

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 2 (2000)
Heft: 5

Rubrik: Ciclo di studi per calciatori

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

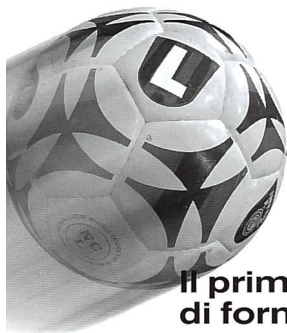
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 13.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Ciclo di studi per calciatori

L'articolo presenta nel dettaglio il ciclo di studi provvisorio per la formazione di giovani calciatori professionisti, che soddisfa i presupposti dell'Ufficio federale della formazione professionale e della tecnologia in merito alle direttive attualmente in vigore riguardo a formazione ed esami professionali. Sono già pronti modelli simili per giovani sportivi di punta nelle discipline tennis, atletica leggera, sci alpino, sci di fondo e hockey su ghiaccio.



Il primo anno di formazione

Il primo anno di apprendistato comprende

- 26–30 settimane (come da piano settimanale I) con lezioni regolari alla scuola professionale (18–20 lezioni / 4 mezze giornate) e 2 lezioni di insegnamento teorico nelle società sportive.
- 12–16 settimane (come da piano settimanale II) con 12–14 lezioni di insegnamento teorico nelle società sportive.
- 3 giorni di corso d'introduzione a Macolin.
- 3–5 settimane di tirocinio per applicare nella pratica le materia di interesse generale.

Obiettivi per il primo anno

- Progressi nell'apprendimento e maggiore chiarezza nella pianificazione della carriera.
- Migliorare la capacità di prestazione individuale (tecnica e tattica).
- Migliorare le capacità coordinative e condizionali di base.
- Acquisire più indipendenza nella gestione della propria attività sportiva (organizzazione delle giornate e delle settimane, riscaldamento e ritorno alla calma in allenamento e in gara, diario di allenamento).
- Conoscere i principi organizzativi dell'allenamento della società sportiva e inserirsi in modo ottimale.
- Porsi obiettivi a breve e medio termine e riuscire a realizzarli.
- Capire fascino e caratteristiche del calcio.
- Approfondire le regole di gioco.
- Imparare gli elementi da allenare nella tecnica e la tattica.
- Conoscere la filosofia di gioco della società.
- Fare le prime esperienze nell'allenamento mentale.
- Vivere lo spirito di gruppo nell'allenamento e nella scuola professionale.

Programmi di insegnamento e di apprendimento

Pratica:

- Formazione tecnico, tattica e condizionale come da direttive dell'ASF sulla formazione, in materia di sostegno delle giovani leve e di pianificazione della carriera individuale.
- Riscaldamento e ritorno alla calma in allenamento e in partita.
- Prevenzione degli infortuni.
- Partite di allenamento e di campionato.
- Pianificazione dell'allenamento e della formazione.
- Piano della giornata e della settimana per le settimane di preparazione e di gara.
- Diagnostica della prestazione.
- Playbook.

Teoria:

- Organizzazione della società sportiva.
- Caratteristiche e peculiarità del calcio.
- Breve storia ed evoluzione del gioco del calcio.
- Fattori che influenzano la prestazione nel calcio.
- Regole di gioco e correttezza.
- Filosofia di gioco e accenti nella formazione seguiti nella società (introduzione).
- Capire la tattica collettiva.
- Introduzione alla teoria dell'allenamento (principi della pianificazione dell'allenamento).
- Introduzione alla teoria del movimento (imparare la tecnica).
- Introduzione all'allenamento mentale.

Il secondo anno di formazione

Il secondo anno di apprendistato comprende

- 26–30 settimane (come da piano settimanale I) con lezioni regolari alla scuola professionale (18–20 lezioni / 4 mezze giornate) e 2 lezioni di insegnamento teorico nelle società sportive.
- 12–16 settimane (come da piano settimanale II) con 12–14 lezioni di insegnamento teorico nelle società sportive.
- 1 giornata per gli apprendisti a Macolin.
- 3–5 settimane di tirocinio (allenamento in altre discipline sportive).
- Esami intermedi.

