

# Metodologia dell'Allenamento

Saporito Francesco

September 26, 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. **TODO**

# Contents

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

## 0.1 Maturazione

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". In particolare bisogna inquadrare

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

In paticolare ci focalizziamo sul livello fisico e atletico, derivato in primis dal grado di maturazione dell'atleta. Infatti bisogna distinguere tra l'età anagrafica e l'età effettiva biologica dell'atleta in considerazione.

TODO