

Corso Preparatore atletico e sportivo nel calcio

Potete trovare tutte le informazioni sul prossimo corso di Preparatore atletico e sportivo nel calcio alla pagina web <http://www.nonsolofitness.it/corsi/preparatore-calcio.html>.

Programma del corso:

- i. Teoria e metodologia dell'allenamento
- ii. I sistemi energetici
- iii. Cenni di fisiologia muscolare
- iv. Le capacità condizionali
- v. L'importanza del modello fisiologico e prestativo del calciatore moderno
- vi. Vari esempi di sedute di allenamento suddivise per età ed obiettivi
- vii. Come concatenare all'interno della stessa seduta forza, resistenza e rapidità
- viii. La supercompensazione e l'importanza del recupero
- ix. Le fasi sensibili dei giovani calciatori
- x. Capacità coordinative e la loro sollecitazione con e senza palla
- xi. Ultime ricerche scientifiche sull'efficacia dello stretching statico e dinamico
- xii. Come e quando allenare la forza nel calciatore
- xiii. Esempi di circuit training con e senza palla
- xiv. Allenamento funzionale e core stability
- xv. Allenamento della potenza aerobica con e senza palla
- xvi. Strategie comunicative per gli allenatori