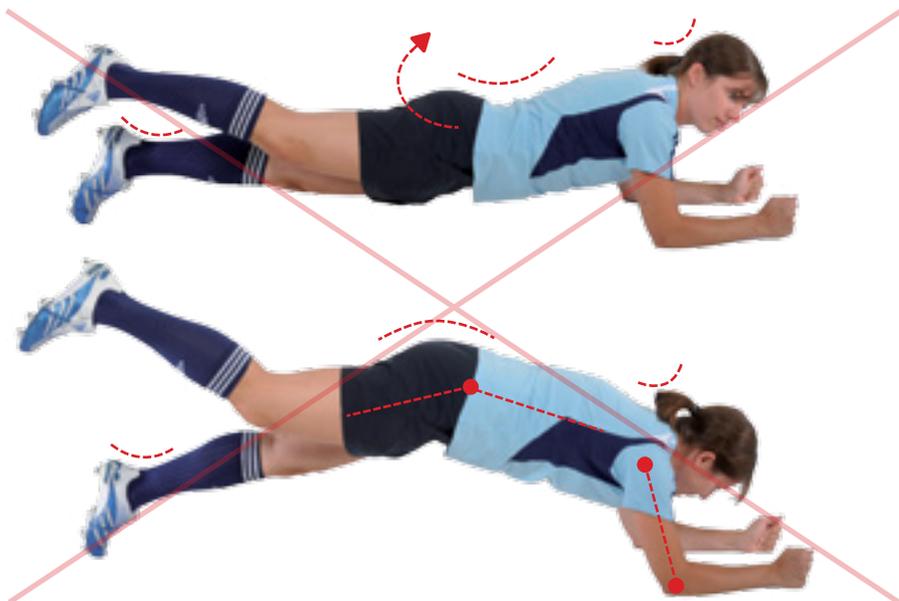
- 1 Testa, spalle, schiena e bacino devono essere in linea retta.
 - 2 I gomiti devono essere verticalmente sotto le spalle.
- ▼ **Non** flettere la testa all'indietro.
 - ▼ **Non** oscillare o inarcare la schiena.
 - ▼ **Non** sollevare il bacino.
 - ▼ **Mantenere** il bacino in posizione stabile ed **evitare** di inclinarlo da un lato.

7.2 PANCA A GAMBE ALTERNATE

+ CORRETTA



- SCORRETTA



7.3 PANCA SOLLEVARE UNA GAMBA E MANTENERE LA POSIZIONE

Questo esercizio serve a rafforzare i muscoli dell'addome, che sono importanti per garantire la stabilità del corpo in tutti i movimenti.

Assumere la posizione iniziale mettendosi in posizione prona e sorreggendosi con avambracci e piedi. I gomiti sono sotto le spalle.

Durante l'esercizio, sollevare il busto, il bacino e le gambe finché il corpo è in linea retta dalla testa ai piedi. Spingere le scapole verso la colonna vertebrale in modo tale che esse siano piatte sulla schiena. I gomiti sono verticalmente sotto le spalle. Contrarre i muscoli addominali ed i glutei. Sollevare una gamba di circa 10-15 centimetri e mantenere la posizione per 20-30 secondi. Tornare alla posizione iniziale, fare una breve pausa e ripetere l'esercizio con l'altra gamba.

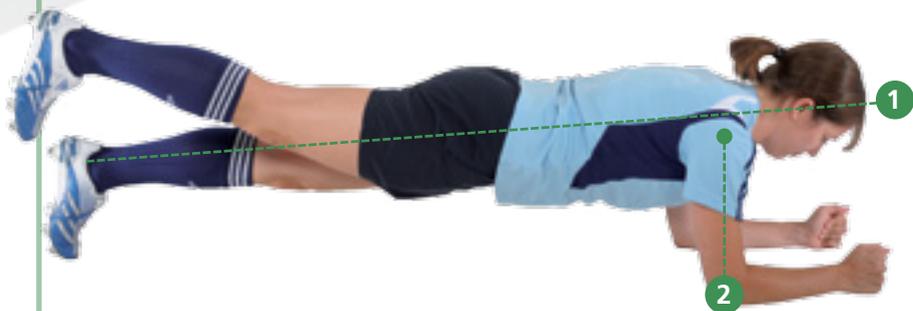
Ripetizioni: 3
(20-30 sec. per ogni lato)

Elementi importanti durante l'esercizio:

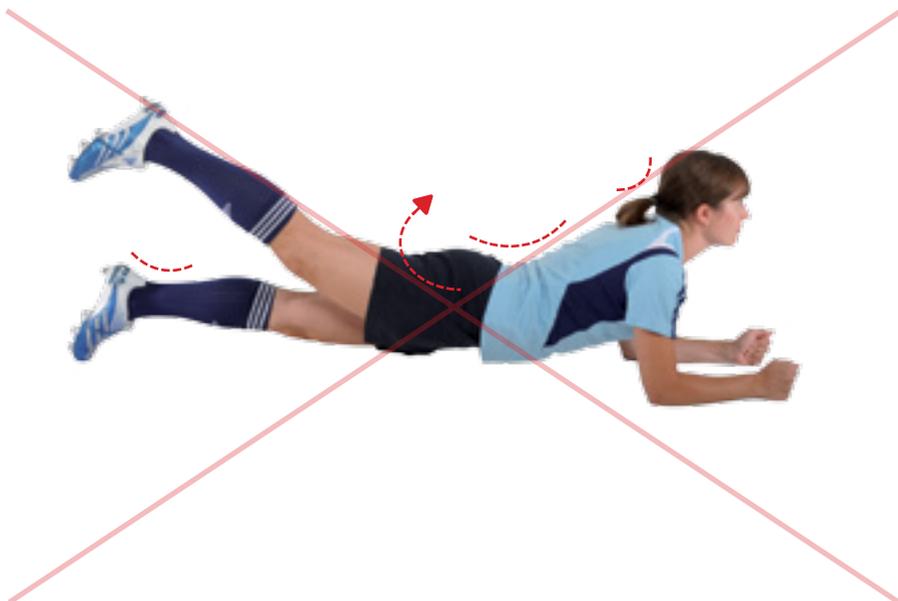
- 1 Testa, spalle, schiena e bacino devono essere in linea retta.
 - 2 I gomiti devono essere verticalmente sotto le spalle.
- ▼ **Non** flettere la testa all'indietro.
 - ▼ **Non** oscillare o inarcare la schiena.
 - ▼ **Non** sollevare il bacino.
 - ▼ Mantenere il bacino in posizione stabile ed **evitare** di inclinarlo da un lato.

7.3 PANCA SOLLEVARE UNA GAMBA E MANTENERE LA POSIZIONE

+ CORRETTA



- SCORRETTA



8.1 PANCA LATERALE **STATICA**

Questo esercizio serve a rafforzare i muscoli laterali dell'addome, che sono importanti per garantire la stabilità del corpo in tutti i movimenti.

Assumere la posizione iniziale stendendosi su un lato, piegando a 90 gradi il ginocchio della gamba più vicina al suolo e sostenendosi con l'avambraccio e la gamba più vicina al terreno. Il gomito del braccio d'appoggio è posizionato sotto la spalla.

Durante l'esercizio, sollevare il bacino e la gamba superiore fino a formare una linea retta con la spalla e mantenere la posizione per 20-30 secondi. Il gomito del braccio d'appoggio è posizionato verticalmente sotto la spalla. Tornare alla posizione iniziale, fare una breve pausa e ripetere l'esercizio sull'altro lato.

