

Atleti Under 17: Crescere Forti, Sicuri e Senza Infortuni

Monkey Performance Experience



INTRODUZIONE: L'atleta giovane non è un adulto in miniatura

Uno degli errori più comuni nella preparazione giovanile è allenare ragazzi e ragazze come se fossero adulti 'ridotti di scala'. Ma un atleta under 17 è un organismo in evoluzione continua:

- Cresce a scatti e in modo irregolare
- Cambia coordinazione da un mese all'altro
- Ha un sistema muscolo-scheletrico più delicato e sensibile ai carichi
- Ha bisogno di sicurezza, guida chiara e rinforzo positivo
- Vive emozioni intense e può frustrarsi rapidamente

Quando viene allenato male, l'atleta giovane si infortuna o si blocca nella crescita. Quando viene allenato bene, invece, sboccia: diventa più forte, più coordinato, più stabile... e più sicuro di sé.

Il nostro lavoro alla Monkey Performance Experience nasce proprio per questo.

Gli Errori che Frenano (e Infortunano) gli Atleti Giovani

Molti problemi che vediamo ogni giorno nei ragazzi derivano da scelte sbagliate nella preparazione:



Carichi troppo pesanti

Sovraccarichi mal gestiti danneggiano il sistema muscolo-tendineo in crescita.

Movimenti tecnici copiati dai professionisti

Senza basi motorie solide sono pericolosi.

Zero preparazione atletica vera

Solo sport-specifico aumenta il rischio infortuni.

Allenarsi troppo o troppo poco

Entrambi danneggiano performance e sviluppo.

Nessuna mobilità

Un corpo rigido limita velocità e coordinazione.

Nessuna personalizzazione

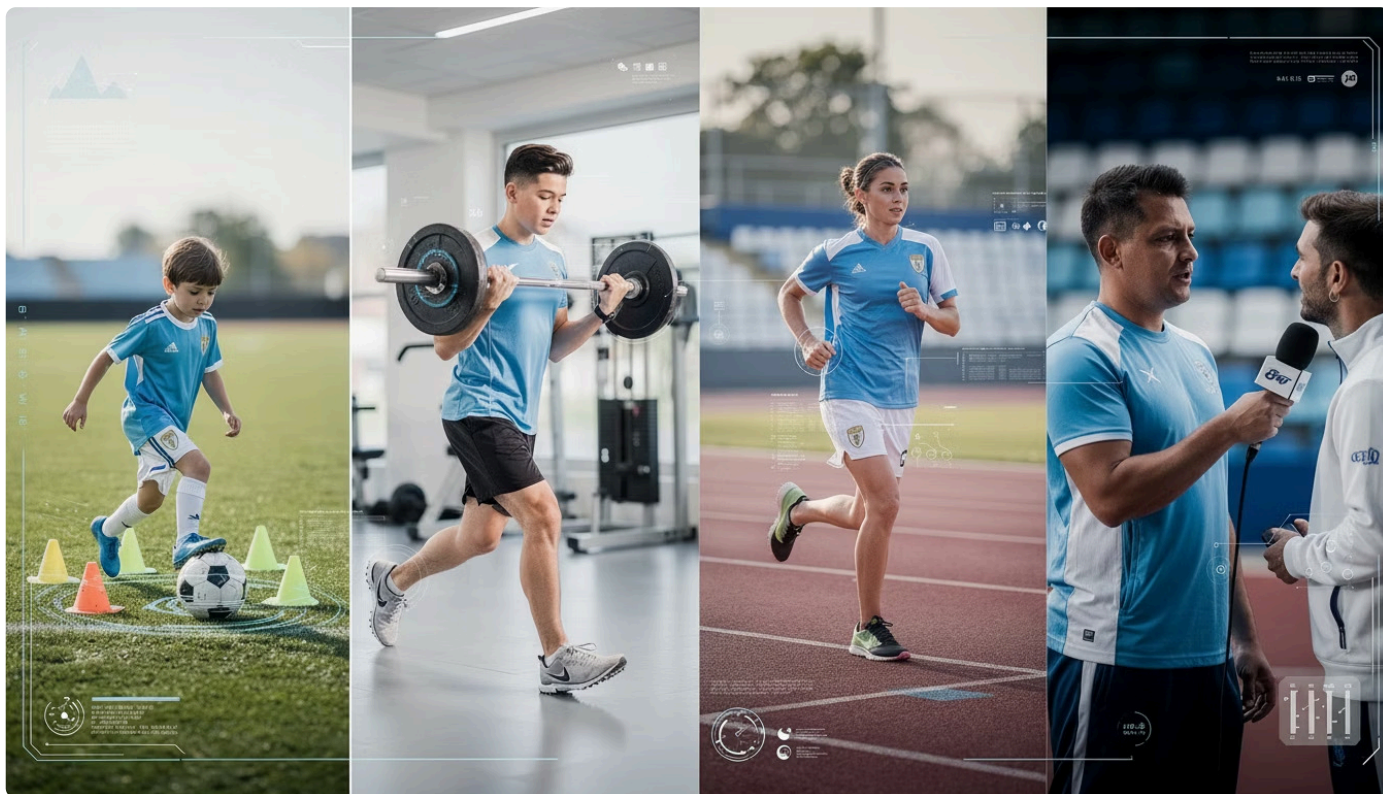
Ogni ragazzo cresce con tempi diversi.

