



Guida breve al Master di I livello in:

# Preparazione Atletica nel Calcio per i Settori Giovanili

Anno Accademico 2024-25



## Introduzione



Il Master Universitario di I livello in Preparazione Atletica nel Calcio per i settori giovanili (a.a. 2024-25) giunto alla sua **XV edizione consecutiva**, inter-universitario con **l'Università degli Studi di Verona** (titolo congiunto), in convenzione con la Federazione Italiana Gioco Calcio (**FIGC**) e patrocinato dall'Associazione Italiana Allenatori Calcio (**AIAC**), è rivolto ai laureati in scienze motorie (o titolo equipollente) che vogliono diventare competenti **professionisti nel settore della preparazione atletica nel calcio**.

Il percorso formativo universitario, rispondendo ai criteri di qualità definiti dal Settore Tecnico della FIGC, consente a chi termina con profitto il Master, di acquisire il **tesserino di Preparatore Atletico del Settore Giovanile**, rilasciato dal Settore Tecnico della FIGC. Il Master è valutato 8 punti per il concorso di ammissione al Corso Preparatori di Coverciano.

Nel corso degli anni il percorso formativo si è evoluto per essere più fedele possibile agli standard per formare preparatori capaci di elaborare e condurre programmi di preparazione fisica in squadre sia professionistiche che dilettantistiche. Il master è basato su un approccio **“evidenced based”** Il coinvolgimento di docenti con esperienza pratica presso squadre professionistiche e dilettantistiche consentirà di mostrare diversi approcci e strategie di allenamento, le problematiche di ciascuna categoria e le possibili soluzioni adottate da esperti del settore. All'allievo verrà offerta una **ampia gamma di attività** che lo metteranno in grado di pianificare e condurre programmi di preparazione atletica nelle diverse fasi della stagione agonistica, di ricondizionamento degli atleti infortunati, ma anche di effettuare in modo corretto i più comuni test di valutazione per la verifica dell'efficacia degli interventi. Tra le novità che caratterizzeranno la XV edizione del Master (2024-25), c'è la decisione di mettere a disposizione dei più meritevoli delle **agevolazioni per l'iscrizione**.



## Obiettivi Formativi

L'obiettivo del Master è fornire insegnamenti teorici e pratici per **elaborare e condurre programmi di preparazione fisica per calciatori** di squadre sia professionistiche che dilettantistiche. Il percorso formativo fornisce un'ampia gamma di attività per essere in grado di pianificare e condurre programmi di preparazione atletica nelle diverse fasi della stagione agonistica, per essere capaci di ricondizionare gli atleti infortunati e per effettuare in modo corretto i più comuni test di valutazione per la verifica dell'efficacia degli interventi effettuati.

Durante lo svolgimento del master saranno prese in considerazione anche le problematiche dell'attività sportiva e del modello prestativo del settore giovanile.



---

## Destinatari

### *Classi Lauree Triennali:*

CLASSE DELLE LAUREE IN SCIENZE DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE (33)

### *Classi Lauree Specialistiche*

CLASSE DELLE LAUREE SPECIALISTICHE IN SCIENZE E TECNICHE DELLE ATTIVITA' MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATIVE (76/S)

CLASSE DELLE LAUREE SPECIALISTICHE IN SCIENZE E TECNICA DELLO SPORT (75/S)

*Altri requisiti:* Diploma rilasciato dall'Istituto di Superiore di Educazione Fisica (ISEF)

### *Lauree Magistrali:*

SCIENZE E TECNICHE DELLE ATTIVITA MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE (LM-67)

### *Lauree vecchio ordinamento:*

SCIENZE MOTORIE (73106)



---

## Sbocchi professionali

Il Master fornisce tutte le competenze necessarie per elaborare e condurre programmi di preparazione atletica per calciatori di squadre sia professionistiche che dilettantistiche.

