

# Metodologia dell'Allenamento

Saporito Francesco

November 21, 2022

Queste note sono una rielaborazione e approfondimento personale di quanto affrontato durante il corso Uefa C sostenuto a Sondrio da Settembre 2022 a Dicembre 2022.

Esse non rappresentano in alcun modo opinioni o dichiarazioni dei docenti del corso, della Scuola Tecnica di Coverciano, della LND, della FIGC o dell'AIAC nè sono state visionate / validate da questi soggetti, enti o loro rappresentanti.

Queste note hanno come riferimento gli appunti presi da me durante le lezioni integrati con quelli di altri studenti del corso e con la bibliografia di approfondimento indicata dai vari docenti. Vengono proposte solo come mezzo per lo studio, senza pretesa di correttezza o di completezza.

# Contents

0.1	Maturazione & Crescita . . . . .	2
0.2	Capacità Coordinative . . . . .	3
0.2.1	Capacità Generali . . . . .	3
0.2.2	Capacità Specifiche . . . . .	3
0.3	Capacità Condizionali . . . . .	6
0.3.1	Forza . . . . .	6
0.3.2	Velocità . . . . .	6
0.3.3	Resistenza . . . . .	6
0.3.4	Agilità . . . . .	6
0.3.5	Flessibilità . . . . .	6

Durata Corso: 18h (14h Teoria in Aula, 4h Pratica sul Campo)

Esame: Tesina

## 0.1 Maturazione & Crescita

La prima cosa che bisogna fare quando ci si affaccia all'allenamento di un giocatore o di una squadra del settore giovanile è capire "chi si ha davanti". Per proporre allenamenti efficaci e non deleteri bisogna dunque sempre inquadrare

- Il Livello Tecnico
- Il Livello Socio-Affettivo
- Il Livello Fisico-Aletico

In particolare risulta evidente che ad una stessa età anagrafica possono corrispondere vari gradi di maturazione in ognuno di questi tre livelli. Infatti bisogna distinguere tra vari tipi di età che non sempre coincidono:

- Età Anagrafica (o Cronologica)  
E' data dal tempo trascorso dalla nostra nascita

- Età Biologica (o Fisiologica)  
Rappresenta l'effettiva età anatomica, funzionale ed ormonale del corpo.
- Età Emotiva  
E' il grado di capacità di provare e capire emozioni e sentimenti, propri e altrui.
- Età Sociale  
Rappresenta il ruolo che si ha nel proprio gruppo e contesto di appartenenza in senso lato.

Focalizzandoci sulla parte fisico-atletica, è dunque fondamentale capire a che punto sono i nostri bambini/e dal punto di vista dello sviluppo e della crescita andando dunque a capire l'effettiva età biologica ed il suo scarto rispetto a quella anagrafica.

TODO

## 0.2 Capacità Coordinative

### 0.2.1 Capacità Generali

### 0.2.2 Capacità Specifiche

#### Ritmo

La capacità di Ritmo è la capacità di cogliere un ritmo imposto dall'esterno e di riprodurlo in un gesto o in un movimento (ritmo oggettivo). Inoltre, è la capacità di realizzare il movimento secondo un andamento ritmico interiorizzato, detto ritmo soggettivo.

In questa capacità rientra anche il tempismo esecutivo, ovvero la capacità di eseguire un movimento nel momento adatto e nello spazio corretto.

Nel calcio, esempi di questa capacità sono

- Tempi e Ritmi di Gioco
- Variazione del Ritmo dei Movimenti a seconda della situazione
- Cambio di Passo
- Successione Regolare o Irregolare degli Appoggi
- Adeguamento degli Appoggi in funzione di un riferimento (palla, compagno, avversario)

In particolare, è da includere sia il movimento con l'avversario che senza, dato che il ritmo può essere derivato anche dall'ambiente circostante.

## **Orientamento Spazio-Temporale**

E' la capacità di determinare la posizione dei propri segmenti corporei o del proprio corpo nel tempo e nello spazio, e di modificare i movimenti in relazione ai punti di riferimento (palla, compagni, avversari).

Nel calcio, esempi di questa capacità sono

- Valutazione della Traiettoria e della Velocità della palla
- Valutazione della Velocità di spostamento dei giocatori (compagni e avversari)

Ad esempio, per allenare questa capacità rispetto al movimento di compagni ed avversari, si possono proporre dei giochi, esercitazioni e partite con campo a dimensioni variabili e con numero variabile di compagni e avversari. (es Small Sided Games)

## **Differenziazione**

E' la capacità di organizzare movimenti parziali (e differenti tra loro) con un ordine cronologico-spaziale.

Esempi generali sono il movimento a velocità diverse e il dosaggio della forza.

Nel calcio, esempi di questa capacità sono

- Finte (lento veloce ad esempio)
- Dosaggio nella forza nei passaggi e nei tiri
- Ritmo di corsa e sua variazione (es contromovimenti a diverse velocità)

## **Reazione**

E' la capacità di organizzare ed eseguire rapidamente movimenti o compiti motori coerenti in risposta ad uno stimolo, nel minor tempo possibile.

E' inerentemente collegata alla capacità di orientamento spazio-temporale e alla capacità di ritmo, in particolare al tempismo che possiamo declinare come:

- Tempo di Azione
- Tempo di Movimento
- Tempismo Esecutivo
- Cambio di Passo

Nel calcio, esempi di questa capacità sono

- Reazione alle Finte
- Tecnica del Portiere
- Transizioni (Positive e Negative)

### **Combinazione e Accoppiamento**

E' la capacità di organizzare e coordinare coerentemente movimenti parziali del corpo. Questo significa ad esempio mettere assieme movimenti diversi, con e senza palla, ed eseguirli contemporaneamente o in rapida successione. Nel calcio, esempi di questa capacità sono

- Conduzione palla (Corsa) e Trasmissione
- Saltare e Colpire di Testa
- Corsa e Ricezione
- Controllo Orientato e Passaggio

### **Equilibrio**

E' la capacità di mantenere il corpo stabile durante l'esecuzione di un gesto motorio. Come capacità derivata da questa prima definizione, si ha la capacità di recuperare l'equilibrio perso, ovvero di riequilibrare l'assetto corporeo durante l'esecuzione di diversi gesti motori. Già la corsa è un esempio di questa capacità, dato che si ha un solo appoggio monopodalico per volta e una fase completamente aerea. Nel calcio, esempi di questa capacità sono

- Acrobazie
- Colpo di Testa
- Cambi di Direzione
- Dribbling
- Contrasto

L'equilibrio può inoltre essere di vari tipologie:

- Statico: Quando il corpo è fermo. Esempio è il marcamento del difensore su un attaccante fermo senza palla.

- Dinamico: Quando il corpo è in movimento. Esempio è la conduzione del pallone
- Rotazionale: Durante le rotazioni del corpo nei vari assi. Esempio è il cambio di senso.
- In Volo: Quando il corpo si trova senza appoggi. Esempi si hanno nei salti e nelle acrobazie aeree come anche nella fase di volo della corsa e nei tuffi del portiere.

## **0.3 Capacità Condizionali**

### **0.3.1 Forza**

### **0.3.2 Velocità**

### **0.3.3 Resistenza**

### **0.3.4 Agilità**

### **0.3.5 Flessibilità**