

Corso di Specializzazione in Preparazione atletica nel calcio

7 DOCENTI / MODALITÀ IBRIDA



IEPA
Istituto di Eccellenza
Preparazione Atletica



Corso di Specializzazione

Il corso di **Specializzazione in Preparazione Atletica nel calcio** rappresenta un'opportunità unica e altamente specializzante per chi desidera acquisire competenze aggiornate e realmente spendibili nella preparazione atletica del calciatore.

L'intero programma è progettato per fornire strumenti pratici e immediatamente applicabili sul campo, unendo le più recenti evidenze scientifiche con l'esperienza diretta di professionisti che operano nel settore ad alto livello.

Il percorso si distingue per la sua **natura esclusiva: un ponte concreto tra teoria e pratica**, che consentirà ai partecipanti di sviluppare competenze operative nell'allenamento della forza, nella programmazione aerobica ed anaerobica, nella gestione e nel monitoraggio dell'atleta tramite GPS, fino alla riabilitazione e al ritorno in campo post-infortunio.

Caratteristiche del corso

Il percorso formativo si articola in più moduli, durante i quali si alterneranno docenti esperti, tra fisioterapisti e preparatori atletici, per garantire una visione completa e integrata del processo riabilitativo.

Le lezioni **combineranno teoria, analisi di casi studio reali e sessioni pratiche**, offrendo strumenti concreti per la gestione della riatletizzazione sportiva.

Particolare attenzione sarà rivolta all'**utilizzo pratico dei sistemi di monitoraggio**, oggi indispensabili nel calcio moderno per ottimizzare carichi, ridurre il rischio di infortuni e migliorare la performance complessiva.

Al termine del percorso, i partecipanti avranno una **visione completa e aggiornata del processo di preparazione atletica nel calcio**, acquisendo una metodologia di lavoro chiara, professionale e immediatamente applicabile in contesti sportivi di alto livello.

Informazioni didattiche

. Il corso è rivolto a:

- _ Preparatori atletici, Fisioterapisti
- _ Per partecipare è obbligatorio essere laureandi o laureati in scienze motorie e/o fisioterapia o esser diplomati ISEF.

. Numero di partecipanti

Il numero massimo di partecipanti al corso di specializzazione in preparazione atletica nel calcio è di **50 iscritti**.

. Modalità di erogazione

Il corso sarà ibrido. Prevederà lezioni svolte online e lezioni frontali/live pratiche.

. Location per i moduli live

Upgrade Training Center - Vimercate (MB)

. Esame

Il corso terminerà con il superamento dell'esame finale in cui dovrete presentare un vostro caso studio al docente di riferimento



IEPA
Istituto di Eccellenza
Preparazione Atletica

Modulo 1: Introduzione alla forza nel calcio

- Importanza della forza nella prestazione calcistica
- Relazione tra forza, velocità e prevenzione degli infortuni

Modulo 2: Periodizzazione annuale

- Struttura e obiettivi della off-season: sviluppo della forza generale, recupero e riequilibrio muscolare
- Struttura e obiettivi della pre-season: costruzione della forza specifica, transizione verso potenza ed esplosività
- Struttura e obiettivi della in-season: mantenimento dei livelli di forza, gestione dei carichi e prevenzione della fatica

Modulo 3: Velocità e lavori con traini

- Metodologie di allenamento per lo sprint e l'accelerazione
- Utilizzo di traini e resistenze per lo sviluppo della velocità applicata al gioco

Modulo 4: Sviluppo della forza e della potenza

- Principi di progressione dei carichi
- Trasferimento della forza alla potenza specifica calcistica

Modulo 5: Monitoraggio del carico e gestione della fatica

- Strumenti e metodi per valutare il carico interno ed esterno
- Tecniche di recupero e strategie di riduzione della fatica

Obiettivi Formativi:

Comprendere le motivazioni del monitoraggio: relazioni tra carico di allenamento, capacità di prestazione e incidenza di infortunio.

