

CALCIO E INFORTUNI • RUBRICA A CURA DI ISOLINETIC TORINO, PAROLA AL DOTT. MARCO GASTALDO

# Giovani calciatori: crescere in sicurezza e approccio su misura

Adottare un approccio su misura efficace è fondamentale per ridurre i rischi di infortunio e migliorare le prestazioni

di Isokinetic Torino

a cura del Dr. Marco Gastaldo  
m.gastaldo@isokinetic.com

I giovani calciatori, che si allenano 3-5 volte alla settimana e partecipano a tornei intensi e spesso ravvicinati, necessitano di attenzioni specifiche per prevenire, diagnosticare e curare gli infortuni. Questi atleti di età compresa tra 6 e 19 anni, sono soggetti a un ritmo di crescita unico che richiede un approccio personalizzato, diverso da quello adottato per gli adulti. Durante l'età evolutiva, infatti, la velocità di crescita varia tra i diversi sistemi corporei e le risposte nell'acquisizione della coordinazione dei movimenti sono differenti.

Gli infortuni nei giovani calciatori si verificano soprattutto in partita, risultando fino a 10 volte più frequenti rispetto agli allenamenti. Principalmente di origine traumatica, gli infortuni riguardano spesso gli arti inferiori e includono lesioni muscolari, lesioni osteo-tendinee, distorsioni articolari, contusioni e fratture. Le ossa in fase di crescita sono elastiche ma meno resistenti, rendendo i



traumi da avulsione più comuni rispetto alle lesioni muscolari o legamentose.

I fattori di rischio per gli infortuni sportivi si dividono in "estrinseci" e "intrinseci". I fattori estrinseci includono il livello di competizione, il tempo di gioco, la posizione in squadra, il tipo di allenamento e superficie di gioco, le condizioni meteorologiche e l'equipaggiamento sportivo. I fattori intrinseci comprendono le caratteristiche fisiche dell'atleta, l'età, il sesso, precedenti infortuni, condizio-

ne atletica, mobilità articolare, forza muscolare, motivazioni e stress.

Uno studio scandinavo del 2018 ha identificato categorie a maggiore rischio di infortunio tra i giovani: i giocatori più alti, le femmine e i calciatori mancini. Questi atleti richiedono particolare attenzione nella prevenzione degli infortuni.

È cruciale ridurre il rischio di "patologie da sovraccarico" legate a un'attività fisica eccessiva o sbilanciata. Questi disturbi sono comuni

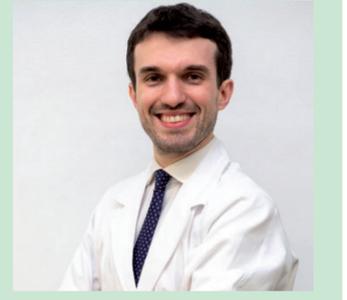
nei periodi di inizio stagione sportiva, fine anno scolastico e durante rapidi incrementi di statura o passaggi a categorie superiori.

Alcuni rischi specifici per i giovani atleti possono essere mitigati attraverso lo sviluppo delle capacità coordinative e una corretta gestione dei movimenti. Un'analisi biomeccanica del movimento può identificare e correggere movimenti scorretti, riducendo il rischio di infortunio con un approccio preventivo mirato.

La FIFA ha sviluppato il programma "FIFA 11+ kids" per prevenire gli infortuni nei giovani calciatori. Questo programma di riscaldamento, disponibile gratuitamente online, ha dimostrato di ridurre gli infortuni del 38% e le lesioni gravi del 50%. Inoltre, migliora la coordinazione, il controllo posturale, l'agilità e le capacità di salto. Adottare un approccio su misura è fondamentale per ridurre i rischi di infortunio e migliorare le prestazioni dei giovani calciatori. Un approccio su misura efficace, in grado di ridurre il rischio di infortunio e di migliorare le prestazioni dei giovani calciatori.

## PAROLA DI DOC

Il Dr. Marco Gastaldo nell'agosto 2018 è entrato nel Gruppo Medico Isokinetic Torino di cui attualmente è Medico Gestore. Ha sviluppato le proprie competenze in ambito di ecografia muscoloscheletrica, analisi del movimento, terapia infiltrativa, terapia ad onde d'urto. Nel 2017 ha effettuato una formazione presso il Centre de Médecine du Sport del CHUV di Losanna in ambito di Medicina dello Sport, Riabilitazione sportiva e Podologia. Dal 2015 al 2018 è stato Consigliere dell'Ufficio di coordinamento nazionale della Società Italiana di Medicina Fisica e Riabilitativa (SIMFER). Nel 2020 ha ottenuto il Diploma Nazionale Avanzato di Ecografia Muscoloscheletrica della Società Italiana di Ultrasonologia in Medicina e Chirurgia (SIUMB).



## SPORTIVAMENTE

# Il valore del sostegno: perchè donare il 5x1000

Per "aiutare, è necessario essere sostenuti", lo si può fare attraverso una semplice azione degli adulti

di Pietro Tranchitella

Psicologo e psicoterapeuta

Prendendo in esame il valore semantico del termine "sostegno", emerge che ci si riferisce a quella condizione attraverso la quale si manifesta un intervento di aiuto in senso morale o materiale ma anche di vicinanza, accudimento e protezione. Ma la locuzione trova applicazione anche in altri ambiti. In questo articolo al di là di ricorrere ad approfondire i campi di applicazione mi voglio soffermare sull'importanza e sulla valenza di un sostegno concreto espresso nell'ambito economico che possiamo meglio descrivere come "supportare" ovvero portare del proprio da unire a quanto messo a disposizione dall'altro. Con uno sguardo al mondo del sociale il sostegno riveste una caratteristica la cui incisività è fondante con il principio delle azioni prosociali ovvero a favore di coloro che hanno un'esigenza dettata da un bisogno sostanziale.