Obiettivi per il secondo anno

- Progressi nell'apprendimento e risultati pratici nella pianificazione della carriera.
- Migliorare tecnica e tattica individuali.
- Migliorare le capacità coordinative e condizionali di base.
- Approfondire ed applicare nella pratica i punti da allenare nella tecnica e la tattica.
- Capire i principi fondamentali della tattica collettiva e applicarli a livello di posizione individuale.
- Acquisire maggior indipendenza e senso di responsabilità (riuscire a porsi e realizzare obiettivi a breve, medio e lungo termine, ottimizzare il piano della giornata e della settimana, migliorare al massimo il riscaldamento e il ritorno alla calma individuali in allenamento, preparazione autonoma della partita, autocritica, Playbook).

Imparare a vincere:

- Familiariizzare con gli strumenti dell'allenamento mentale.
- Capire i fattori che determinano e limitano le capacità di prestazione nel calcio.
- Approfondire la filosofia di gioco della società.
- Essere di esempio in merito allo spirito di gruppo nell'allenamento e nella scuola professionale.
- Leadership.

Programmi di insegnamento e di apprendimento

Pratica:

- Formazione tecnico, tattica e condizionale.
- Partite di allenamento e di campionato.
- Partite internazionali.
- Prevenzione degli infortuni.
- Pianificazione dell'allenamento e della formazione.
- Piano della giornata e della settimana per le fasi di preparazione, di gara e per quelle intermedie.
- Preparazione e valutazione della partita.
- Allenamento mentale.
- Diagnostica della prestazione.

Teoria:

- Caratteristiche e peculiarità del calcio.

- Fattori che influenzano e limitano la prestazione nel calcio.
- Filosofia di gioco e accenti nella formazione seguiti nel club (approfondimento).
- Teoria dell'allenamento (principi dell'allenamento, allenamento della condizione e della coordinazione).
- Teoria del movimento (correzione).
- Introduzione alla teoria dell'alimentazione.

Il terzo anno di formazione

Il terzo anno di apprendistato comprende

- 26–30 settimane (come da piano settimanale I) con lezioni regolari alla scuola professionale (18–20 lezioni / 4 mezza giornate) e 2 lezioni di insegnamento teorico nelle società sportive.
- 12–16 settimane (come da piano settimanale II) con 12–14 lezioni di insegnamento teorico nelle società sportive.
- 1 giornata per gli apprendisti a Macolin.
- 3–5 settimane di tirocinio per l'applicazione nella pratica delle materie di base.

Obiettivi per il terzo anno

- Progressi nell'apprendimento e risultati pratici nella pianificazione della carriera.
- Migliorare tecnica e tattica individuali.
- Capire la tattica collettiva e applicarla a livello di posizione individuale.
- Migliorare le capacità coordinative e condizionali che determinano la prestazione.
- Sviluppare ulteriormente personalità e mentalità vincente (ottimizzare il piano della giornata e della settimana indirizzandoli verso obiettivi specifici, porsi e realizzare obiettivi a breve, medio e lungo termine, preparazione e valutazione autonoma della partita con video, pianificazione della carriera, prendere accordi, leadership).
- Applicare individualmente gli strumenti dell'allenamento mentale.
- Capire ed applicare i principi dell'allenamento individualizzato.
- Approfondire la filosofia di gioco della società.
- Tenere un Playbook.
- Essere di esempio in merito allo spirito di gruppo, risolvere eventuali conflitti.
- Introduzione ai rapporti con i media e con i giornalisti.

Programmi di insegnamento e di apprendimento

Pratica:

- Formazione tecnico, tattica, condizionale e mentale.
- Partite di allenamento e di campionato.