Il percorso formativo, **rispondendo ai criteri di qualità definiti dal Settore Tecnico della F.I.G.C.** consente, a chi termina con profitto il Master, di acquisire il tesserino di Preparatore Atletico del Settore Giovanile, rilasciato dal Settore Tecnico della FIGC (oltre a poter usufruire di 8 punti per accedere al Corso Preparatori di Coverciano).



## Modalità di iscrizione e quote

Il Master ha durata annuale, con inizio previsto il **13 dicembre 2024** e termine il 30 novembre 2025, le lezioni si svolgeranno durante i fine settimana **dal venerdì mattina alla domenica mattina, 4 moduli dal giovedì mattina alla domenica mattina, 1 volta al mese**. E' articolato in lezioni frontali, pratiche e un tirocinio presso una delle Enti/Società/Aziende convenzionate con il Dipartimento di Ricerca Traslazionale e delle Nuove Tecnologie in Medicina e Chirurgia dell'Università di Pisa. Le lezioni si svolgeranno a Pisa, Verona e Coverciano (FI).



### Numero allievi ordinari e uditori

Numero iscrivibili compreso minimo di 15 massimo di 50

Il numero di allievi "uditori" non potrà superare un massimo di 3

### Contributo pro capite per l'iscrizione

Studente "ordinario": 3500,00\* euro, suddivisi in 3 rate:

1<sup>a</sup> rata importo 1400,00, con scadenza 29 novembre 2024

2<sup>a</sup> rata importo 1100,00, con scadenza 15 aprile 2025

3<sup>a</sup> rata importo 1000,00, con scadenza 15 giugno 2025

Studente "uditore": 1500,00 euro non rateizzabili

*Note:* 600,00 euro per iscrizione al singolo modulo



\* Compreso iva e % richiesta dalla F.I.G.C.

## Agevolazioni per la contribuzione

Sono previste 5 agevolazioni per la contribuzione



*Ammontare e criteri per attribuzione:*

- n. 3 agevolazioni, ciascuna di 1100,00 €, ad esonero della II rata
- n. 2 agevolazioni, ciascuna di 1000,00 €, ad esonero della III rata.

Le agevolazioni saranno assegnate agli iscritti, sulla base di una graduatoria formulata tenendo conto dei seguenti criteri:

- 1) risultato della prova scritta e colloquio (60%);
- 2) ISEE universitario (40%).



---

**Moduli didattici** Modulo I Anatomia umana, Fisiologia dell'esercizio, biomeccanica applicata al calcio

Modulo II Elementi di endocrinologia dell'esercizio fisico e della nutrizione

Modulo III Medicina dello sport, fattori di rischio, prevenzione degli infortuni, epidemiologia degli infortuni nel calcio con particolare riguardo al settore giovanile, le patologie da sovraccarico

Modulo IV Modello prestativo del calcio, Metodologia della ricerca applicata

Modulo V Metodologia dell'allenamento del calcio con particolare riferimento al settore giovanile

Modulo VI Allenamento della forza in palestra ed in campo nei settori giovanili e nel calcio femminile con relativi test di valutazione

Modulo VII Allenamento delle componenti aerobiche, anaerobiche ed agility nei settori giovanili e nel calcio femminile e relativi test di valutazione

Modulo VIII Gli aspetti tecnico tattici del gioco, teoria ed esercitazioni pratiche ed approfondimenti sul regolamento del calcio

Modulo IX Programmi di prevenzione degli infortuni e relativi test di valutazione funzionale nei settori giovanili e nel calcio femminile, Carte Federali, Organizzazione e Professione

Modulo XI Psicologia e pedagogia applicata al calcio. la comunicazione efficace nei settori giovanili

Modulo XI Quantificazione del carico di allenamento, strumenti a disposizione, protocolli e modalità di utilizzo. Elementi di statistica (valutazione e controllo dell'allenamento: Test e Misura del carico interno ed esterno), La video analisi



