

CORSO DI TERZO LIVELLO

La costruzione del giocatore adulto attraverso lo sviluppo delle capacità, la programmazione e il controllo dell'allenamento

PRIMA SEDUTA

- **OBIETTIVO:** quali sono le caratteristiche che il calciatore deve arrivare a possedere e come svilupparle:
 - Tecnica di corsa: esercizi preatletici e ampliamento delle capacità coordinative possedute, qual è il margine di crescita che ancora abbiamo? Strutturazione di esercizi per il miglioramento delle suddette qualità
 - Tecnica calcistica: come migliorare la tecnica che il giocatore già possiede (quantità degli stimoli, varietà degli stimoli ecc.)
 - Allenamento delle posture dinamiche: come accelerare, come frenare, come cambiare direzione, come seguire il gioco
 - Qualità psicologiche: intelligenza agonistica e metodo sfera
 - La prevenzione nell'allenamento: cosa dobbiamo sapere
 - Perché convincere i nostri giocatori ad andare in palestra
 - I marginal gains: cosa sono e cosa dobbiamo fare

SECONDA SEDUTA

- **OBIETTIVO:** capacità condizionali inserite nel contesto settimanale, mensile, annuale
 - Allenamento della velocità: quali sono ancora i margini di crescita? Miglioramento della coordinazione e fluidità dei movimenti, capacità di reazione e di anticipazione, miglioramento dei tempi di contatto, della forza veloce
 - Allenamento della forza: creazione di circuito a costo zero per migliorare la forza. Core stability, balzi, step up, squat jump, cambi di direzione. Come creare una progressione annuale
 - Allenamento della resistenza: quale resistenza? Aerobica – anaerobica lattacida. Come gli usare gli HIT per allenare, quale progressione dare dal ritiro alla stagione agonistica. Devo allenare la resistenza anche in primavera o basta mantenere? Spieghiamo i falsi miti
 - Come programiamo l'allenamento di queste capacità nel microciclo-macrocycle

TERZA SEDUTA

- **L'ARTE DI ALLENARE:** spieghiamo tutto ciò che sta alla base della programmazione e del controllo dell'allenamento
 - Quali sono le caratteristiche antropometriche di un atleta? Come faccio a misurarle?
 - Prendere il peso serve davvero? E a che cosa?
 - Alimentazione: diamo delle regole base da seguire. Dieta mediterranea o occidentale? Dieta vegana? Risolviamo alcuni dubbi
 - Come devo programmare il carico di una seduta-settimana di lavoro e perché è importante farlo

- Scale di controllo dell'allenamento (sRpe e TQR): come misurare a costo zero... ma avendo voglia di fare il nostro mestiere!
- Il periodo di transizione: perché troppo spesso ce ne dimentichiamo
- Gli infortuni: muscolari, articolari, ossei. Cosa bisogna sapere e cosa bisogna consigliare