Analizzare cosa monitorare, distinguendo tra calciatori giovani e adulti: allenamento specifico, allenamento complementare, partita, recupero, capacità condizionali e accrescimento e maturazione.

Approfondire le modalità di monitoraggio: strumenti di rilevazione, misure disponibili, strumenti di analisi e visualizzazione dei dati.

Attività pratiche:

Realizzazione di report con Excel e Power BI, cercando le seguenti metriche:

Allenamento specifico: report di squadra e costruzione dello storico individuale.

Partita: report di squadra e storico individuale.

Allenamento complementare: monitoraggio del carico prodotto in palestra.

Accrescimento e maturazione: calcolo dello stato di maturazione nei giovani calciatori.

Recupero: dashboard con i principali indicatori per la valutazione del recupero post-partita.

Capacità condizionali: report trasversali e longitudinali sui test fisici.

Modulo 1: Cos'è il return to play

- Definizioni e modelli di riferimento
- Obiettivi e criticità nel processo RTP

Modulo 2: Differenti infortuni, differenti approcci

- Principi comuni di progressione riabilitativa
- Focus sugli infortuni più frequenti nel calcio

Modulo 3: Strength & Conditioning based rehab

- Integrazione della preparazione fisica nella riabilitazione
- Integrazione con lavori individualizzati

Modulo 4: Return to Run & Soccer Drills

- Modalità di rientro agli allenamenti parziali di squadra
- Trasferimento della forza alla potenza specifica calcistica

Modulo 5: Return to Partial Team Training

- Modalità di rientro agli allenamenti parziali di squadra
- Integrazione con lavori individualizzati

Modulo 6: Return to Full Team Training

- Quando il calciatore può tornare al 100% con la squadra
- Parametri di monitoraggio e criteri decisionali
- Eventuali integrazioni individuali post-rientro

Modulo 7: Misure di outcome e testing

- Test di forza e performance
- Utilizzo dei dati GPS come misura di outcome nel RTP

Modulo Online – 29 Maggio

- **Introduzione alla metodologia dell'allenamento nel calcio:** Test d'ingresso, Definizione e principi generali della metodologia, Principi specifici per gli sport di squadra, Il modello integrato.
- **Modello prestativo del calcio:** Dati della partita, Rapporto tra tempo di gioco e tempo di pausa, Differenze tra i ruoli, Metabolismi energetici e calcio.
- **Calcio e infortuni:** Definizione del contesto, Strategie di prevenzione, Strategie di ritorno alla pratica (RTP), Ruolo del riatletizzatore.
- **Principi di programmazione dell'allenamento:** Supercompensazione, Specificità, Costruzione del microciclo, Quattro macro-principi e parametri dell'allenamento.

Modulo Online - 30 Maggio

- **La resistenza nel calcio:** Significato di resistenza nel calcio, Match–training gap, Manipolazione delle variabili di gioco, Costruzione di esercitazioni funzionali.
- **La velocità nel calcio:** Caratteristiche del calciatore, Abilità di correre ad alta velocità, Strategie di sviluppo dell'alta velocità.
- **Skill acquisition** – paradigma ecologico-dinamico: Errore e apprendimento, Paradosso apprendimento–performance, Comunicazione e apprendimento, Sviluppo della coordinazione.

Modulo Pratico – 31 Maggio

- **Mattina:** Revisione dei contenuti del giorno precedente sulla resistenza (20 min), Lavoro a gruppi per la costruzione di esercitazioni di resistenza (60 min), Revisione dei contenuti del giorno precedente sulla velocità (20 min), Lavoro a gruppi per la costruzione di esercitazioni di velocità.
- **Pomeriggio:** Sperimentazione pratica in campo: tre esercitazioni di resistenza e tre di velocità (2 ore), Briefing conclusivo.

Strumentazione GPS e applicazioni pratiche - 26 Giugno

- Gestione della strumentazione GPS: corretto utilizzo e manutenzione.
- Preparazione della seduta e settaggi per la rilevazione live.
- Seduta pratica con esercitazioni e utilizzo dei parametri live.
- Gestione dei dati GPS a supporto dell'allenamento.
- Download, manipolazione e gestione dei dati: costruzione del report post-allenamento.
- Sessione conclusiva di domande e confronto.