Ripetizioni: 3
(20-30 sec. per ogni lato)

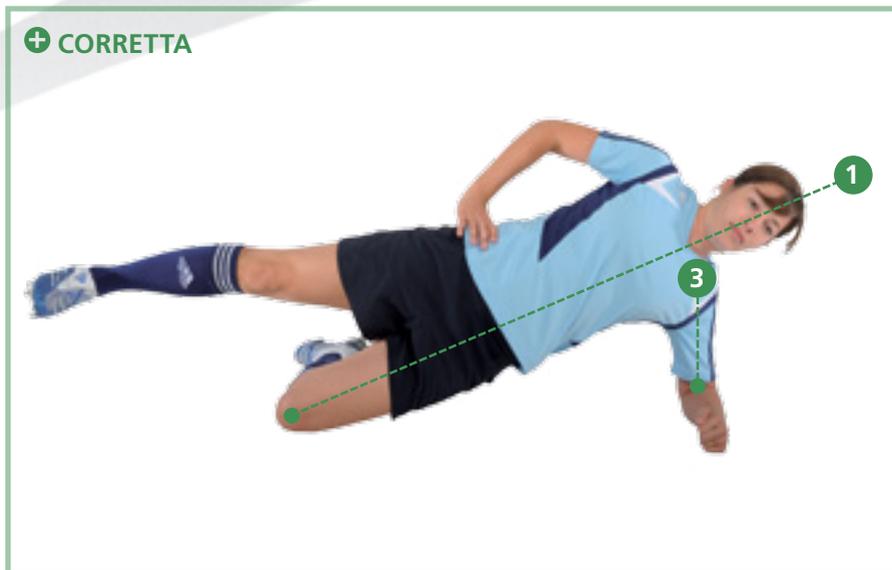
Elementi importanti durante l'esercizio:

- 1 Viste dal davanti, la spalla superiore, l'anca e la gamba in alto devono essere in linea retta.
- 2 Viste da sopra, le spalle, il bacino e le ginocchia devono essere in linea retta.
- 3 Il gomito deve essere posizionato verticalmente sotto la spalla.

- ▼ **Non** appoggiare la testa sulla spalla.
- ▼ **Mantenere** il bacino in posizione stabile **senza** abbassarlo.
- ▼ **Non** inclinare in avanti o all'indietro le spalle, il bacino o le gambe.

8.1 PANCA LATERALE **STATICA**

+ CORRETTA



- SCORRETTA



8.2 PANCA LATERALE **ALZARE E ABBASSARE LE ANCHE**

Questo esercizio serve a rafforzare i muscoli laterali dell'addome, che sono importanti per garantire la stabilità del corpo in tutti i movimenti.

Assumere la posizione iniziale

stendendosi su un lato con le gambe tese e sorreggendosi sull'avambraccio. Il gomito del braccio d'appoggio è posizionato sotto la spalla.

Durante l'esercizio sollevare il bacino e le gambe fino a che il corpo sia in linea retta dalla spalla al piede più in alto. Solo il lato esterno del piede più in basso poggia sul terreno. Ora portare l'anca al suolo ed alzarla nuovamente. Ripetere la sequenza per 20-30 secondi. Il gomito del braccio d'appoggio è posto verticalmente sotto la spalla. Fare una breve pausa e ripetere l'esercizio sull'altro lato.

Ripetizioni: 3

(20-30 sec. per ogni lato)

Elementi importanti durante l'esercizio:

- 1 Viste dal davanti, la spalla superiore, l'anca e la gamba in alto devono essere in linea retta.
 - 2 Visto da sopra, il corpo è in linea retta.
 - 3 Il gomito deve essere verticalmente sotto la spalla.
- ▼ **Non** appoggiare la testa sulla spalla.
 - ▼ **Non** inclinare in avanti o all'indietro le spalle o il bacino.

8.2 PANCA LATERALE ALZARE E ABBASSARE LE ANCHE

+ CORRETTA



- SCORRETTA



8.3 PANCA LATERALE CON SOLLEVAMENTO DELLA GAMBA

Questo esercizio serve a rafforzare i muscoli laterali dell'addome, che sono importanti per garantire la stabilità del corpo in tutti i movimenti.

Assumere la posizione iniziale

stendendosi su un lato con le gambe tese e sorreggendosi sull'avambraccio e sulla gamba più vicina al pavimento. Il gomito del braccio d'appoggio è posizionato sotto la spalla.

Durante l'esercizio sollevare il bacino e le gambe fino a che il corpo sia in linea retta dalla spalla al piede più in alto. Solo il lato esterno del piede più in basso poggia sul terreno. Ora sollevare la gamba in alto e riabbassarla lentamente. Ripetere la sequenza per 20-30 secondi. Il gomito del braccio d'appoggio è posto verticalmente sotto la spalla. Fare una breve pausa e ripetere l'esercizio sull'altro lato.

Ripetizioni: 3

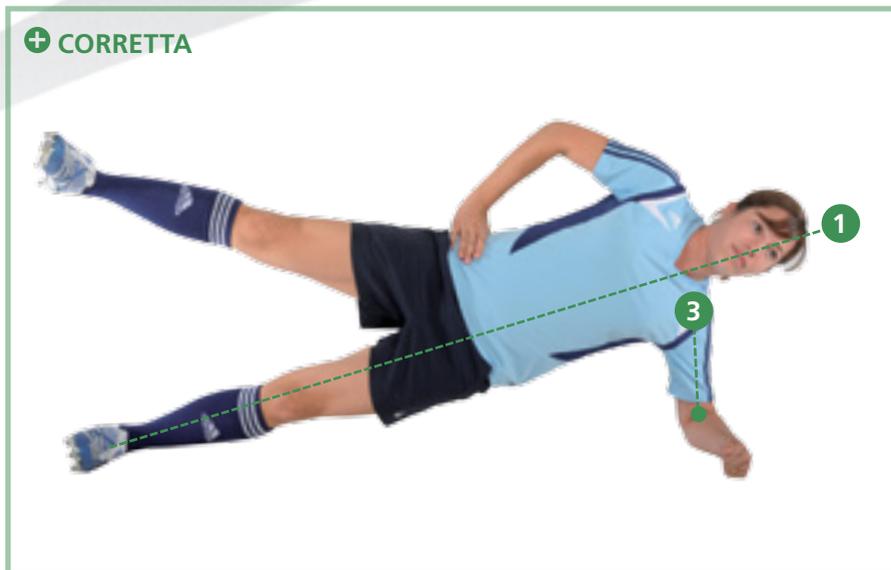
(20-30 sec. per ogni lato)

Elementi importanti durante l'esercizio:

- 1 Viste dal davanti, la spalla superiore, l'anca e la gamba in alto devono essere in linea retta.
 - 2 Visto da sopra, il corpo è in linea retta.
 - 3 Il gomito deve essere verticalmente sotto la spalla.
- ▼ **Non** appoggiare la testa sulla spalla.
 - ▼ **Mantenere** il bacino in posizione stabile **senza** abbassarlo.
 - ▼ **Non** inclinare in avanti o all'indietro le spalle o il bacino.

8.3 PANCA LATERALE CON SOLLEVAMENTO DELLA GAMBA

+ CORRETTA



- SCORRETTA



Questo esercizio serve a rafforzare i muscoli del lato posteriore della coscia.

Assumere la posizione iniziale inginocchiandosi su una base morbida con le ginocchia leggermente divaricate ed incrociando le braccia sul petto. Il partner si inginocchia dietro a voi, afferra con entrambe le mani i vostri polpacci poco sopra il la caviglia e li preme con il suo peso verso il suolo.

Durante l'esercizio tenere il corpo in linea retta dalla testa alle ginocchia. Cedere lentamente in avanti, mantenendo la posizione contraendo i muscoli posteriori della coscia. Quando non si riesce più a mantenere la posizione, spostare con cautela il peso sulle mani e cadere in posizione prona.

