

CORSO ALLENATORI DI CALCIO 2011/12

LA PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO



C.S.I. VARESE

relatore prof. Stefano Faletti



Lo sport è caratterizzato dalla
**RICERCA DEL CONTINUO
MIGLIORAMENTO**

dei risultati, e per realizzare
questo obiettivo è necessaria
una **PROGRAMMAZIONE**

(o piano di lavoro) che
comprenda non solo l'insieme
degli esercizi da svolgere, ma
soprattutto un programma
razionale e adeguato allo
SVILUPPO DELLA PERSONA

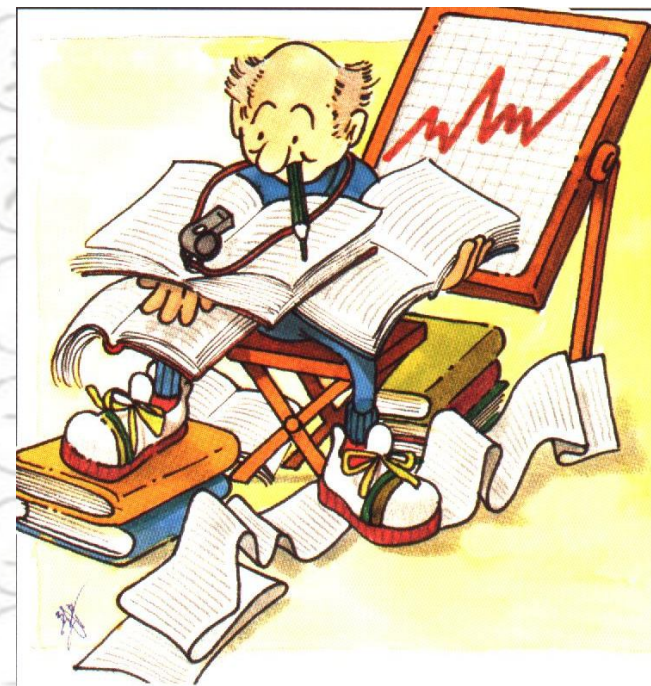
PERCHÉ PROGRAMMARE:

ORDINA
CREA FATTORI FACILITANTI

PROGRAMMAZIONE

FAVORISCE I PROCESSI D'APPRENDIMENTO

VALUTA
ORIENTA verso gli obiettivi



**IL FINE ULTIMO DELLA
PROGRAMMAZIONE E' DI
FAR PREVALERE GLI ELEMENTI
DELL'ATTIVITA' ORGANIZZATA
SU QUELLI ACCIDENTALI
E DI
FACILITARE L'APPRENDIMENTO.**



PRE-REQUISITI PER PROGRAMMARE:

- 1- MOTIVAZIONI
- 2- CONOSCENZE
- 3- OBIETTIVI
- 4- CAPACITÀ ORGANIZZATIVE

due osservazioni da tenere sempre in considerazione

1

**NON ESISTE una
programmazione
standardizzata, valida
cioè per tutti i casi
della pratica sportiva**

2

**ogni programmazione si deve
basare su**

**IPOSTESI REALISTICHE e
REALIZZABILI**

**che tengano conto della
specificità e delle
caratteristiche dell'individuo e
dell'attività.**

Cosa significa PROGRAMMARE:

1. ANALIZZARE LA SITUAZIONE
(chi e come sono i miei allievi?)
2. DEFINIRE GLI OBIETTIVI
(dove vogliamo arrivare?)
3. SELEZIONARE I CONTENUTI
(cosa devo fare?)
4. SCEGLIERE E ORGANIZZARE I METODI E LE ATTIVITÀ
(come devo fare?)
5. SCEGLIERE E ORGANIZZARE I MATERIALI E GLI STRUMENTI
(cosa mi occorre?)
6. STRUTTURARE LE SEQUENZE DI INTERVENTO
(quando devo fare?)
7. REALIZZAZIONE *(parte pratica – esecutiva)*
8. VALUTAZIONE
(ho raggiunto gli obiettivi?)

1. ANALISI DELLA SITUAZIONE INIZIALE (*chi e come sono i miei allievi?*)



fare una VALUTAZIONE INIZIALE



TEST
ATLETICI,
TECNICI E
TATTICI



TEST
SOCIOMETRICI



COMUNICARE

2. DEFINIZIONE DEGLI OBIETTIVI *(dove vogliamo arrivare?)*



CHI DEFINISCE
GLI
OBIETTIVI?