## Docenti del Master

**Andrea Azzalin** PhD, preparatore atletico professionista al Leicester, Nantes, sarà il preparatore atletico dell'Ucraina al fianco di Shevchenko

**Alberto Bartali** preparatore professionista, già allo Zenith ed a U.C. Sampdoria.al Catania, attualmente al Galatasaray

**Milena Bartolini** allenatrice professionista, panchina d'oro, allenatrice al Brescia calcio, attualmente Allnatrice della Nazionale Femminile

**Andrea Bellini** Preparatore Atletico e recupero infortuni Hellas Verona

**Marco Beato** lecturer in Football, Coaching presso University of Suffolk

**Giovanni Bonocore** preparatore Atletico Professionista

**Ferdinando Franzoni** Professore associato presso il Dipartimento di Medicina Clinica e Sperimentale

**Carlo Capelli** Professore ordinario presso la Facoltà di Scienze Motorie, Università di Verona, campo di ricerca Bioenergetica dell' esercizio muscolare

**Marco Gesi** Ph.D. Professore Ordinario presso il Dipartimento di Ricerca Traslationale e delle Nuove Tecnologie in Medicina e Chirurgia, Università di Pisa

**Massimo Giuriola** Vice presidente Associazione Italiana Allenatori di Calcio sezione Milano e Vice presidente Associazione Italiana Preparatori Atletici di Calcio sezione . Lombardia. Tecnico presso il Settore Giovanile dell'Inter F.C

**Antonio Gualtieri** Specialista Sport Sciences e preparatore fisico "Juventus Football Club" Prima Squadra con mansione principale di Training Load Analyst

**Carlo Bastianini** Esperto metodologia dell'allenamento, è stato responsabile nazionale del Settore Giavellotto, è attualmente Direttore Tecnico della Toscana, allena il velocista juniores attualmente in testa alle graduatorie nazionali, Delmas Oboue ( 1991) 10.51, ha vinto europei Juniores. Docente di Atletica Leggera al Corso di Laurea in Scienze Motorie dell'Università di Pisa

**Giovanni Bongiorno** Esperto metodologia dell'allenamento, ha partecipato alle Olimpiadi di Los Angeles, è stato responsabile del settore velocità, allena la velocista Anna Bongiorno che ha rappresentato l'Europa alle olimpiadi giovanili di Singapore arrivando 3° con la 4x100. Docente di Teoria tecnica e didattica del Movimento al Corso di Laurea in Scienze Motorie Unipi



## Docenti del Master



**Carlo Castagna** Laureato in Scienze Motorie. Responsabile del Laboratorio di Metodologia dell'allenamento e Biomeccanica applicata al calcio (Settore Tecnico FIGC). Preparatore Atletico FIGC È metodologo dell'allenamento della Associazione Italiana Arbitri di Calcio (AIA FIGC), nonché preparatore atletico responsabile per l'AIA CAN A e B (Serie A e B). Si interessa attualmente di ricerca sulla fisiologia dell'allenamento, match analysis, test da campo e ottimizzazione dell'allenamento di arbitri e calciatori. Risulta al secondo posto nella classifica mondiale tra i ricercatori che hanno pubblicato il maggior numero di articoli scientifici sul calcio

**Piero Congedo** Preparatore atletico del settore giovanile A.C. Milan, dell'F.C Lugano, e Palermo

**Ciro Conversano** Ricercatore universitario in Psicologia Generale. Specializzazione in Psicologia Clinica e Ph.D in Neurobiologia e Disordini Affettivi

**Stefano Fiorini** Preparatore atletico dal 1985. Ha seguito squadre come Fiorentina, Cagliari, Grosseto, Massese, Perugia. E' responsabile dal 1998 dei servizi riabilitativi della Clinica di Riabilitazione dell'Istituto Prosperius. Autore di articoli scientifici su riviste internazionali.

**Maurizio Fanchini** Preparatore atletico di squadre di C1 e C2, , all'Inter F C , attualmente alla A.S Roma. Autore di articoli scientifici e dottore di Ricerca.