9.1 LIVELLO BASE

SERIE: 1

(3-5 ripetizioni per serie)

9.2 LIVELLO INTERMEDIO

SERIE: 1

(7-10 ripetizioni per serie)

9.3 LIVELLO AVANZATO

SERIE: 1

(almeno 12-15 ripetizioni per serie)

Elementi importanti durante l'esercizio:

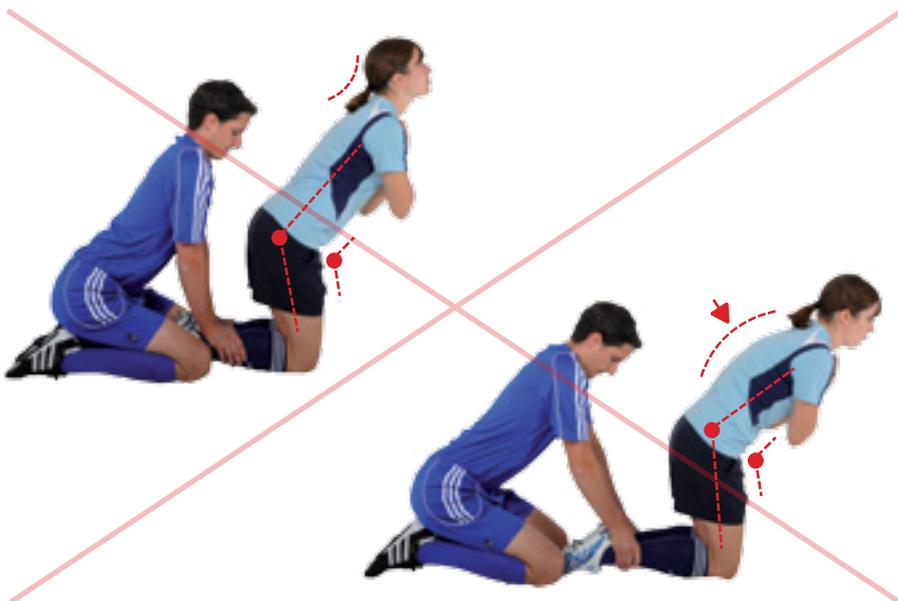
- 1 Il partner tiene le vostre caviglie ferme al suolo.
 - 2 Testa, busto, anche e cosce devono essere in linea retta.
 - 3 Il movimento avviene solo all'altezza delle articolazioni del ginocchio.
 - 4 All'inizio eseguire l'esercizio lentamente, per poi aumentare gradualmente la velocità.
- ▼ **Non** flettere la testa all'indietro.
- ▼ **Non** piegarsi all'altezza delle anche.

9 ISCHIOCRURALI LIVELLO BASE - LIVELLO INTERMEDIO – LIVELLO AVANZATO

+ CORRETTA



- SCORRETTA



Questo esercizio serve a migliorare la coordinazione dei muscoli delle gambe e l'equilibrio.

Assumere la posizione iniziale stando in stazione eretta in appoggio su un piede e tenendo la palla con entrambe le mani davanti a sé. Piegare leggermente il ginocchio e l'anca in modo tale che il corpo si inclini leggermente in avanti. Viste dal davanti, l'anca, il ginocchio e il piede della gamba d'appoggio sono in linea retta. Tenere la gamba leggermente sollevata dietro alla gamba d'appoggio.

Durante l'esercizio mantenersi in equilibrio concentrando il peso del corpo sulla pianta del piede. Mantenere la posizione per 30 secondi, quindi ripetere con l'altra gamba. Si può aumentare la difficoltà dell'esercizio sollevando leggermente il tallone della gamba d'appoggio o passando la palla intorno alla vita e/o sotto l'altro ginocchio.

Ripetizioni: 2

(30 secondi per gamba per ripetizione)

Elementi importanti durante l'esercizio:

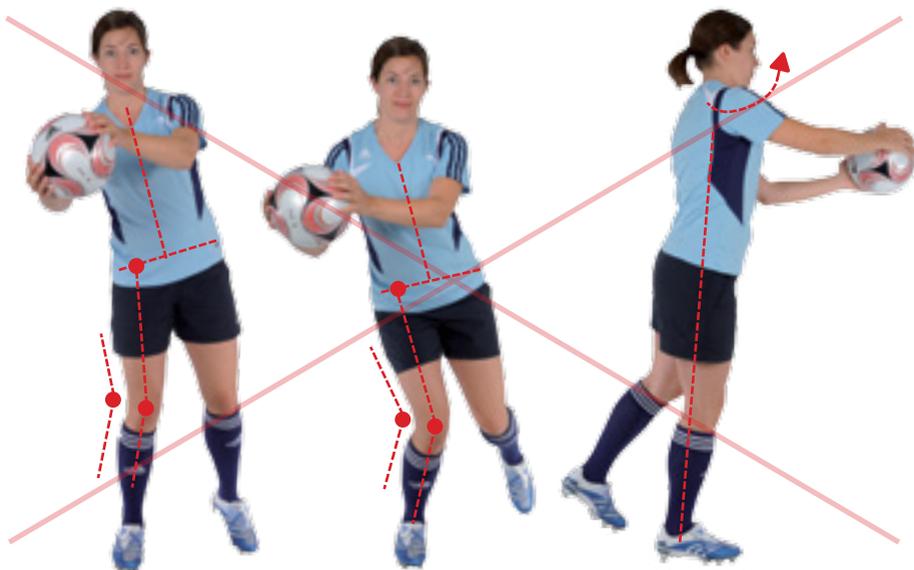
- 1 Viste dal davanti, l'anca, il ginocchio e il piede della gamba d'appoggio sono in linea retta.
 - 2 Tenere sempre l'anca e il ginocchio della gamba d'appoggio leggermente piegati.
 - 3 Mantenere il peso sulla pianta del piede.
 - 4 Mantenere il busto stabile e rivolto in avanti.
- ▼ **Non** lasciare che il ginocchio ceda verso l'interno.
 - ▼ **Mantenere il bacino in posizione orizzontale senza** inclinarsi lateralmente.

10.1 SU UNA GAMBA TENERE LA PALLA

+ CORRETTA



- SCORRETTA



Questo esercizio serve a migliorare la coordinazione dei muscoli delle gambe e l'equilibrio.

Assumere la posizione iniziale

stando entrambi in stazione eretta in appoggio su un piede a 2-3 metri di distanza l'uno dall'altro. Piegarlo leggermente il ginocchio e l'anca in modo tale che il corpo si inclini leggermente in avanti. Viste dal davanti, l'anca, il ginocchio e il piede della gamba d'appoggio sono in linea retta. Tenere la gamba leggermente sollevata dietro alla gamba d'appoggio.

Durante l'esercizio mantenersi in equilibrio lanciandosi a vicenda la palla. Contrarre i muscoli addominali e mantenere il peso sulla pianta del piede. Continuare per 30 secondi, quindi ripetere l'esercizio con l'altra gamba. Si può aumentare la difficoltà dell'esercizio sollevando leggermente il tallone della gamba d'appoggio.