I'ALLENATORE



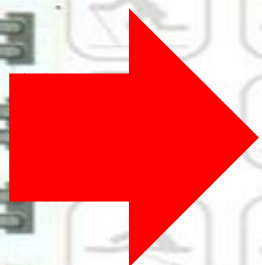
i GIOCATORI



la SOCIETÀ



i MASS MEDIA



**I'ASSOCIAZIONE
nella quale gioco**



**L'ASSOCIAZIONE
mi chiede di**

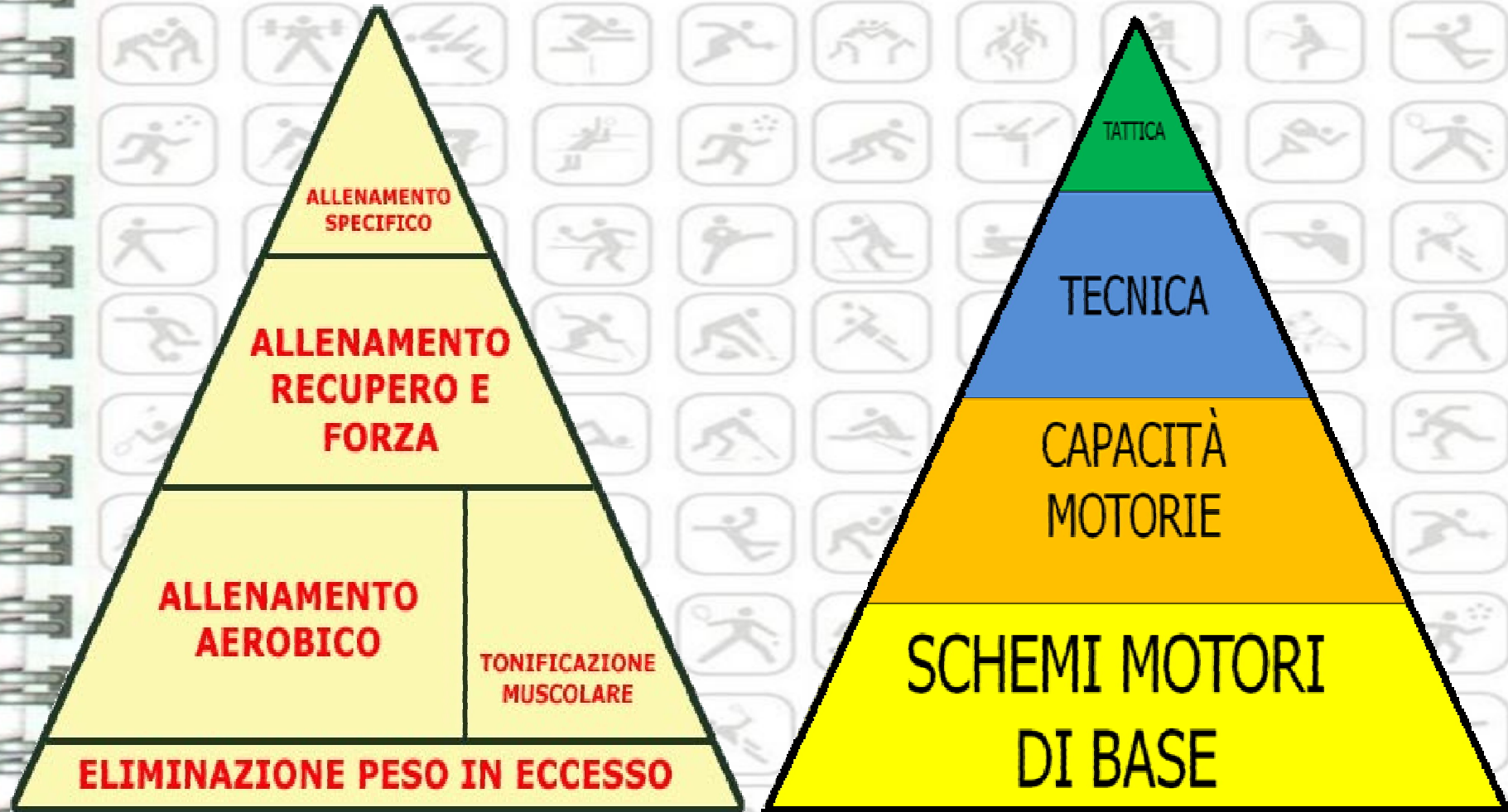


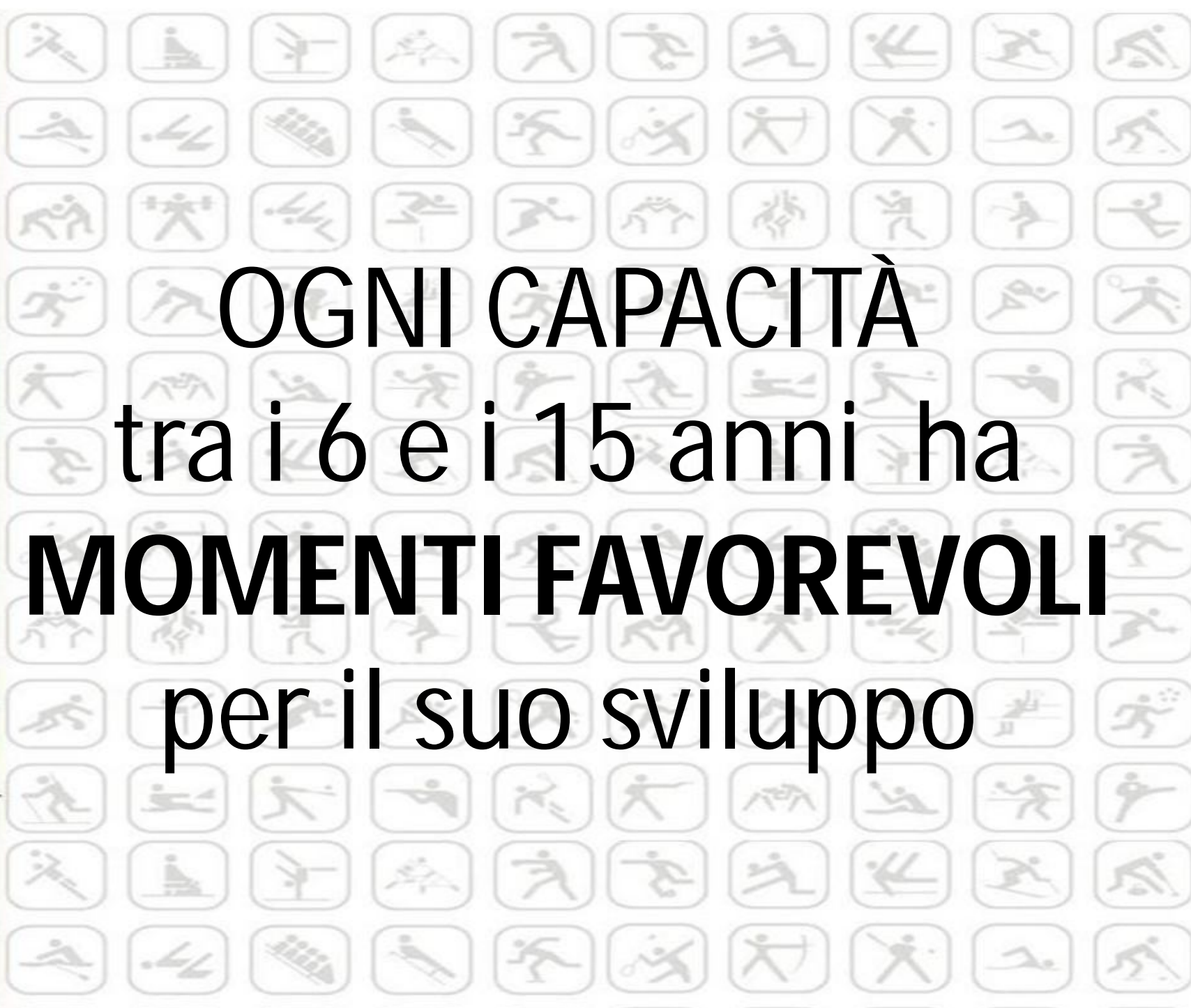
**ESSERE EDUCATORE
e ALLENATORE**

**ALLENARE
EDUCANDO** **O** **EDUCARE
ALLENANDO**

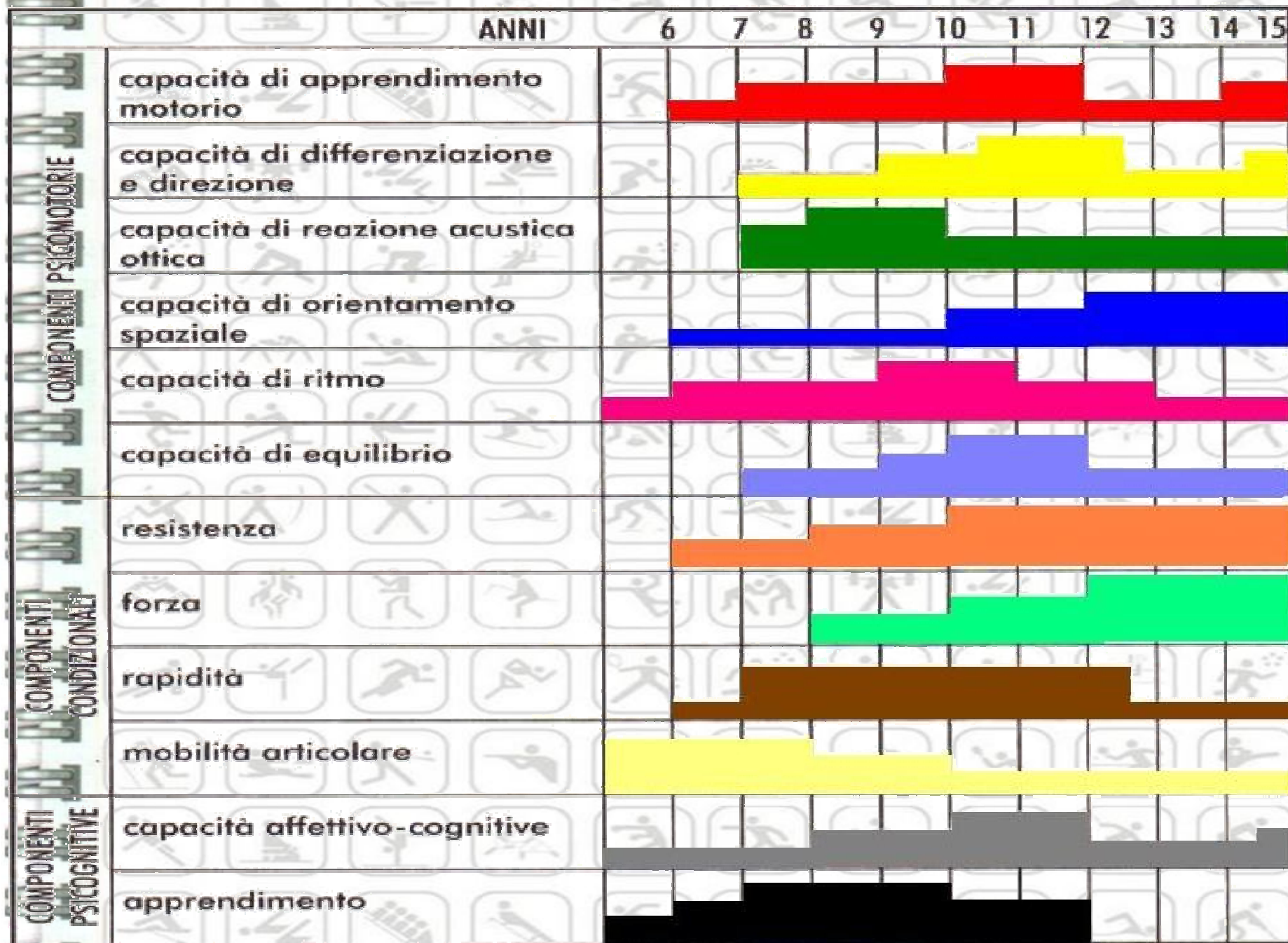
3. SELEZIONE DEI CONTENUTI *(cosa devo fare?)*

Stefano Faletti - Educatore Sportivo Nazionale CSI



The background features a grid of 100 small, light gray icons, each depicting a different sport or physical activity. The icons are arranged in 10 rows and 10 columns. The text is overlaid on this grid.

OGNI CAPACITÀ
tra i 6 e i 15 anni ha
MOMENTI FAVOREVOLI
per il suo sviluppo



4. SCELTA E ORGANIZZAZIONE DEI METODI E DELLE ATTIVITÀ (*come devo fare?*)

**IL METODO È LO STRUMENTO CHE RENDE
COMPRESIBILE E TRASMETTIBILE IL
CONTENUTO E QUINDI PUÒ CREARE
CRESCITA INTELLETTIVA**

per
**l'EDUCAZIONE
MOTORIA** sono
particolarmente
indicati i metodi
che lasciano libertà
di espressione

LIBERA ESPLORAZIONE

SCOPERTA GUIDATA

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

MISTO (analitico – sintetico)

ASSEGNAZIONE DEI COMPITI

LIBERA ESPLORAZIONE: rivolta soprattutto all'acquisizione di esperienze motorie e sensoriali relativamente agli attrezzi, ai mezzi e ai contenuti. L'istruttore è orientatore mentre l'allievo è protagonista.