**Duccio Ferrari-Bravo** Preparatore atletico professionista. Dopo essere stato preparatore nel settore giovanile della Juventus segue ora la Juventus prima squadra.Ha conseguito il dottorato di ricerca ed è autore di articoli scientifici internazionali. E' Presidente dell'AIPAC Lombardia.

**Franco Impellizzeri**, PhD Responsabile della ricerca presso il centro per lo sport MAPEI fino al 2007, attualmente Senior Research Associate presso la Schulthess Clinic di Zurigo ed è coordinatore della ricerca presso il CeRiSM, Università di Verona.

E' autore di articoli scientifici internazionali, collabora con l'F-MARC della FIFA ed è responsabile del progetto di ricerca sugli effetti cronici ed acuti del programma di prevenzione 11+ dell'F-MARC. E' membro del comitato scientifico del World Congress of Soccer di Ghent del 2012. Considerato esperto di metodologia della ricerca nelle sport science e nel calcio in particolare (studi sull'allenamento e validazione dei test).

Dottorato di Ricerca presso university of Tecnology di Sydney



## Docenti del Master



**Antonio La Torre** Esperto internazionale di metodologia dell'allenamento, ed allenatore di Ivano Brugnetti (medaglia d'oro alle Olimpiadi di Atene e campione del mondo ai mondiali di Siviglia del 1999). Professore Associato presso la Facoltà di Scienze Motorie all'Università degli Studi di Milano, è consulente della Preparazione Olimpica del CONI. E anche stato referente o consulente per preparatori e federazioni sia per sport individuali che di squadra. E' DT della Fidal.

**Mirko Marcolini** ingegnere, fondatore di K-Sport in ambito accademico alla Facoltà di Ingegneria dell'Università di Bologna, si occupa della ricerca e dello sviluppo, su base scientifica, di metodologie e strumenti ad alto contenuto innovativo e tecnologico ( GPS, match Analysis ) che assistano i professionisti del settore – in particolar modo allenatori, preparatori atletici e staff tecnici, ma anche giocatori.esperto di analisi della prestazione fisica e tecnico tattica , programmazione e gestione dell'allenamento.

**Roberto Modena** Laurea specialistica in Scienze e Tecniche dello Sport, conseguita presso l'Università di Padova nel 2007. Dottorato di Ricerca in Scienze del Movimento conseguito presso l'Università di Verona nel 2019. Docente per il corso di Tecnica e didattica avanzata del calcio presso l'Università di Verona. Assegnista di Ricerca presso il CeRiSM (Centro di Ricerca Sport Montagna e Salute) di Rovereto. Preparatore atletico FIGC, collaboratore SGS Comitato Trento.

**Andrea Nonnato** Ha conseguito la laurea in Scienze Motorie all'Università di Bologna e il Master in Preparazione Atletica nel Calcio con le Università di Pisa e Verona. Ha lavorato con gli Allievi Nazionali del Modena Calcio, gli Allievi Regionali del Padova, i Giovanissimi Nazionali e la Prima Squadra (serie B) del Padova e con gli Allievi Nazionali Lega PRO del Calcio Padova 1910. Attualmente è Preparatore recupero infortuni prima squadra presso Genoa fc.

**Francesco Perondi** Preparatore professionista con esperienza pluriennale. Dal 1989 è stato preparatore di squadre come Mantova, Modena, Perugia, Napoli, Bologna, Reggina e Torino. Nuovo vicepresidente AIAC per la componente preparatori e preparatore della Nazionale Femminile



---

## Docenti del Master

**Paolo Petruzzelli** mental coach e pedagoga sportivo, dopo una lunga carriera da allenatore, si occupa di formazione e coaching sportivo, collaborando con squadre di basket, volley, calcio e con la federazione provinciale di Pisa di volley organizzando corsi di perfezionamento per allenatori dirigenti