Le organizzazioni di volontariato e le associazioni di promozione sociale rientrano tra quelle categorie il cui operato espresso è proprio quello del sostegno rivolto a terzi. Purtroppo, non sempre le sole sinergie umane sono sufficienti a garantire il sostegno auspicato che necessita per il

**Accoglienza, Ascolto e Sostegno**  
minori, adulti, anziani, diversamente abili

+39 336 219 548 +39 351 700 1944  
www.cittadelledonne.org - segreteria@cittadelledonne@gmail.com

**Donna il 5 x 1000 a La Città delle Donne APS**  
Cod. Fis. 97843860012



raggiungimento degli obiettivi di cui alla cosiddetta "mission".

Il bisogno, in tutte le sue forme, per essere soddisfatto necessita di più elementi che nell'insieme concorrono a far sì che le azioni possano rendersi concrete e mirate. È noto che un'organizzazione di promozione sociale si avvale delle disponibilità sinergiche dei Volontari, di coloro i quali dedicano il loro tempo ed il loro know-how costituito dall'insieme del sapere acquisito (esperienze) e delle abilità che determinano le competenze del saper fare (applicare, svolgere bene). Queste azioni le riscontriamo con quotidianità ed in modo particolare quando vengono espresse nell'ambito del sociale.

La Città delle Donne APS, operativa dal febbraio

2019 opera proprio in questi termini attraverso tre azioni importanti: accoglienza, ascolto e sostegno (intervento). Opera nell'ambito della Città Metropolitana di Torino e sul Territorio Piemontese. Rivolge le attenzioni ai Minori, agli Adulti, agli Anziani ed ai Diversamente Abili. Categorie che, a prescindere dall'appartenenza di genere o di etnia sono soggetti a discriminazioni e violenze di genere, la cui qualità di vita viene ad essere significativamente messa a dura prova.

Negli interventi nell'ambito del territorio, l'operatività è nota da lungo tempo: Psicologi-Psicoterapeuti, Sanitari nelle varie specializzazioni, Legali, Commercialisti e Volontari ordinari dedicano il loro tempo a chi manifesta un bisogno esistenziale sia esso di natura oggettiva (economica) che soggettiva (Psico-Fisiologica).

Ma nonostante l'impegno, non si riesce a sopperire al crescente bisogno che emerge dalle richieste in continuo incremento. Molto si fa ma ancor di più è possibile fare ed è proprio su quest'aspetto che, attraverso quest'articolo ritengo che sia importante "sensibilizzare" a livello sociale il valore del sostegno. L'essere volontari pro-sociali significa donare il proprio tempo che viene messo a disposizione di chi manifesta un bisogno di qualsiasi natura.

Ma per "aiutare, è necessario essere sostenuti" e questa parte è fattibile attraverso una semplice azione posta in essere dalla quasi totalità degli adulti: Donare il 5 x 1000 in sede di "Dichiarazione dei Redditi" affinché, le somme raccolte possano essere utilizzate per sopperire ad aiuti economici, interventi sanitari, protezione e accudimento, il tutto rivolto ai bisognosi che ne manifestano l'esigenza attraverso il contatto, l'ascolto e l'intervento mirato.

La Città delle Donne APS, ha a cuore questa "Mission", aiutiamola ad aiutare, destiniamo il 5 x 1000 indicando nell'apposito campo del modulo predisposto nelle Dichiarazioni dei Redditi il seguente Codice Fiscale 97843860012.



**SPRINT & SPORT**  
già Piemonte Sportivo

La testata fruisce dei contributi diretti editoria: L. 198/2016 e d.lgs 70/2017 (ex L. 250/90) ISSN A STAMPA: 1594-5529 ISSN WEB 2465-128. Fondo di garanzia legge 662/96

**DIRETTORE RESPONSABILE:** Claudio Verretto  
**DIRETTORE EDITORIALE:** Tiziano Crudeli  
**SOCIETA' EDITRICE:** Lettera 22 scari  
**SEDE LEGALE TORINO:** Via Alessandro Roccati 20  
Tel. 011 197.40.111  
**REDAZIONE MILANO:** Via Barnaba Oriani, 1  
Tel. 02 30.35.23.23

**PRESIDENTE:** Giampiero Isasca  
**CONSIGLIERI:** Dennis Carzaniga, Marco Marone  
**IN REDAZIONE:** Fabio Cannatà, Andrea Barilaro, Marco Stesina, Jary Carzaniga, Domenico Avallone, Giulia Manfredi, Daniele Moccia, Carlo Federico Ferrero.  
**ASSOCIATI:** Fipeg, File, Mediacoop.

**REGISTRAZIONE:** iscritto al Registro Stampa del Tribunale di Torino al n. 36/2016 del 14/09/2016, già iscritto al n. 1178 del 30 luglio 1957  
**TIPOGRAFIA:** Sarnub srl via Abate Bertone, 14 - Cavaglià (Bi). Sede secondaria: Tipre srl via Canton Santo 5 Borsano di Busto Arsizio.  
**INFORMATIZZAZIONE:** Angelo Scicolone.