SCOPERTA GUIDATA: l'allievo risolve autonomamente il problema motorio ma all'interno di un ambito ristretto dall'istruttore.

PER TENTATIVI ed ERRORI: l'allievo risolve il problema per tentativi utilizzando le proprie ESPERIENZE; l'errore è l'elemento costruttivo del processo d'apprendimento

MISTO (analitico – sintetico): consiste nell'esaminare l'insieme e quindi la specificità o le singole parti della totalità.

ASSEGNAZIONE DEI COMPITI: utilizzato soprattutto in lavori a stazione, mira alla responsabilizzazione dell'allievo che deve eseguire e modulare il lavoro dopo la spiegazione dell'istruttore

ALCUNE OSSERVAZIONI

1. l'errore e' un elemento naturale e fondamentale nel processo educativo
2. L'errore è un elemento che consente di misurare la validità di un metodo o di una didattica
3. L'errore fornisce informazioni utili ed indispensabili al perfezionamento dell'insegnamento a tal punto da essere considerato l'elemento più importante

5. SCELTA E ORGANIZZAZIONE DEI MATERIALI E DEGLI STRUMENTI (*cosa mi occorre?*)

La scelta, la qualità e la quantità del materiale è importante perché è un elemento determinante della buona riuscita di un allenamento e quindi del percorso d'apprendimento

