



**Università degli Studi di Verona**  
**Corso di Laurea in Scienze delle attività motorie e sportive**  
**Corso di Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche dello sport**

**A.A. 2014/2015**

*Tecnica e didattica del calcio*

*Maurizio Fanchini*

**Obiettivi del Corso:**

Fornire gli elementi basilari per la selezione delle fonti di conoscenza. Descrizione delle metodologie e dei mezzi di allenamento. Descrizione dei test più utilizzati e validati. Descrizione della metodologia di controllo del carico di allenamento. La strutturazione di una seduta di allenamento e organizzazione dei suoi principali componenti. La prevenzione degli infortuni e il loro recupero. Il corso ha lo scopo di fornire le basi teorico – pratiche per la gestione dell'allenamento nelle sue componenti.

**Programma del Corso**

Fonti della conoscenza

Processo di allenamento

1. Introduzione generale al concetto di allenamento
2. Definizione dei parametri ed indicatori del processo di allenamento

Il riscaldamento

1. Concetti teorico perché e a cosa serve
2. Esempi di riscaldamento con e senza palla
3. 11+ dimostrazione e pratica

Allenamento aerobico

1. Analisi delle evidenze scientifiche sull'allenamento aerobico nel calcio
2. Metodologia Intervallata
3. Metodologia Intermittente
4. Allenamento aerobico con la palla
5. Sprint training

## Allenamento anaerobico

1. Analisi delle evidenze scientifiche sull'allenamento anaerobico nel calcio
2. Mezzi e metodologia di allenamento

## La forza

1. Analisi delle evidenze scientifiche sull'allenamento della forza nel calcio
2. Mezzi e metodologia di allenamento

## I test

1. Test di valutazione funzionale analisi letteratura scientifica
2. Validità
3. Ripetibilità
4. Responsività
5. Interpretabilità
6. Test di Mognoni
7. Yo-Yo tests
8. RSA test
9. Jump test
10. Sprint test

## Il carico di allenamento

1. Analisi della letteratura scientifica
2. Misura del carico di allenamento nel calcio
3. Indicatori di carico interno
4. Indicatori di carico esterno
5. Analisi dati di allenamento

## La prevenzione degli infortuni

1. Analisi degli infortuni nel calcio, epidemiologia
2. Analisi della letteratura scientifica sulla prevenzione

## Fondamentali Tecnici

1. Il palleggio
2. Il tiro
3. Il controllo
4. Il passaggio

## Fondamentali Tattici

1. I moduli di gioco

Allenamento giovanile

2. Aspetti teorici dell'allenamento
3. Aspetti pratici dell'allenamento

***Modalità d'esame***

Prova scritta: questionario

Prova tecnica su percorso

***Testi consigliati***

- Articoli scientifici (forniti dal docente),
- Reilly T., "The Science of Training - Soccer: A Scientific Approach to Developing Strength, Speed and Endurance" Routledge, 2007
- Bangsbo J. "Preparazione fisico-atletica del calciatore, allenamento aerobico e anaerobico nel calcio" Calzetti e Mariucci, 2006