Ripetizioni: 2

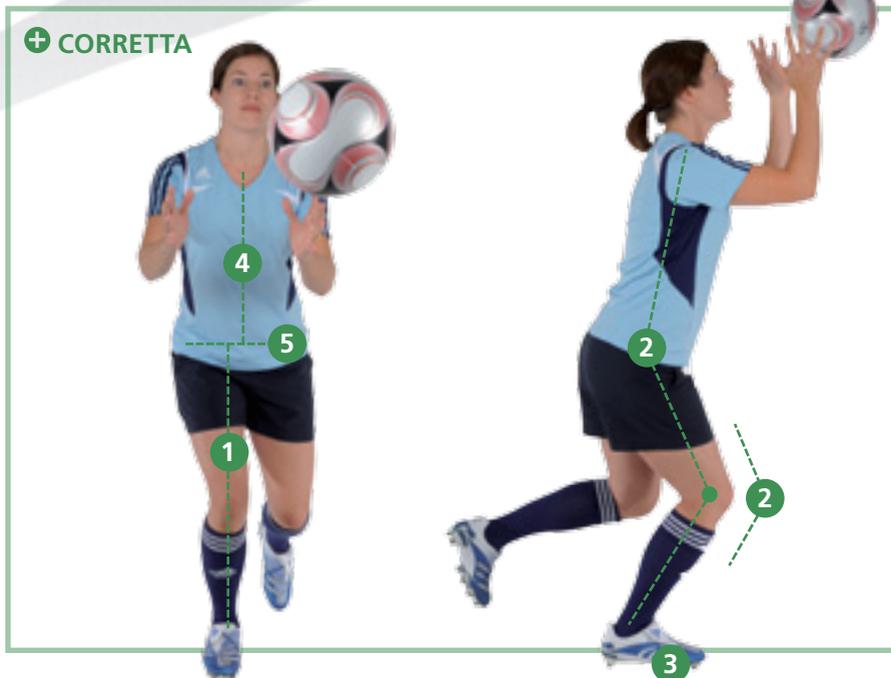
(30 sec. su ogni gamba)

Elementi importanti durante l'esercizio:

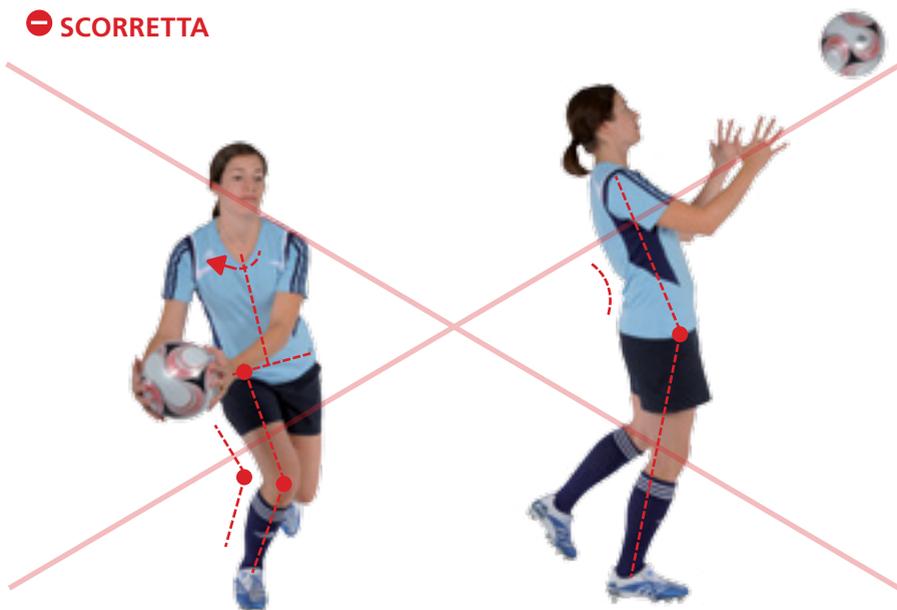
- 1 Viste dal davanti, l'anca, il ginocchio e il piede della gamba d'appoggio sono in linea retta.
 - 2 Tenere sempre l'anca e il ginocchio della gamba d'appoggio leggermente piegati.
 - 3 Mantenere il peso sulla pianta del piede.
 - 4 Mantenere il busto stabile e rivolto in avanti.
- ▼ **Non** lasciare che il ginocchio ceda verso l'interno.
 - ▼ **Mantenere il bacino in posizione orizzontale senza** inclinarsi lateralmente.

10.2 SU UNA GAMBA LANCIARE LA PALLA AL COMPAGNO

+ CORRETTA



- SCORRETTA



Questo esercizio serve a migliorare la coordinazione dei muscoli delle gambe e l'equilibrio.

Assumere la posizione iniziale stando entrambi in stazione eretta in appoggio su un piede ad un braccio di distanza l'uno dall'altro. Piegare leggermente il ginocchio e l'anca in modo tale che il corpo si inclini leggermente in avanti. Viste dal davanti, l'anca, il ginocchio e il piede della gamba d'appoggio sono in linea retta. Tenere la gamba leggermente sollevata dietro alla gamba d'appoggio.

Durante l'esercizio mantenersi in equilibrio dandosi delle spinte a vicenda in varie direzioni per tentare di far perdere l'equilibrio al partner. Tornare sempre alla posizione di partenza. Continuare per 30 secondi, quindi ripetere l'esercizio stando sull'altra gamba.

Ripetizioni: 2

(30 sec. su ogni gamba)

Elementi importanti durante l'esercizio:

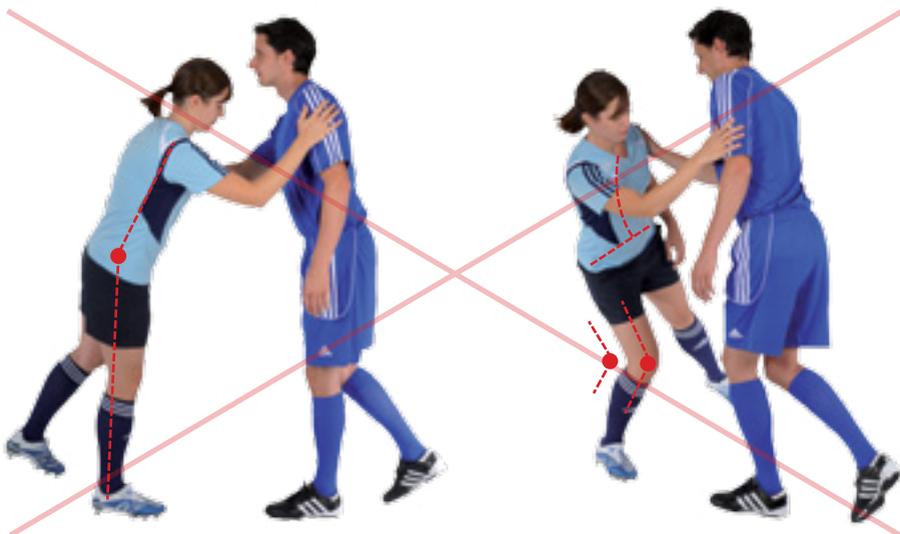
- 1 Viste dal davanti, l'anca, il ginocchio e il piede della gamba d'appoggio sono in linea retta.
 - 2 Tenere sempre l'anca e il ginocchio della gamba d'appoggio leggermente piegati.
 - 3 Mantenere il peso sulla pianta del piede.
 - 4 Mantenere il busto stabile e rivolto in avanti.
- ▼ **Non** lasciare che il ginocchio ceda verso l'interno.
- ▼ **Mantenere il bacino in posizione orizzontale senza** inclinarsi lateralmente.

10.3 SU UNA GAMBA METTERE ALLA PROVA IL COMPAGNO

+ CORRETTA



- SCORRETTA



11.1 SQUAT SULLE PUNTE DEI PIEDI

Questo esercizio serve a rafforzare i tendini e i muscoli del polpaccio e a migliorare il controllo dei movimenti.

Assumere la posizione iniziale

in stazione eretta con i piedi alla larghezza delle anche e tenendo le mani sulle anche.