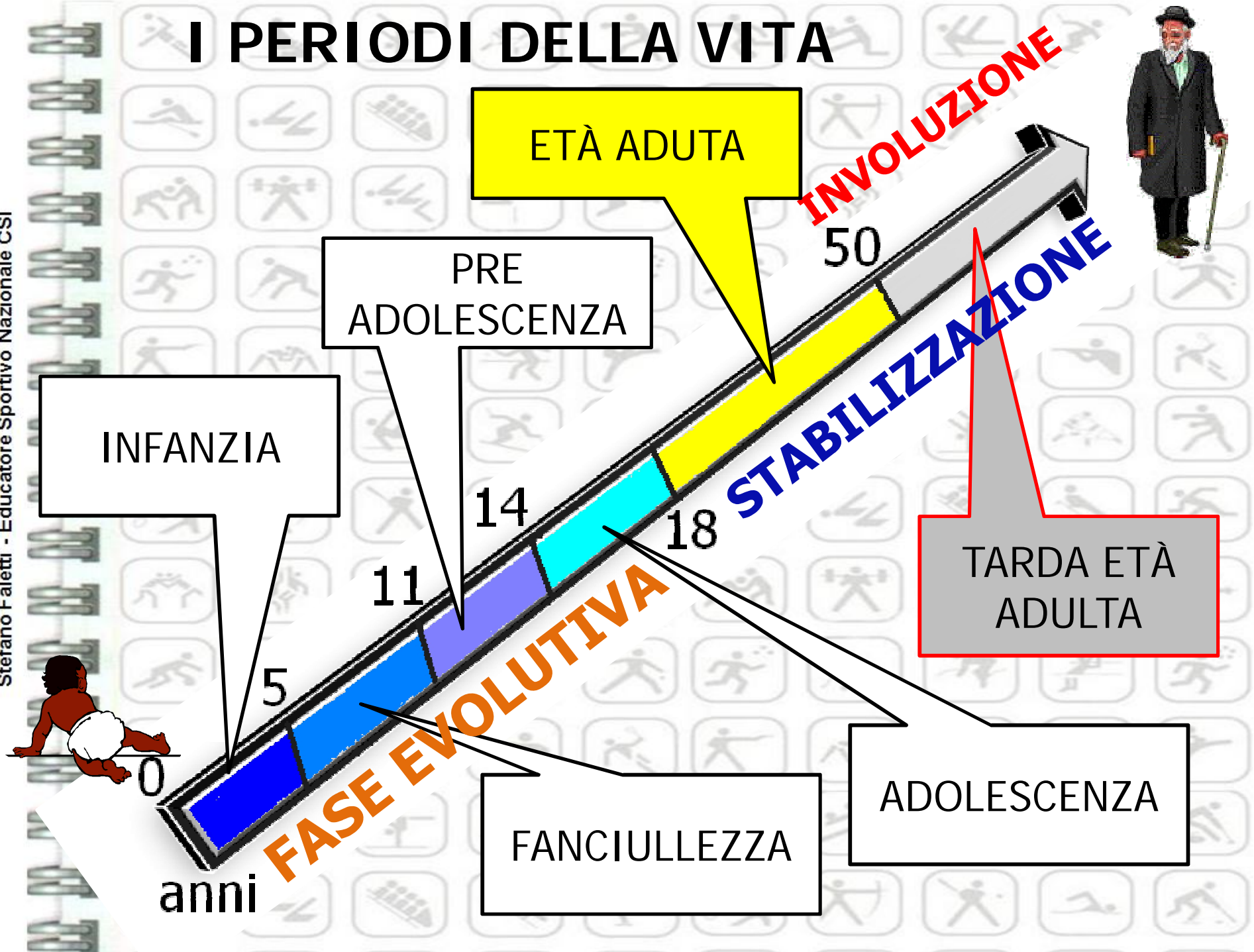


6. STRUTTURARE LE SEQUENZE DI INTERVENTO (*quando devo fare?*)

**OGNI ETÀ HA LE SUE
CARATTERISTICHE**

I PERIODI DELLA VITA

Stefano Faletti - Educatore Sportivo Nazionale CSI



RESPONSABILE	COME FARE	CARATTERISTICHE PSICOLOGICHE
<ul style="list-style-type: none"> • istruttore • animatore 	<ul style="list-style-type: none"> • giocare con il calcio • gioco senza ruolo • gioco con poche regole 	<ul style="list-style-type: none"> • legato alla mamma • egocentrico • incapace di collaborare • limitata cap. d'astrazione • dipendente dagli adulti • paura ad affrontare nuove esperienze motorie • sensibile ai rimproveri
<p>6\7 ANNI gioco 5c5</p>		

RESPONSABILE	COME FARE	CARATTERISTICHE PSICOLOGICHE
<ul style="list-style-type: none"> • istruttore • animatore • organizzatore 	<ul style="list-style-type: none"> • giocare per imparare • attività' polivalente • stimolare la fantasia 	<ul style="list-style-type: none"> • disponibile alla competizione nel gioco • disponibilità verso nuovi apprendimenti • Superamento della paura • Linguaggio più chiaro
<p>8\9 ANNI gioco 7c7</p>		

RESPONSABILE	COME FARE	CARATTERISTICHE PSICOLOGICHE
<ul style="list-style-type: none"> · Organizzatore · Istruttore · Animatore 	<ul style="list-style-type: none"> · Giocare per imparare · Attivita' polivalente · Inizio specializzazione 	<ul style="list-style-type: none"> · più controllo del corpo · collabora nell'attività · gli amici e l'istruttore diventano importanti · accetta la regola · buon grado di socializzazione
10 ANNI gioco 9c9		

RESPONSABILE	COME FARE	CARATTERISTICHE PSICOLOGICHE
<ul style="list-style-type: none"> · Istruttore · Organizzatore · Animatore 	<ul style="list-style-type: none"> · Giocare per imparare · Conoscenza di tutti i reparti e settori 	<ul style="list-style-type: none"> · Ha inizio la fase pre-puberale. · Si consolida il sistema nervoso. · Frequenti sono le forme di ribellione e contestazione. · buone capacità di astrazione · disattento · influenzato dai mass-media · importanza del gruppo dei pari
11 ANNI gioco 11c11		

RESPONSABILE	COME FARE	CARATTERISTICHE PSICOLOGICHE
<ul style="list-style-type: none"> • Istruttore • Organizzatore 	<ul style="list-style-type: none"> • imparare a giocare • specializzazione del reparto 	<ul style="list-style-type: none"> • fase pre-puberale. • si consolida il sistema nervoso. • frequenti sono le forme di ribellione e contestazione. • buone capacità di astrazione • critico verso i compagni • influenzato dai mass-media
12\13 ANNI gioco 11c11		
RESPONSABILE	COME FARE	CARATTERISTICHE PSICOLOGICHE
<ul style="list-style-type: none"> • istruttore • organizzatore 	<ul style="list-style-type: none"> • giocare a imparare • specializzazione del reparto • specializzazione del ruolo nel reparto 	<ul style="list-style-type: none"> • Si allungano gli arti al contrario del tronco. Appare goffo ed impacciato incidendo sulle cap. coordinative in negativo. • È insicuro, insoddisfatto ed in contrasto con gli adulti. • Maturazione sessuale che può distogliere dal calcio. • pensiero razionale • ricerca continua della motivazione
14\15 ANNI gioco 11c11		