**Paolo Piani** segretario Settore Tecnico FIGC

**Vincenzo Pincolini** preparatore atletico professionista, attualmente preparatore atletico dell'Under 19 italiana.

**Angelo Pizzi** medico chirurgo, Direttore dell'U.O. di Medicina dello Sport di Viareggio. Responsabile del Modulo Bio Medico della CAN A, dirigente dell'AIA

**Silvia Pogliaghi** MD, PhD, – Ricercatrice Assistente Professore in Fisiologia Umana , Università di Verona

**Alessio Rossi** PhD – ricercatore presso l'Università di Pisa (Dipartimento di informatica)

**Ermanno Rampinini** Responsabile laboratorio valutazione del centro per lo sport MAPEI di cui è anche referente del settore calcio. Autore di numerosi articoli scientifici internazionali.

**Stefano Rapetti** preparatore atletico professionista, preparatore atletico con Mourinho presso Manchester United e A.C Sampdoria, attualmente all'AS Roma.

**Matteo Ricci** medico ortopedico specializzato nel trattamento dei problemi del sistema locomotorio

**Federico Schena** professore ordinario, dottorato di ricerca in Fisiologia, Referente di Dipartimento per la Didattica di Scienze Motorie – Neuroscienze, Biomedicina e Movimento

**Mattia Toffolutti** Preparatore atletico rappresentative Nazionali giovanili. FIGC Lega Nazionale Dilettanti



## Docenti del Master



**Agostino Tibaudi** Diplomato in Educazione Fisica ha conseguito la laurea magistrale in Scienze e tecnologia delle attività fisiche e sportive presso l'Università "Claude Bernard" di Lione. In ambito professionale ha conseguito il Diploma di Preparatore Atletico presso il Centro Federale F.I.G.C: di Coverciano. Ha fatto il preparato atletico al Cagliari Calcio , U.C. Sampdoria, Parma F.C. , AC Milan , Torino F.C. (2005 – 2006, Settore giovanile), Krilya Sovetov F.C. 2003 – 2005, Russian Premier League), Chelsea F.C., U.S. Sassuolo, Shakhtar di Donetsk, attualmente al Brighton.

**Paolo Traficante** dottore in scienze Motorie, preparatore atletico professionista FIGC, allenatore/personal trainer FIPE. Preparatore atletico in varie squadre professionistiche in serie B e C ( Lanciano, Grosseto, Lugano, Catanzaro , Lecce) attualmente preparatore atletico in primavera 1 presso il Lecce Calcio. Coautore di un testo sugli hamstring ( Hamstring. Dal rischio di infortunio alle strategie di prevenzione. Evidenze scientifiche, proposte pratiche ) e di vari articoli scientifici e divulgativi

**Renzo Olivieri** Diplomato in Educazione Fisica presso l' I.S.E.F. Firenze, allenatore di 1° categoria. Dopo una breve carriera da calciatore, esordisce come allenatore nel Cuoioielli ad appena 24 anni. Nel 1972, passa ad allenare l'Empoli in serie C1, poi dal 1976 al 1978 fa parte dello staff tecnico delle giovanili della Fiorentina. Passa poi alla Ternana in serie B, Dopo un campionato con il Vicenza, in B, esordisce in serie A nel campionato 1980/1981 sulla panchina del Perugia. Ha allenato squadre come Torino, Bologna, Napoli, Cagliari, Parma, Sampdoria, Fiorentina. Attualmente è Presidente dell'AIAC (dell'Associazione Italiana Allenatori di Calcio)

**Giambattista Venturati** Preparatore atletico professionista è laureato in Scienze Motorie. Ha lavorato con Pergocrema, Chievo Verona, Venezia, Parma, Roma, Fiorentina, Spal, Galatasaray e Bari. Ha fatto parte dello staff di Cesare Prandelli con la nazionale A sino al campionato del mondo disputatosi in Brasile nel 2014