Nel corso dell'esercizio piegare lentamente le anche, le ginocchia e le caviglie fino a che le ginocchia siano piegate ad un angolo di 90 gradi. Flettere il busto in avanti. Quindi risalire estendendo busto, anche e ginocchia. Quando le ginocchia sono completamente estese, sollevarsi sulle punte dei piedi per poi scendere di nuovo lentamente. Quindi riprendere la stazione eretta un po' più velocemente. Ripetere l'esercizio per 30 secondi.

Ripetizioni: 2

(ognuna da 30 sec.)

Elementi importanti durante l'esercizio:

- 1 Viste dal davanti, le anche, le ginocchia e i piedi sono allineati tra loro e su linee parallele.
- 2 Flettere il busto in avanti mantenendo la schiena diritta.
- 3 Piegare contemporaneamente anche, ginocchia e caviglie e flettere busto in avanti.
- 4 Sollevarsi sulle punte dei piedi quando si raggiunge la stazione eretta.

▼ **Non** lasciare che le ginocchia cedano verso l'interno.

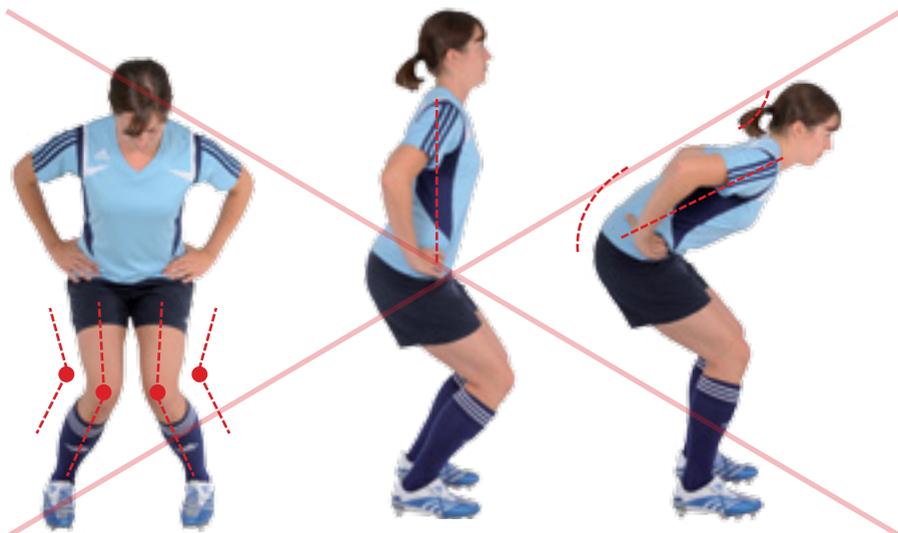
▼ **Non** flettere la testa all'indietro.

11.1 SQUAT SULLE PUNTE DEI PIEDI

+ CORRETTA



- SCORRETTA



11.2 SQUAT **AFFONDI**

Questo esercizio serve a rafforzare i tendini e i muscoli dei glutei e a migliorare il controllo dei movimenti.

Assumere la posizione iniziale

in stazione eretta con i piedi alla larghezza delle anche e tenendo le mani sulle anche.

Durante l'esercizio fare lentamente un affondo in avanti ad ogni passo. Durante l'affondo, piegare lentamente anche e ginocchia fino a che il ginocchio anteriore sia piegato ad un angolo di 90 gradi. Il ginocchio piegato non deve andare oltre la punta dei piedi. Mantenere il busto in posizione eretta ed il bacino orizzontale. Fare 10 affondi per gamba.

Serie: 2

(10 affondi per gamba per serie)

Elementi importanti durante l'esercizio:

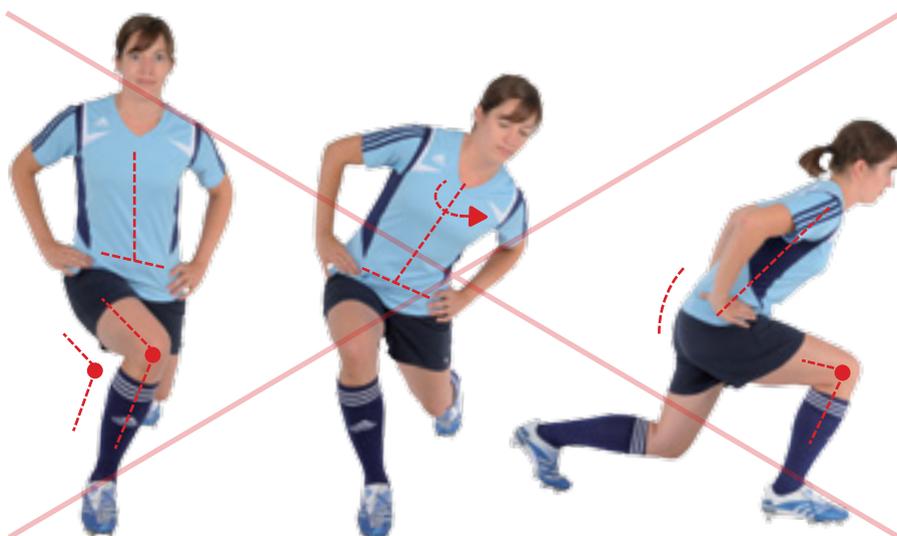
- 1 Piegare il ginocchio anteriore a 90 gradi.
 - 2 Mantenere il tronco in posizione eretta.
 - 3 Mantenere il bacino in posizione orizzontale.
- ▼ Il ginocchio piegato **non** deve andare oltre la punta dei piedi.
 - ▼ **Non** lasciare che il ginocchio anteriore ceda verso l'interno.
 - ▼ **Non** piegarsi in avanti.
 - ▼ **Non** ruotare o piegare lateralmente il bacino.

11.2 SQUAT AFFONDI

+ CORRETTA



- SCORRETTA



11.3 SQUAT PIEGAMENTI SU UNA GAMBA

Questo esercizio serve a rafforzare i muscoli anteriori della coscia e a migliorare il controllo dei movimenti.

Assumere la posizione iniziale

stando in stazione eretta portarsi in appoggio su un piede sorreggendosi leggermente ad un compagno in modo tale da tenersi reciprocamente in equilibrio. Per favorire l'esercizio tenere la gamba libera leggermente flessa dietro e sollevata.

Durante l'esercizio piegare il ginocchio contemporaneamente al partner. Piegare lentamente il ginocchio, possibilmente fino a raggiungere un angolo di 90 gradi, Quindi estendere il ginocchio per riguadagnare la posizione di partenza. Effettuare l'estensione del ginocchio della gamba in appoggio più velocemente del suo piegamento. Effettuare dieci piegamenti successivi per gamba.

Serie: 2

(10 ripetizioni per gamba)

Elementi chiave dell'esercizio:

- 1 Viste dal davanti, l'anca, il ginocchio e il piede della gamba d'appoggio sono in linea retta.
- 2 Flettere il busto lentamente in avanti e mantenerlo in posizione stabile e rivolto in avanti.
- 3 Mantenere il bacino in posizione orizzontale.
- 4 Piegare il ginocchio lentamente e estenderlo un po' più velocemente.

▼ **Non** lasciare che il ginocchio ceda verso l'interno.

▼ Il ginocchio piegato **non** deve andare oltre le punta dei piedi.