RESPONSABILE	COME FARE	RESPONSABILE	COME FARE
<ul style="list-style-type: none">• Organizzatore• Istruttore• Allenatore	<ul style="list-style-type: none">• imparare a giocare• specializzazione e del ruolo nel reparto	<ul style="list-style-type: none">• Istruttore• Allenatore	<ul style="list-style-type: none">• imparare a giocare• specializzazione del ruolo nel reparto
16 ANNI gioco 11c11		17\18 ANNI gioco 11c11	

PROGRAMMAZIONE A LUNGO TERMINE



Stefano Faletti - Educatore Sportivo Nazionale CSI



anni

1[^] fase (6\10 anni)

PREPARAZIONE DI BASE E DELLA FORMAZIONE GENERALE:

miglioramento delle capacità fisiologiche e della sensibilità dei gesti attraverso attività e giochi di grande movimento, imitativi, derivati e propedeutici dell'attività sportiva scelta.

Le esercitazioni dovranno essere tali da stimolare il sorgere ed il consolidarsi di apprendimenti di carattere generale, trasferibili anche in altre discipline sportive.

Obiettivi da raggiungere sono quindi la conoscenza e padronanza del proprio corpo, raggiungimento del fine comune (collaborazione e socializzazione), sviluppo degli schemi motori di base e delle capacità coordinative.

2[^] fase (11\13 anni)

AVVIAMENTO SPORTIVO E DELLA PREPARAZIONE SPECIFICA INIZIALE:

si opererà sull'insegnamento tecnico specifico per perfezionare la padronanza dei gesti ed assimilare gli elementi fondamentali della tecnica.

Il gioco dovrà trovare ancora molto spazio e darà modo di inserire l'abilità acquisita nei fondamentali della tecnica nell'azione del gioco, evitando in questo modo che la destrezza sia fine a sé stessa.

Obiettivi da raggiungere sono la polivalenza e la multilateralità, il potenziamento fisiologico (sviluppo delle capacità condizionali), il perfezionamento degli schemi motori di base.

3[^] fase (14\16 anni)

SPECIALIZZAZIONE:

scelta della disciplina sportiva, del ruolo, acquisizione di abilità tecnico-tattiche e incremento delle capacità condizionali.

4[^] fase (17\18 anni)

PERFEZIONAMENTO SPORTIVO:

obiettivo principale il perfezionamento delle abilità tecnico-tattiche, l'elevata prestazione in gara e lo sviluppo selettivo delle capacità condizionali.

5[^] fase (oltre i 18 anni)

GRANDE FORMA:

ricercare la massima prestazione in gara e mantenimento delle capacità condizionali acquisite.

PROGRAMMAZIONE A MEDIO TERMINE o ANNUALE

Anche durante l'arco della stagione sportiva le attività devono essere distribuite in base agli obiettivi, le capacità e la situazione.