Valutazione funzionale del calciatore: il laboratorio in campo - 27 Giugno

- La valutazione della componente anaerobica
- La valutazione della componente aerobica
- Profilazione dell'atleta in termini metabolici e neuromuscolari
- Allenamento a secco ed integrato

L'allenamento della Forza nel Calciatore - 28 Giugno

- Seduta in Sala Pesi
- Test di Forza
- Test di Potenza
- Test di Velocità
- Test di Valutazione
- Include VBT, oeeande di forza, timing gate se dinamometri

I docenti del corso



ANTONIO SQUILLANTE

Docente e ricercatore. Insegna e lavora presso la Point Loma Nazarene University ed è preparatore atletico della Nazionale Americana di ciclismo su pista. Antonio ha oltre quindici anni di esperienza nel mondo della preparazione atletica ed ha lavorato per diverse squadre di College, negli Stati Uniti.



ALBERTO PASINI

Laureato in Scienze Motorie e dello Sport, con un Master in Performance Coaching (Setanta College), è Allenatore UEFA B e Preparatore Atletico. Ex Responsabile Performance del settore giovanile Atalanta BC (2017-2023), attualmente guida l'area Performance del Bologna FC. Docente FIGC e fondatore di TSS.



ANTONIO GUALTIERI

Fisioterapista OMPT, libero professionista a Bologna. Docente presso i Master in Fisioterapia Muscoloscheletrica delle Università di Roma "La Sapienza" e Bologna. Responsabile scientifico e docente per FisioScience su tematiche muscoloscheletriche.



FEDERICO RIVA

Sport Scientist con esperienza nello sport professionistico, specializzato in analisi dei dati per la performance. Dopo una laurea magistrale e oltre sei anni nel rugby di alto livello come Head of Sport Science allo Zebre Rugby Club, ha sviluppato competenze avanzate in GPS, performance analysis e Power BI.

I docenti del corso



LUCA VERGANI

Laureato in Scienze Motorie e Fisioterapia, ho completato il Master in Fisioterapia Applicata alloSport a Siena.

Da oltre tre anni lavoro con il Genoa CFC in Serie A, occupandomi del return to play. Relatore in congressi, visiting lecturer a Siena e appassionato di ricerca in medicina sportiva.



MASSIMO ZANOVELLO

Laureato all'Università dell'Insubria (2017) e con Master in Fisioterapia Sportiva (Siena).

Attualmente alla quarta stagione con l'FC Lugano (Credit Suisse Super League), occupandosi di fisioterapia e riabilitazione degli atleti. Relatore in corsi e conferenze su lesioni muscolari e riabilitazione del calciatore.



GIACOMO FARACI

Dott. in Scienze Motorie Sport e Salute con specializzazione di laurea magistrale in Scienze dello Sport e Prestazione Fisica presso la Facoltà di Scienze Motorie di Verona.

Preparatore atletico professionista ed esperto in valutazione funzionale dell'atleta, all'interno della società O2up.

Modalità e prezzi d'iscrizione

Assicurati uno dei 50 posti disponibili per il corso di specializzazione in preparazione atletica nel calcio

. Costo d'iscrizione:

1149€ early bird fino al 15 Ottobre

1349€ prezzo completo dal 16 Ottobre

. Modalità di pagamento

Acconto da versare al momento dell'iscrizione: **500€**

2° Pagamento di **649€** o di **849€** (in base alla data di acquisto) con possibilità di rateizzazione in 2 o 3 tranches.

*I prezzi sono da intendersi iva inclusa

A seguito del pagamento dell'acconto, verrà inviata una mail con relativa conferma.
Successivamente, verranno illustrate tutte le informazioni riguardo al corso.

Si ricorda che il corso è riservato a laureandi o laureati in Scienze Motorie, a diplomati ISEF e a fisioterapisti.

Gli orari delle giornate live saranno i seguenti: 9-17:30