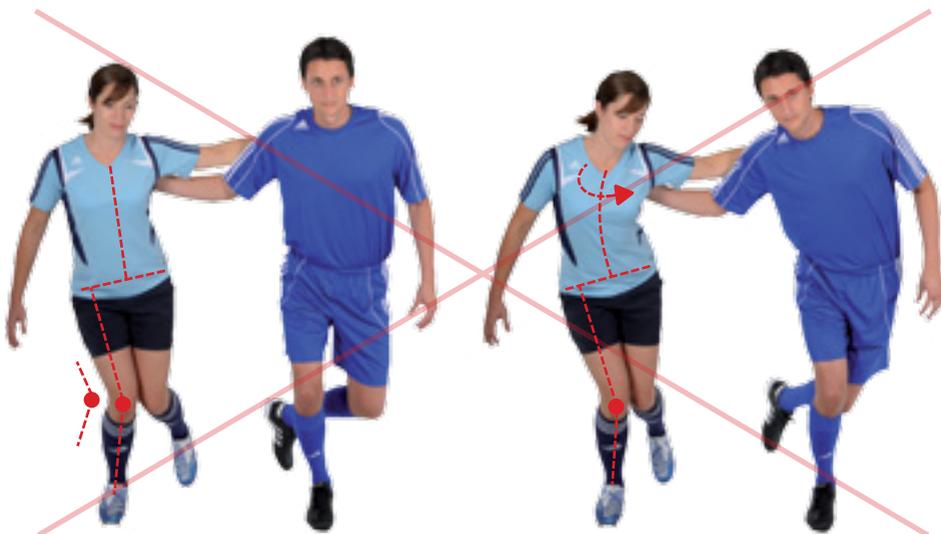
▼ **Non** ruotare o piegare lateralmente il bacino.

11.3 SQUAT PIEGAMENTI SU UNA GAMBA

+ CORRETTA



- SCORRETTA



12.1 SALTI - SALTII VERTICALI

Questo esercizio serve a migliorare la potenza di salto e il controllo dei movimenti.

Assumere la posizione iniziale in stazione eretta con i piedi alla larghezza delle anche e tenendo le mani su queste.

Durante l'esercizio piegare lentamente le anche, le ginocchia e le caviglie fino a che le ginocchia siano ad un angolo di 90 gradi. Flettere il busto in avanti. Mantenere la posizione per un secondo, quindi saltare più in alto possibile. Nel salto estendere tutto il corpo. Atterrare dolcemente sulle piante dei piedi e piegare lentamente per quanto possibile anche, ginocchia e caviglie. Ripetere per 30 secondi.

Serie: 2

(30 sec. per serie)

Elementi importanti durante l'esercizio:

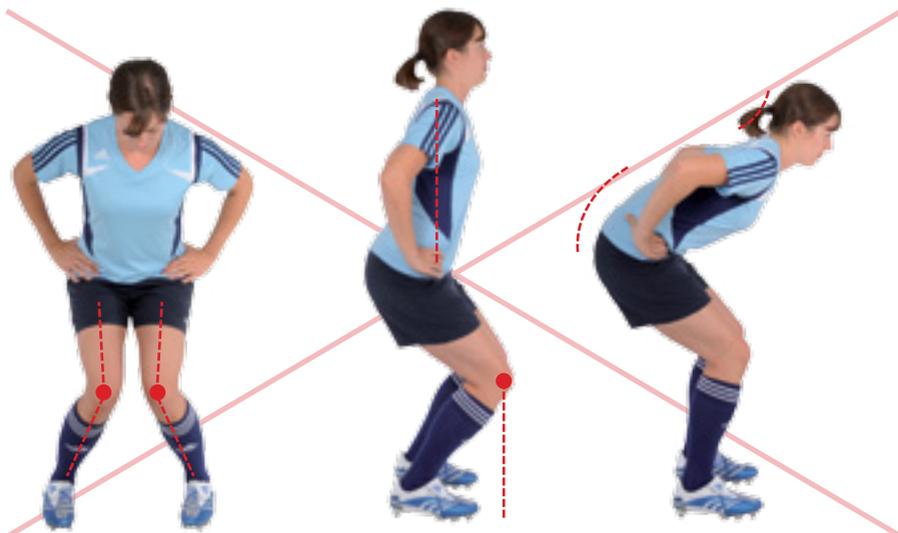
- 1 Viste dal davanti, le anche, le ginocchia e i piedi sono allineati tra loro e su linee parallele.
 - 2 Piegare contemporaneamente anche, ginocchia e caviglie e flettere il busto in avanti.
 - 3 Saltare con entrambi i piedi e atterrare dolcemente sulle piante dei piedi.
 - 4 Atterrare dolcemente e saltare con esplosività è più importante che saltare più in alto possibile.
- ▼ **Non** lasciare che le ginocchia cedano verso l'interno.
 - ▼ **Non** atterrare a ginocchia tese o sui talloni.

12.1 SALTI - SALTI VERTICALI

+ CORRETTA



- SCORRETTA



12.2 SALTI - SALTI LATERALI

Questo esercizio serve a migliorare la potenza di salto e il controllo dei movimenti su una gamba.

Assumere la posizione iniziale stando in stazione eretta in appoggio su un piede. Piegare leggermente le anche, le ginocchia e le caviglie e flettere il busto in avanti.

Durante l'esercizio partendo dalla gamba d'appoggio, fare un salto laterale di circa un metro atterrando sull'altra gamba. Atterrare dolcemente sulla pianta del piede e piegare anche, ginocchia e caviglie. Mantenere la posizione per un secondo e poi saltare sull'altra gamba. Mantenere il busto rivolto in avanti e il bacino in posizione orizzontale. Ripetere l'esercizio per 30 secondi.

Serie: 2
(ognuna da 30 sec.)

Elementi importanti durante l'esercizio:

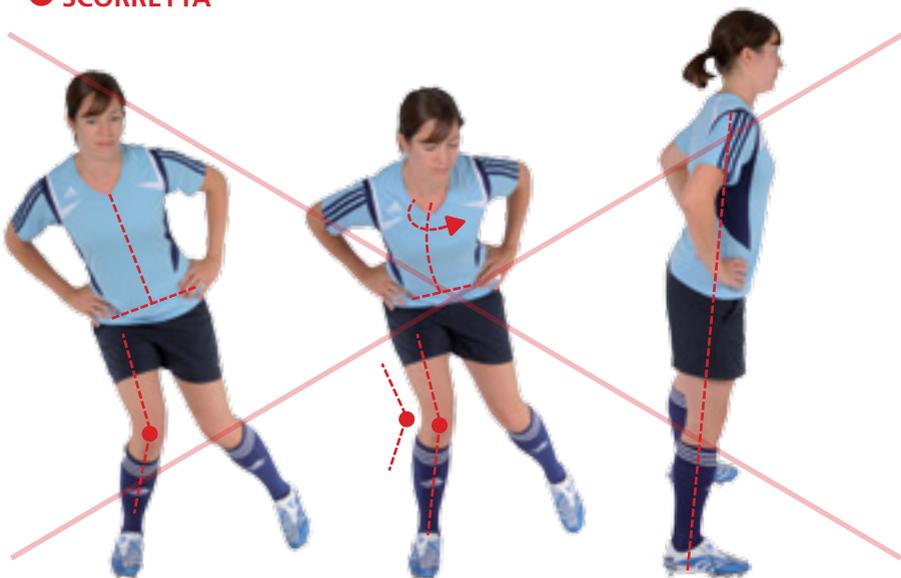
- 1 Viste dal davanti, l'anca, il ginocchio e il piede sono in linea retta.
 - 2 Atterrare dolcemente sulla pianta del piede, piegare contemporaneamente anche, ginocchia e caviglie e flettere il busto in avanti.
 - 3 Mantenere il busto in posizione stabile e rivolta in avanti.
 - 4 Mantenere il bacino in posizione orizzontale.
- ▼ **Non** lasciare che il ginocchio ceda verso l'interno.
 - ▼ **Non** ruotare il busto.
 - ▼ **Non** ruotare o piegare lateralmente il bacino.

12.2 SALTII - SALTII LATERALI

+ CORRETTA



- SCORRETTA



12.3 SALTI - SALTI IN QUADRATO

Questo esercizio serve a migliorare la stabilità del corpo grazie a movimenti rapidi in varie direzioni.

