CsiComitato di Belluno– Area Formazione

*Programma corso provinciale di base per allenatori di calcio*

Prospetto di massima degli interventi di carattere generale

1. Fisiologia dell’esercizio fisico

* Le fonti energetiche
* Le qualità fisiche dell’uomo
* Apparato cardiocircolatorio
* La risposta cardiocircolatoria all’esercizio fisico
* L’impegno organico in età adulta

1. Attività fisica per la salute

* Certificazione medica
* Un idoneo programma di attività fisica
* Casistica dei principali infortuni nel campo di calcio
* Nozioni di primo intervento
* Azioni di recupero post traumatico
* Primo soccorso
* Lesioni muscolari: contratture, stiramenti, strappi
* Lesioni capsulo-legamentose: distorsioni, lussazioni
* Consigli pratici per il recupero

Prospetto di massima degli interventi specifici

3) Il profilo fisiologico del calciatore, tecnica calcistica, moduli

* Caratteristiche morfologiche e classificazione degli sforzi del calciatore
* Tecnica calcistica individuale e applicata
* Vari moduli a confronto
* Vantaggi e svantaggi del gioco a uomo e del gioco a zona

4) Principi generali della tattica 1

* Fase difensiva: parte teorica ed esercitativa
* Il pressing
* Fuorigioco e diagonale difensiva
* Le palle inattive a sfavore

5) Principi generali della tattica 2

* Fase offensiva: parte teorica ed esercitativa
* Superiorità numerica
* Blocchi, veli, sovrapposizioni e incroci
* Come eludere il fuorigioco
* Le palle inattive a favore

6) La preparazione nel calcio

* Allenamento della forza. La pliometria
* Allenamento della resistenza nel calcio
* Allenamento della velocità
* Le esercitazioni di rapidità, agilità e destrezza con e senza pallone
* Organizzazione di una seduta di allenamento
* Organizzazione di una settimana con 2 sedute di allenamento
* Il riscaldamento pre-allenamento e pre-partita
* Proposta di una semplice e pratica preparazione precampionato

7) La preparazione del portiere

* Qualità fisiche fondamentali
* Come migliorare lo stacco, la rapidità, i riflessi, l’equilibrio, l’agilità e le doti acrobatiche
* Esercitazioni difensive individuali (tecnica della parata) e di squadra
* Comportamento sui tiri in porta
* Comportamento sulle palle inattive

8) Sport e Psicologia

* Uomo e sport: formare uno sportivo responsabile
* Caratteristiche e dinamiche di una squadra

9) Campo sportivo: attività pratica

La proposta del corso è programmata su 6 incontri:

2 incontri con argomenti di tipo tecnico

1 incontro con argomenti di tipo fisico

1 incontro con argomenti di tipo medico e paramedico

1 incontro con argomenti di carattere psicologico

1 incontro pratico al campo sportivo (*incontro conclusivo*)

I relatori saranno comunicati e confermati non appena raggiunto il numero minimo di iscrizioni. In linea di massima sono già stati presi accordi con i seguenti docenti:

- Dott. Piero Pescosta per gli argomenti relativi all’esercizio fisico, alla salute e alla traumatologia

- Prof. Roberto Raschi per gli argomenti di carattere tecnico tattico e del ruolo del portiere

- Prof. Modesto Bonan per la preparazione fisico-atletica

Periodo di svolgimento del corso:

dal 27 gennaio al 10 marzo. Generalmente gli incontri si svolgeranno di lunedì.

La formulazione del calendario degli incontri sarà resa nota non appena accertata la disponibilità dei docenti.