



Università degli Studi di Verona
Corso di Laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive
Corso di Laurea Magistrale in Scienze dello Sport e della Prestazione Fisica

A.A. 2012/2013

Corso: <i>Tecnica e Didattica del Calcio</i>	Docente: <i>prof. Francesco Perondi</i>
--	---

Obiettivi del Corso:

Definire il modello della prestazione del calcio e le conseguenti indicazioni utili per orientare l'allenamento. Distinguere tra le espressioni di forza le forme più efficaci: le qualità neuro muscolari e la forza funzionale; l'importanza della core stability e del "riscaldamento / messa in azione" nella prevenzione degli infortuni più comuni. Definire le qualità aerobiche un supporto indispensabile della capacità di gioco e proporre alcune valutazioni con i test da campo. Stabilire i parametri individuali per l'alta intensità sia negli esercizi senza palla sia nelle esercitazioni tecnico-tattiche. Individuare i principi base indispensabili alla programmazione nel calcio per il settore giovanile e le prime squadre; selezionare e proporre una corretta sequenza di mezzi.

Programma del Corso:

1. Modello fisiologico della prestazione del calciatore

- 1.1. Intensità di gara
- 1.2. Intervento dei sistemi energetici
- 1.3. Prestazione fisica durante la gara
- 1.5. Prestazione fisica nelle differenze tra ruoli e livelli competitivi
- 1.6. Quantificazione delle accelerazioni e decelerazioni decisive per il modello prestativo

2. Gestione e controllo dell'allenamento nel calcio

- 2.1. Concetti di modulazione e controllo del carico "esterno" e "interno"
- 2.2. Controllo del carico "interno" attraverso un'intensità che si riferisce a:
 - la frequenza cardiaca massimale (F_{cmax}), determinazione diretta e indiretta
 - la Velocità di Soglia Anaerobica (S₄) e Soglia Aerobica (S₂)
 - la Velocità Aerobica Massimale (VAM)
 - il carico corrispondente alla massima potenza, nei lavori di forza
- 2.3. Il controllo del carico "interno" attraverso RPE (Rate of Perceived Exertion)
- 2.4. Gestione del Training Load nel controllo dell'allenamento (RPE-Session)
- 2.5. Il controllo del carico interno attraverso il TRIMP: Bannister, Edwards, Lucia
- 2.6. Modulazione dell'intensità nelle esercitazioni tecnico-tattiche

3. Allenamento delle componenti aerobiche nel calcio

- 3.1. Relazione tra qualità aerobiche e prestazione fisica nel calcio
- 3.2. Metodi di allenamento delle componenti aerobiche
 - continuo (controllo F_c)
 - intervallato (recupero < 1')
 - intermittente corto
- 3.3. Effetti dell'interval training nel calcio
- 3.4. Sviluppo delle qualità aerobiche attraverso esercitazioni tecniche
- 3.5. Sviluppo delle qualità aerobiche attraverso sprint training
- 3.6. Allenamento intermittente ad alta intensità

4. Allenamento delle componenti neuromuscolari nel calcio

- 4.1. Allenamento della forza nel calcio, orientamento attuale
- 4.2. Allenamento funzionale
 - 4.2.1. carico naturale (affondi e piegate, opposizioni, spinte, trazioni; TRX)
 - 4.2.2. carichi liberi (manubri, bilancieri, acquabag, ..)
 - 4.2.3. uso di pedane instabili (limiti del mezzo)
 - 4.2.4. costruzione di un circuito di forza ad orientamento diverso (Tabata / esecuzione molto lenta)
- 4.3. L'allenamento della forza specifica e situazionale del calciatore

- 4.3.1. La rapidità e velocità d'azione in situazione di gioco, 1c1
- 4.3.2. Concetti di "agility", "SAQ training", "pattern runs"
- 4.3.3. Allenamento della capacità di reazione
- 4.3.4. Didattica e allenamento dell'arresto, "a secco" e in "situazione"
- 4.3.5. Allenamento della capacità di accelerare e decelerare attraverso i cambi di direzione (CdD)
- 4.3.6. Relazione tra allenamento di CD e sprint in linea
- 4.3.7. Costruzione di circuiti specifici e funzionali al calcio

5. Capacità di ripetere sprint (RSA) nel calcio

- 5.1. Concetto di repeated sprint bouts
- 5.2. Aspetti fisiologici degli sprint ripetuti
- 5.3. La modulazione del rapporto lavoro / recupero
- 5.4. Effetti della fatica acuta sulla capacità di ripetere sprint in gara
- 5.5. Relazione tra RSA e prestazione fisica in gara
- 5.6. Effetto dell'allenamento di sprint ripetuti sulla prestazione del calciatore

