



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO

## COMUNICATO STAMPA

### **‘FITNESS FOR FOOTBALL’: A COVERCIANO IL SEMINARIO UEFA SULLA PREPARAZIONE FISICA IN AMBITO CALCISTICO**

Firenze, 11 febbraio 2019 - Ha preso il via questa mattina a Coverciano l’**Uefa Study Group Scheme**: si tratta di un seminario promosso dalla confederazione europea – e organizzato dalla Figc – dal titolo **‘Fitness for Football’**.

L’obiettivo del convegno - che per tre giorni affronterà tematiche relative alla preparazione fisica - è quello di amplificare le conoscenze calcistiche a livello europeo, creando un network di lavoro. Per questo motivo, al Centro Tecnico Federale, saranno presenti fino a mercoledì i rappresentanti di sei federazioni calcistiche - oltre a quella italiana - e cioè di: Andorra, Armenia, Macedonia, Norvegia, Slovenia e Turchia.

“Oggi è la mia prima uscita ufficiale da presidente - ha dichiarato ai presenti il neo numero uno del Settore Tecnico, Demetrio Albertini, nominato lo scorso 30 gennaio dal Consiglio Federale - ed è un piacere, oltre che un onore, poterla effettuare qui, insieme alla Uefa. Conoscendo i nostri docenti e relatori, sono sicuro che questi tre giorni saranno per voi un’esperienza interessante e stimolante; il confronto tra persone provenienti da diversi estratti culturali, inoltre, rappresenta sempre un fattore positivo.”

Per la Federazione italiana, da oggi fino a mercoledì, interverranno, con delle lezioni teoriche o pratiche rivolte ai delegati stranieri presenti: il responsabile del ‘Laboratorio di Metodologia dell’allenamento’ del Settore Tecnico, Carlo Castagna; il vice allenatore della Nazionale femminile, Attilio Sorbi; i docenti di ‘Metodologia dell’allenamento del Settore Tecnico, Ferretto Ferretti, Francesco Perondi, Giambattista Venturati e Nicholas Townsend.

Via Gregorio Allegri, 14 - 00198 Roma - tel. +39 06 84911 - [press@figc.it](mailto:press@figc.it) - [www.figc.it](http://www.figc.it)





FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO

---

Di seguito, il programma delle attività didattiche, in aula e sul campo, dell'Uefa Study Group dal titolo 'Fitness for football':

### **Lunedì 11 febbraio**

- h. 9.00 Benvenuto
- h. 9,30 Introduzione all'apprendimento interattivo
- h. 11.00 Cosa si può imparare dalle partite? Analizzare i video delle gare
- h. 13.30 Monitorare l'impegno della partita
- h. 14.45 Principi della preparazione fisica
- h. 16.00 Istruzioni pratiche su una seduta di allenamento
- h. 16.30 Lavori di gruppo sulle nozioni imparate durante il primo giorno
- h. 18.00 La fatica post gara nella programmazione dell'allenamento

### **Martedì 12 febbraio**

- h. 9.00 Progettare una seduta sulle indicazioni ricevute il primo giorno
- h. 10.30 Visione dal vivo di una seduta di allenamento dell'Empoli Under 17
- h. 12.00 Lavoro di report sull'allenamento visionato
- h. 13.30 Monitoraggio del carico: cosa si può imparare e come può essere d'aiuto nella formazione dei tecnici
- h.16.00 Lavoro di gruppo sulle nozioni apprese il secondo giorno
- h. 17.30 Lavoro sui dati rilevati durante l'allenamento della mattina

### **Mercoledì 13 febbraio**

- h. 9.00 Presentazioni, a cura delle varie Federazioni presenti, sui lavori sviluppati i primi due giorni
- h. 11.30 Lavoro sul carico dei giocatori, ipotizzando specifici scenari che potrebbero svilupparsi
- h. 14.30 Visione di una seduta della Fiorentina Under 17
- h. 16.00 Workshop e possibili sviluppi futuri
- h. 17.30 Conclusioni finali