Assumere la posizione iniziale

in stazione eretta con i piedi alla larghezza delle anche e immaginare di essere al centro di una croce dipinta sul suolo.

Durante l'esercizio piegare anche, ginocchia e caviglie e da questa posizione fare salti in avanti e indietro e da un lato all'altro lungo gli assi della croce immaginaria. Saltare con la maggiore rapidità ed esplosività possibili. Atterrare dolcemente sulle piante dei piedi e piegare anche, ginocchia e caviglie. Durante l'intero esercizio, flettere il busto leggermente in avanti. Ripetere per 30 secondi.

Serie: 2

(ognuna da 30 sec.)

Elementi importanti durante l'esercizio:

- 1 Viste dal davanti, le anche, le ginocchia e i piedi sono allineati tra loro e su linee parallele.
- 2 Saltare con entrambi i piedi e atterrare sulle piante dei piedi con i piedi alla larghezza delle anche.
- 3 Piegare anche, ginocchia e caviglie durante l'atterraggio.
- 4 Atterrare dolcemente e effettuare uno stacco da terra esplosivo sono più importanti che saltare più in alto possibile.

▼ **Non** permettere mai alle ginocchia di toccarsi e non lasciare che cedano verso l'interno.

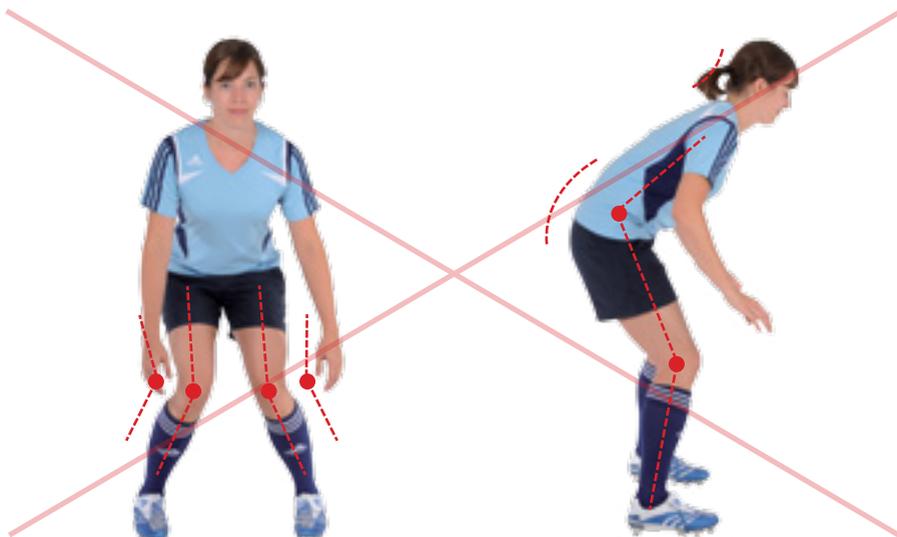
▼ **Non** atterrare a ginocchia tese o sui talloni.

12.3 SALTII - SALTII IN QUADRATO

+ CORRETTA



- SCORRETTA





3a PARTE :

ESERCIZI DI CORSA

13 Attraverso il campo

14 Balzi

15 Arresto e cambio di direzione

13 CORSA **ATTRAVERSO IL CAMPO**

Correre per circa 40 metri attraverso il campo ad una intensità pari al 75-80% della velocità massima, quindi correre più lentamente per il resto del tragitto. Correre lentamente fino al punto di partenza.

Ripetere due volte.

Elementi importanti durante l'esercizio:

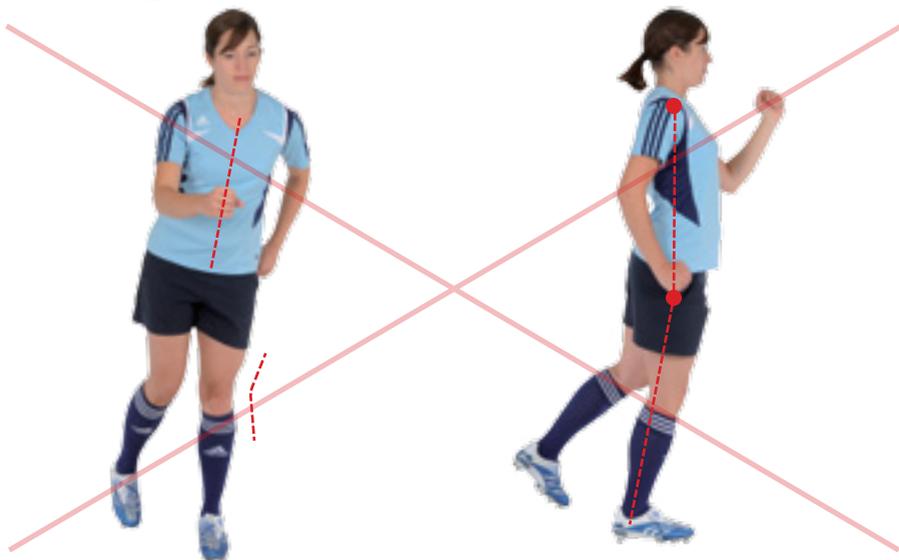
- 1 **Mantenere il busto in posizione eretta.**
 - 2 **Anche, ginocchia e piedi devono essere allineati.**
- ▼ **Non lasciare che le ginocchia cedano verso l'interno.**

13 CORSA ATTRAVERSO IL CAMPO

+ CORRETTA



- SCORRETTA



Fare un paio di passi di preparazione e quindi effettuare 6-8 balzi sollevando in alto in maniera alternata il ginocchio, quindi correre più lentamente per il resto del tragitto. Ad ogni balzo tentare di sollevare il più alto possibile il ginocchio della gamba anteriore accompagnando il movimento con l'oscillazione del braccio opposto lungo il corpo. Correre lentamente fino al punto di partenza.

Ripetere due volte.

Elementi importanti durante l'esercizio:

- 1 **Mantenere il busto in posizione eretta.**
 - 2 **Atterrare sulla pianta del piede anteriore con il ginocchio piegato.**
- ▼ **Non lasciare che le ginocchia cedano verso l'interno.**

+ CORRETTA



- SCORRETTA



Correre lentamente per cinque passi in linea retta. Quindi arrestare con la gamba destra, cambiare la direzione verso sinistra ed accelerare. Fare uno sprint per 5-7 passi (80-90% della velocità massima) prima di decelerare e arrestare con la gamba sinistra e cambiare la direzione verso destra. Ripetere l'esercizio fino all'altra estremità del campo, quindi correre fino al punto di partenza.

Ripetere due volte.

Elementi importanti durante l'esercizio:

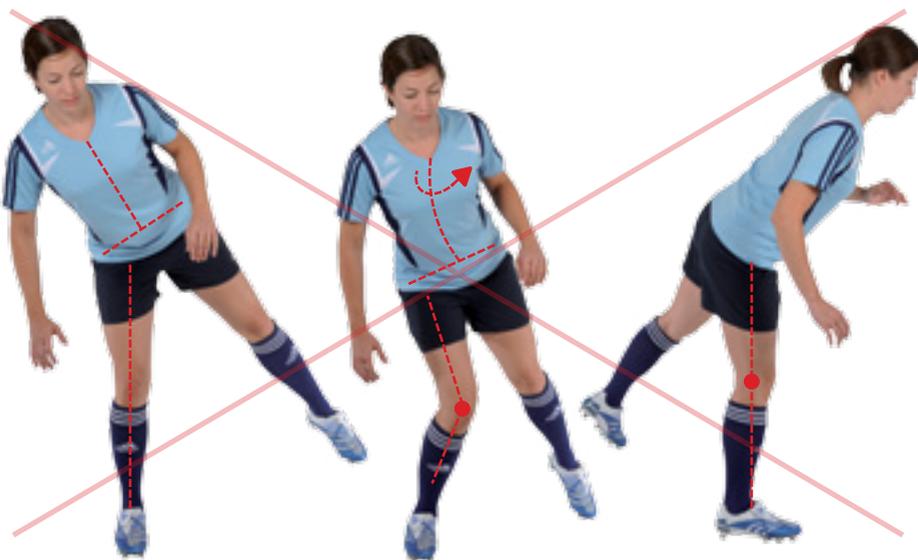
- 1 **Mantenere il busto in posizione eretta.**
 - 2 **Anche, ginocchia e piedi devono essere allineati.**
- ▼ **Non lasciare che le ginocchia cedano verso l'interno.**

15 CORSA ARRESTO E CAMBIO DI DIREZIONE

+ CORRETTA



- SCORRETTA



Che cos'è "11 +"?