## Domande e Prova di Ammissione

**Apertura** presentazione delle domande di ammissione **20 Luglio 2024**

**Chiusura** presentazione delle domande di ammissione **30 Ottobre 2024**

### Prova scritta

**Sede:** Dipartimento di Ricerca Traslazionale e delle Nuove Tecnologie in Medicina e Chirurgia

**Data svolgimento:** 9 Novembre 2024 alle ore: 08:30

**Argomenti prova:** Anatomia Umana, basi di teoria e tecnica dell'allenamento.

### Colloquio

**Sede:** Dipartimento di Ricerca Traslazionale e delle Nuove Tecnologie in Medicina e Chirurgia

**Data svolgimento:** 9 Novembre 2024 alle ore: 11:00

**Argomenti trattati:** Anatomia Umana, basi di teoria e tecnica dell'allenamento. Colloquio motivazionale



## Consiglio del Master



### DIRETTORE

Prof. Marco Gesi

### MEMBRI

Prof. Gianfranco Natale

Prof.ssa Paola Soldani

Prof.ssa Ida Nicolini

Prof. Federico Schena (Università di Verona)

Prof. Gabriele Morucci

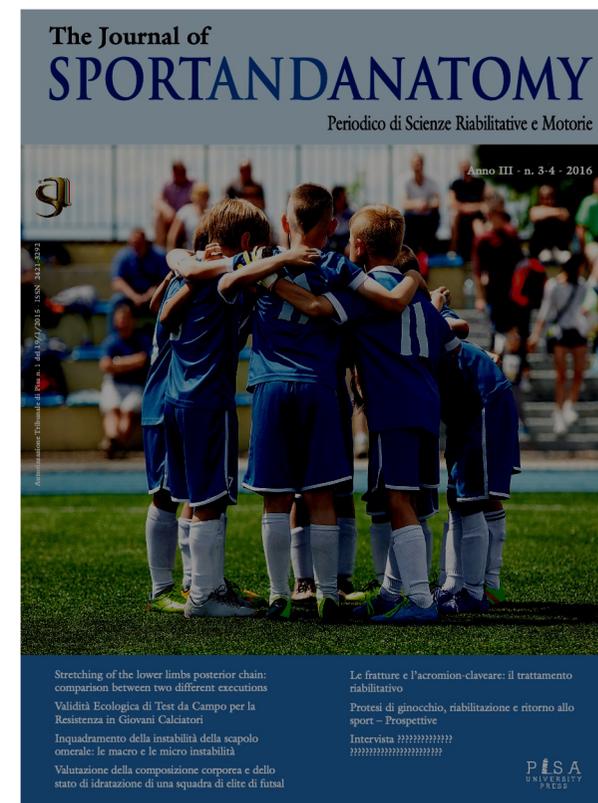
### COORDINATORE DIDATTICO E TUTOR STUDENTI

Prof.ssa Ida Nicolini

Dott.ssa Elisa Colomo

mastersportpisa@gmail.com

Tel. 050 22 186 02



### SEGRETERIA AMMINISTRATIVA

Dott. Antonio Abatangelo



---

## Contatti

**Prof.ssa Ida Nicolini**

**Dott.ssa Elisa Colomo**

Scuola Medica

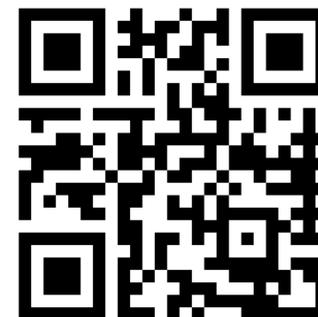
Dipartimento di Ricerca Traslazionale e delle Nuove Tecnologie in Medicina e Chirurgia,

Via Roma 55.

Telefono: 050 22 186 02

INFO: [sportandanatomy@med.unipi.it](mailto:sportandanatomy@med.unipi.it)

Sito web: [www.sportandanatomy.com](http://www.sportandanatomy.com)



Seguici su

**facebook**

---