Zero prevenzione

Ignorare asimmetrie ferma la crescita sportiva.

Le 3 Fasi della Crescita secondo il Metodo Monkey

Il Metodo Monkey Performance Experience si basa su una progressione naturale che rispetta lo sviluppo neuro-muscolare dell'atleta.



13-14 anni

Focus: mobilità + coordinazione + basi della forza

Questa è l'età dell'apprendimento motorio. Si costruiscono gli schemi fondamentali: equilibrio, stabilità, controllo del corpo, prime forme di forza generale.

Ogni fase prepara la successiva.

Saltarne una significa costruire risultati fragili.



15-16 anni

Focus: forza generale + agilità + velocità

Il corpo inizia a rispondere meglio ai carichi. È il momento ideale per sviluppare forza controllata, rapidità di esecuzione e capacità di accelerare e decelerare in sicurezza.



17 anni

Focus: potenza + controllo motorio + prevenzione infortuni

Le basi sono pronte. Qui costruiamo un atleta esplosivo, efficiente e capace di sostenere volumi e intensità maggiori, con attenzione chirurgica alla stabilità articolare.



Il Sistema Monkey Performance Experience per Atleti

Ogni atleta viene prima valutato, poi allenato. La valutazione comprende:

- Postura
- Forza generale
- Mobilità articolare
- Simmetrie e asimmetrie
- Qualità del movimento
- Storico di infortuni
- Obiettivi sportivi

Da qui nasce un percorso personalizzato, scientificamente coerente e calibrato sulla crescita fisiologica del ragazzo.

Non standard.

Non copiato da YouTube.

Non improvvisato.

Solo ciò che serve davvero a quell'atleta, in quel preciso momento della sua crescita.

La Settimana Tipo Monkey per un Under 17

Una programmazione equilibrata comprende:



Sessioni di forza calibrate sull'età biologica e sulla tecnica

Lavoro di mobilità dinamica e controllo motorio

Esercizi di velocità, accelerazione e cambi di direzione

Potenziamento specifico dei distretti più critici per la prevenzione

Recupero attivo adeguato allo stress scolastico e sportivo

Progressione graduale dei carichi settimana dopo settimana

L'obiettivo non è 'stancare'.

L'obiettivo è costruire.

Un Atleta Seguito è un Atleta che Cresce

Con la preparazione giusta:

- Evita infortuni
- Migliora più rapidamente
- Si sente più forte
- Si sente più sicuro
- Diventa un atleta completo

Alla Monkey Performance Experience vogliamo formare la prossima generazione di scimmie performanti: ragazzi che crescono forti, coordinati, coraggiosi... e pronti a giocarsi il futuro sportivo con un corpo che li sostiene, non che li limita.