L' "11 +" è un programma completo di riscaldamento che ha come obiettivo quello di ridurre gli infortuni più comuni dei giocatori e delle giocatrici di calcio. E' la versione avanzata del programma "The 11" di prevenzione degli infortuni.

Chi ha sviluppato "11 +"?

L' "11 +" è stato sviluppato da un gruppo di esperti internazionali del FIFA's Medical Assessment and Research Centre (F-MARC), the Oslo Sports Trauma Research Center and the Santa Monica Orthopaedic and Sports Medicine Research Foundation. Si basa su una approfondita esperienza con "The 11", PEP (Prevent and Enhance Performance) e altri programmi di esercizi incentrati sulla prevenzione degli infortuni nel calcio.

Quali sono i vantaggi di "11 +"?

L'efficacia del programma è stata documentata scientificamente in uno studio randomizzato controllato. E' semplice e non richiede apparecchiature, attrezzature (cioè senza costi aggiuntivi) o conoscenze specialistiche. Si tratta di un programma completo di riscaldamento con livelli progressivi di difficoltà. E' versatile, dato che la maggior parte degli esercizi allenano

diversi aspetti e possono sostituire altri esercizi.

Gli esercizi sono nuovi?

La maggior parte degli esercizi non sono nuovi ma ancora non sono diventati di routine. L'innovazione sta nel aver messo insieme questi esercizi in un programma semplice e attuabile, che dovrebbe sostituire il normale riscaldamento prima di ogni sessione di allenamento.

Perché sono stati scelti questi particolari esercizi?

Gli esercizi sono "basati sull'evidenza" o "la pratica più efficace". Essi sono progettati per prevenire gli infortuni più frequenti nel calcio, es. lesioni all'inguine e alla coscia così come distorsioni della caviglia e le lesioni legamentose del ginocchio.

Quali sono gli effetti di questi esercizi?

Gli esercizi portano ad un rafforzamento dei muscoli del core e delle gambe, e, inoltre, a un maggior controllo neuromuscolare statico, dinamico e reattivo, con un miglioramento della coordinazione, dell'equilibrio, dell'agilità e della tecnica di salto.

Perché “11 +” non comprende esercizi di stretching?

La ricerca ha dimostrato che gli esercizi di stretching statico producono un effetto negativo sulla performance dei muscoli, e i risultati sugli effetti preventivi dello stretching dinamico sono inconcludenti. L'utilizzo degli esercizi di stretching non è pertanto, allo stato attuale delle conoscenze, raccomandabile all'interno di un programma di riscaldamento. Gli esercizi di stretching possono comunque essere eseguiti al termine della sessione di allenamento.

Chi deve fare “11 +”?

L' "11 +" è stato appositamente ideato per i calciatori dilettanti e amatoriali di entrambi i sessi senza distinzione per livello competitivo e appartenenti a una fascia di età pari o superiore ai 14 anni.

Quando i giocatori dovrebbero fare l' “11 +”?

L' "11 +" dovrebbe essere effettuato in sostituzione della fase di riscaldamento prima di ogni sessione di allenamento, e in una sua versione ridotta (solo le parti 1 e 3) anche prima di ogni partita.

Con che frequenza i calciatori dovrebbero fare “11 +”?

Come riscaldamento pre-allenamento almeno due volte alla settimana, e utilizzando solo gli esercizi di corsa (parte 1 e 3) prima di ogni partita.

A che cosa i giocatori dovrebbero prestare particolare attenzione nello svolgimento degli esercizi?

Perché risulti efficace, è importante assicurarsi che ogni esercizio venga svolto con precisione, esattamente come descritto in questo manuale. Idealmente, l'allenatore dovrebbe supervisionare l'esecuzione degli esercizi e correggere i giocatori, se necessario.

Quanto tempo ci vuole per fare “11 +”?

Se i giocatori hanno familiarità con gli esercizi, 20 minuti in totale.

Quanto tempo ci vuole prima che “11 +” abbia un effetto?

A seconda di quanto spesso un giocatore si esercita, circa 10-12 settimane.

Quando i giocatori dovrebbero smetter di praticare “11 +”?

È bene che i calciatori effettuino costantemente l' 11+ in quanto i suoi effetti possono diminuire con la sospensione della sua pratica.

Che dire di altre misure preventive?

Altre misure preventive sono, naturalmente, permesse e volute, specialmente il fair play e indossare i parastinchi.

Che età devono avere i giocatori per fare "11 +"?

Almeno 14 anni. Se i giocatori sono più giovani, alcuni esercizi non devono essere eseguiti, e per gli altri ne deve essere modificata l'intensità.

I giocatori hanno bisogno di un riscaldamento prima di eseguire il "11 +"?

No, "11 +" è un programma completo di riscaldamento che sostituisce gli altri esercizi di riscaldamento.

Che calzature devono essere indossate quando si esegue "11 +"?

L'ideale sarebbe effettuare "11 +" su un campo in erba con scarpe da calcio.

È possibile eseguire gli esercizi del programma "11 +" in qualsiasi ordine?

No, in quanto la sequenza è stata individuata per realizzare un metodo di riscaldamento prestabilito e progressivo.

Quando i giocatori devono passare al livello successivo del "11 +"?

I giocatori dovrebbero iniziare con il livello 1. Solo quando un esercizio può essere eseguito senza difficoltà per la durata e il numero di ripetizioni stabilito il giocatore dovrebbe passare al livello successivo.

L' "11 +" è un programma completo di riscaldamento nato per ridurre gli infortuni nei calciatori e nelle calciatrici a partire dai 14 anni.

Il programma è stato sviluppato da un gruppo di esperti internazionali e la sua efficacia è stata scientificamente documentata in uno studio scientifico il quale ha dimostrato una riduzione della incidenza degli infortuni pari al 30-50% in coloro che avevano svolto per almeno due volte alla settimana l' "11 +".

Il programma che richiede solo 20 minuti per essere completato, dovrebbe essere eseguito come un normale riscaldamento all'inizio di ogni seduta di allenamento per almeno due volte a settimana. Prima della partita, dovrebbero essere eseguiti solo gli esercizi di corsa (parti 1 e 3).

Il successo del protocollo 11+ dipende dalla qualità dell'esecuzione degli esercizi. È quindi di vitale importanza la supervisione dell'allenatore per controllare la corretta esecuzione degli esercizi.

Pubblicazione ufficiale della Fédération Internationale
de Football Association (FIFA)

Editore

FIFA Medical Assessment and Research Centre (F-MARC)

Contenuto

Mario Bizzini, Astrid Junge, Jiri Dvorak

Foto

Andreas Lütcher, Clinica Schulthess, Zurigo

Design grafico e layout

Von Grebel Motion

Stampa

Vogt-Schild/Druck