6. Strategie di prevenzione nel calcio

- 6.1. Forza tra prestazione e prevenzione, il functional training
 - 6.1.1. Evidenze sul potenziamento dei muscoli posteriori della coscia (hamstrings)
 - 6.1.2. Squilibri muscolari degli arti inferiori come fattore di rischio
 - 6.1.2.1. Analisi del rapporto di forza tra arto destro e arto sinistro
- 6.2. Allenamento propriocettivo come forma di prevenzione
- 6.3. Allenamento della muscolatura posturale (core stability) come forma di prevenzione
- 6.4. Corretta "messa in azione" come forma di prevenzione (FIFA 11+)
- 6.5. Ri-riscaldamento tra i due tempi di gioco come forma di prevenzione
- 6.6. Cenni di epidemiologia degli infortuni nel calcio
 - 6.2.1. Quantificazione e distribuzione degli infortuni
 - 6.2.2. Il programma di recupero in campo dopo una lesione, un trauma

7. Strategie di recupero nel calcio (recovery strategies)

- 7.1. Lo stretching statico e dinamico

- 7.2. Masso-fisioterapia, Shiatsu, Foam Roller
- 7.3. Piani individualizzati di integrazione alimentare
- 7.4. Idroterapia e immersioni in acqua a bassa temperatura (ice bathing)
- 7.5. Tecniche, Apparecchi, Indumenti compressivi

8. Valutazione funzionale nel calcio

- 8.1. Concetto di valutazione funzionale (generale e sport-specifica)
- 8.2. Concetti di validità, ripetibilità, sensibilità di un test
- 8.3. Esempi di test da campo nel calcio
 - 8.3.1. Test Mognoni
 - 8.3.1.1. Gestione pratica
 - 8.3.2. Test Gacon
 - 8.3.2.1 Gestione pratica
 - 8.3.3. Yo-yo Intermittent Recovery Test, Liv. 1
 - 8.3.3.1.1. Variazioni stagionali
 - 8.3.3.1.2. Differenze tra ruoli e livelli competitivi
 - 8.3.3.1.3. Gestione pratica
 - 8.3.4. RSA test (Capanna - Sassi)
 - 8.3.4.1.1. Variazioni stagionali
 - 8.3.4.1.2. Differenze tra ruoli e livelli competitivi
 - 8.3.4.1.3. Gestione pratica
 - 8.3.5. HIT test (Mapei, Rampinini)
 - 8.3.4.1.1. Variazioni stagionali
 - 8.3.4.1.2. Differenze tra ruoli e livelli competitivi
 - 8.3.4.1.3. Gestione pratica

9. Gestione dati e programmazione dell'allenamento

- 9.1. Pianificazione dell'allenamento
- 9.2. Registrazione (controllo) dell'allenamento
 - 9.2.1. Distribuzione dei mezzi di allenamento (tecnici e fisici)
 - 9.2.2. La costruzione del Training Load (modello, i valori minimi aspettati, per categoria)
- 9.3. Analisi e interpretazione dei dati dei test di valutazione

10. Allenamento delle qualità motorie nel settore giovanile

- 10.1. Profilo fisiologico del calcio giovanile
- 10.2. Relazione tra picco di crescita e prestazione
- 10.3. Età cronologica, età biologica e prestazione
- 10.4. Obiettivi principali e secondari nel settore giovanile
- 10.5. Classificazione delle qualità motorie
- 10.6. Capacità coordinative generali e speciali
 - 10.6.1. Fasi sensibili
 - 10.6.2. Classificazione
 - 10.6.3. Aspetti Pratici
- 10.7. Capacità condizionali
 - 10.7.1. Fasi sensibili
 - 10.7.2. Classificazione
 - 10.7.3. Aspetti Pratici

Modalità d'esame

- Pre-selezione: Questionario a risposta multipla chiusa.
- Prova pratica di tecnica di base: palleggio, guida, controllo e passaggio della palla; realizzazione di una tesina individuale a tema con discussione.

Testi consigliati

- Alberti G. e Roi G.S. a cura di "la preparazione Atletica del calciatore e la prevenzione degli infortuni dall'età evolutiva alla maturità" Calzetti e Mariucci, 2008
- Bangsbo J. "preparazione fisico-atletica del calciatore, allenamento aerobico e anaerobico nel calcio" Calzetti e Mariucci, 2006
- Chatard J.C. "Allenamento e Recupero", Calzetti e Mariucci, 2008
- Ferretti F. a cura di "L'allenamento fisico nel calcio, concetti e principi metodologici" Ed. Correre 2010
- Ferrante C., Bollini A. "Il Core Training per l'allenamento funzionale nel calcio" Calzetti e Mariucci, 2011
- Tibaudi A. "Allenamento ad alta intensità" Calzetti e Mariucci, 2009