- Partite internazionali.
- Prevenzione degli infortuni.
- Pianificazione dell'allenamento, della formazione e della carriera.
- Piano della giornata e della settimana per i punti salienti della stagione.
- Preparazione e valutazione della partita tramite video.
- Strumenti dell'allenamento mentale.
- Diagnostica della prestazione.

Teoria:

- Evoluzione attuale del gioco del calcio.
- I contratti.
- Filosofia di gioco e accenti nella formazione seguiti nel club.
- Teoria dell'allenamento (periodizzazione e individualizzazione dell'allenamento).
- Teoria del movimento (analisi di video).
- Leadership.

Il quarto anno di formazione

Il quarto anno di apprendistato comprende

- 26–30 settimane (come da piano settimanale I) con lezioni regolari alla scuola professionale (18–20 lezioni / 4 mezza giornate) e 2 lezioni di insegnamento teorico nelle società sportive.
- 12–16 settimane (come da piano settimanale II) con 12–14 lezioni di insegnamento teorico nelle società sportive.
- 1 giornata per gli apprendisti a Macolin.
- 3–5 settimane di tirocinio come aiuto allenatore (assistente in un campo iuniori, corso per allenatori di calcio per bambini, corso monitori G+S 1, Diploma C ASF).
- Esami professionali di fine apprendistato.

Obiettivi per il quarto anno

- Progressi nell'apprendimento e risultati pratici nella pianificazione della carriera.
- Perfezionare tecnica e tattica individuali.
- Applicare nella pratica i punti da allenare nella tecnica e tattica.
- Allenare in modo specifico punti forti e debolezze individuali.
- Capire la tattica collettiva e applicarla a livello di posizione individuale.
- Migliorare le capacità coordinative e condizionali che determinano la prestazione.
- Sviluppare ulteriormente personalità e mentalità vincente (approfondire lo spirito di gruppo, vivere i conflitti, ottimizzare il piano della giornata e della settimana indirizzandoli verso obiettivi specifici, porsi e realizzare obiettivi a breve, medio e lungo termine, preparazione e valutazione autonoma della partita con

video, allenamento mentale, professionalità nei rapporti con i media e i giornalisti).

- Approfondire la filosofia di gioco della società.
- Tenere un Playbook.
- Fare le prime esperienze come allenatore.
- Superare gli esami di fine apprendistato.

Programma di insegnamento e di apprendimento

Pratica:

- Formazione tecnico, tattica, condizionale e mentale.
- Partite di allenamento e di campionato.
- Partite internazionali.
- Valutazione della partita e dell'allenamento con video.
- Prevenzione degli infortuni.
- Pianificazione dell'allenamento, della formazione e della carriera.
- Piano della giornata e della settimana per gli esami e le partite.
- Strumenti dell'allenamento mentale.
- Diagnostica della prestazione.
- Esperienze come allenatore.

Teoria:

- Evoluzione attuale del gioco del calcio.
- I contratti.
- Filosofia di gioco e accenti nella formazione seguiti nel club.
- Teoria del movimento e dell'allenamento (metodologia dell'allenamento).
- Leadership, come affrontare i conflitti.

Esami di fine tirocinio

Capacità di prestazione nel gioco del calcio (6–8 ore)

Attitudini sul piano del gioco:

Vengono esaminate e valutate tre partite di campionato giocate con la società negli ultimi sei mesi, con un impiego in campo di minimo 60 min. ciascuna.

Test e diagnostica delle prestazioni:

Nella giornata d'esame a livello svizzero si svolgono test tratti dallo studio PROFJ ed esercizi tecnici.

Conoscenze nel campo dello sport

Conoscenze relative al gioco del calcio (1–2 ore):

- Esame orale sui seguenti temi: disciplina sportiva, pianificazione, allenamento, gara e squadra.
- Valutazione del contenuto e della forma dei Playbooks (4. anno di apprendistato).

Conoscenze di carattere generale (1–2 ore):

Esame scritto, formulato con i relativi adattamenti all'età del candidato—sulla base dell'esame di ammissione al corso allenatori dell'AOS.