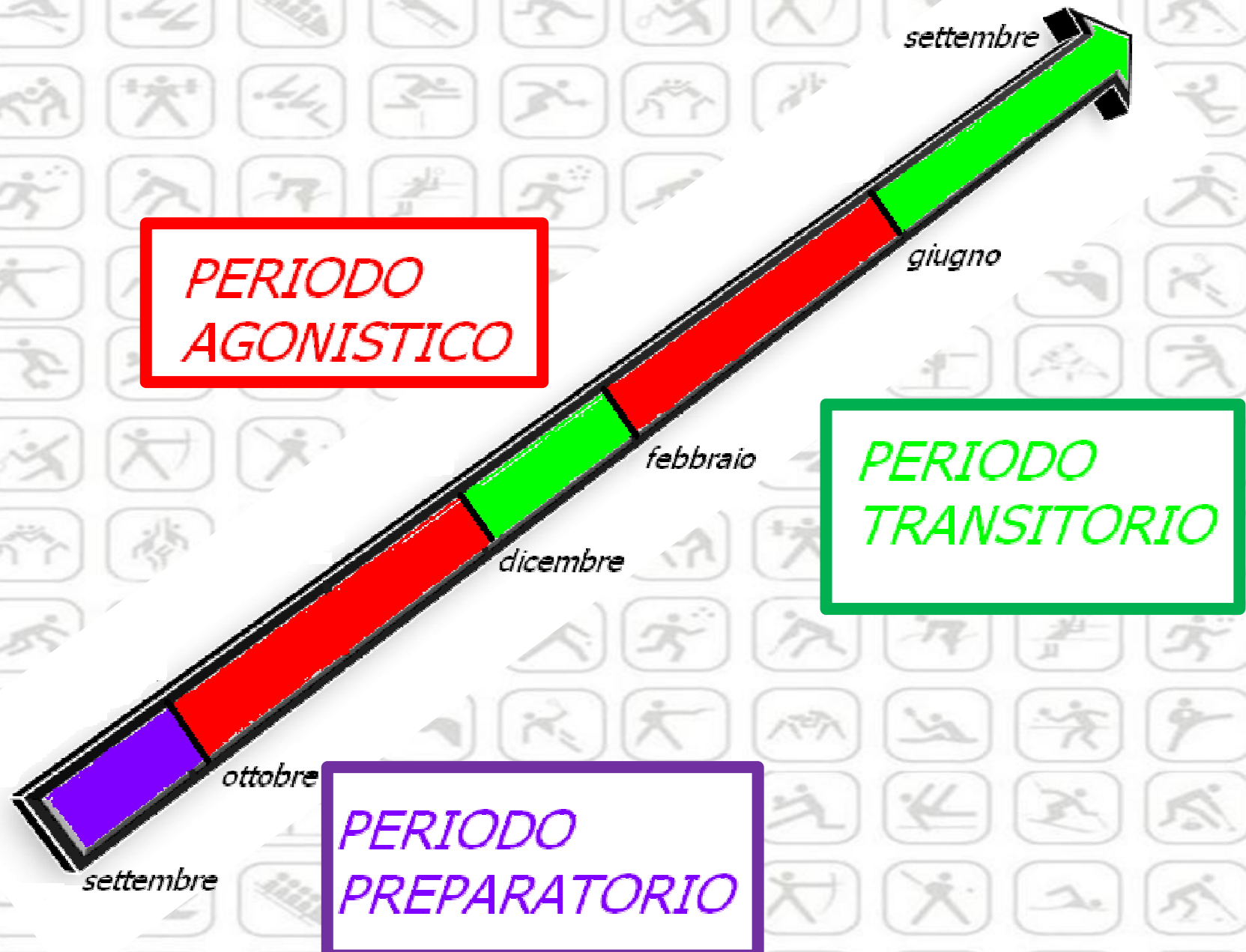
Generalmente la stagione agonistica viene divisa in tre grandi periodi:

1. Periodo preparatorio

2. Periodo agonistico

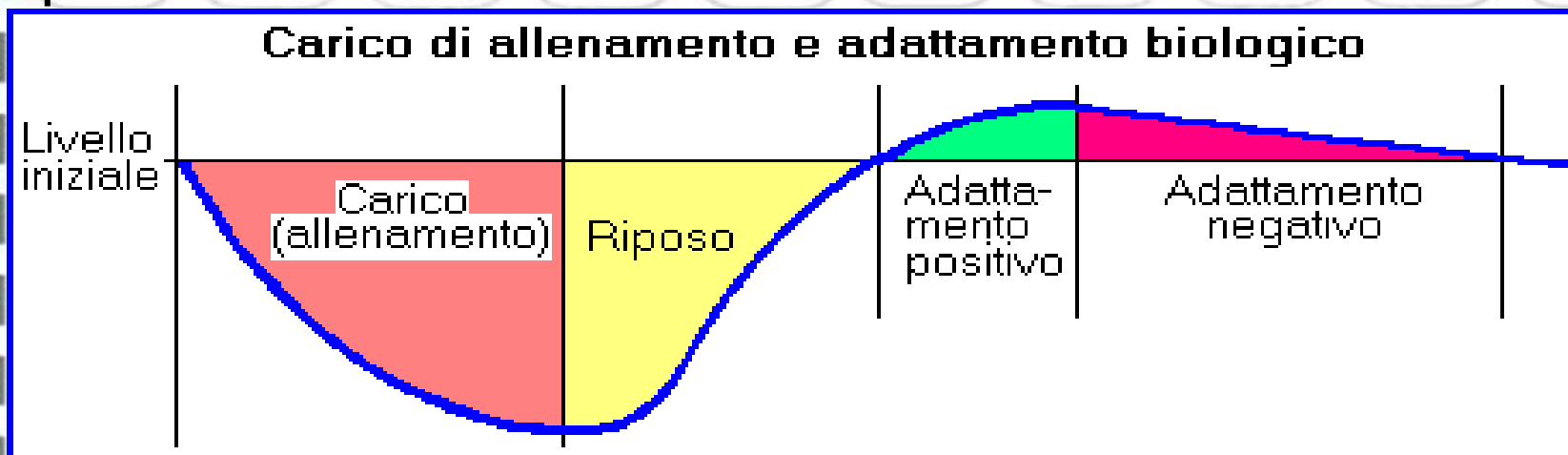
3. Periodo transitorio

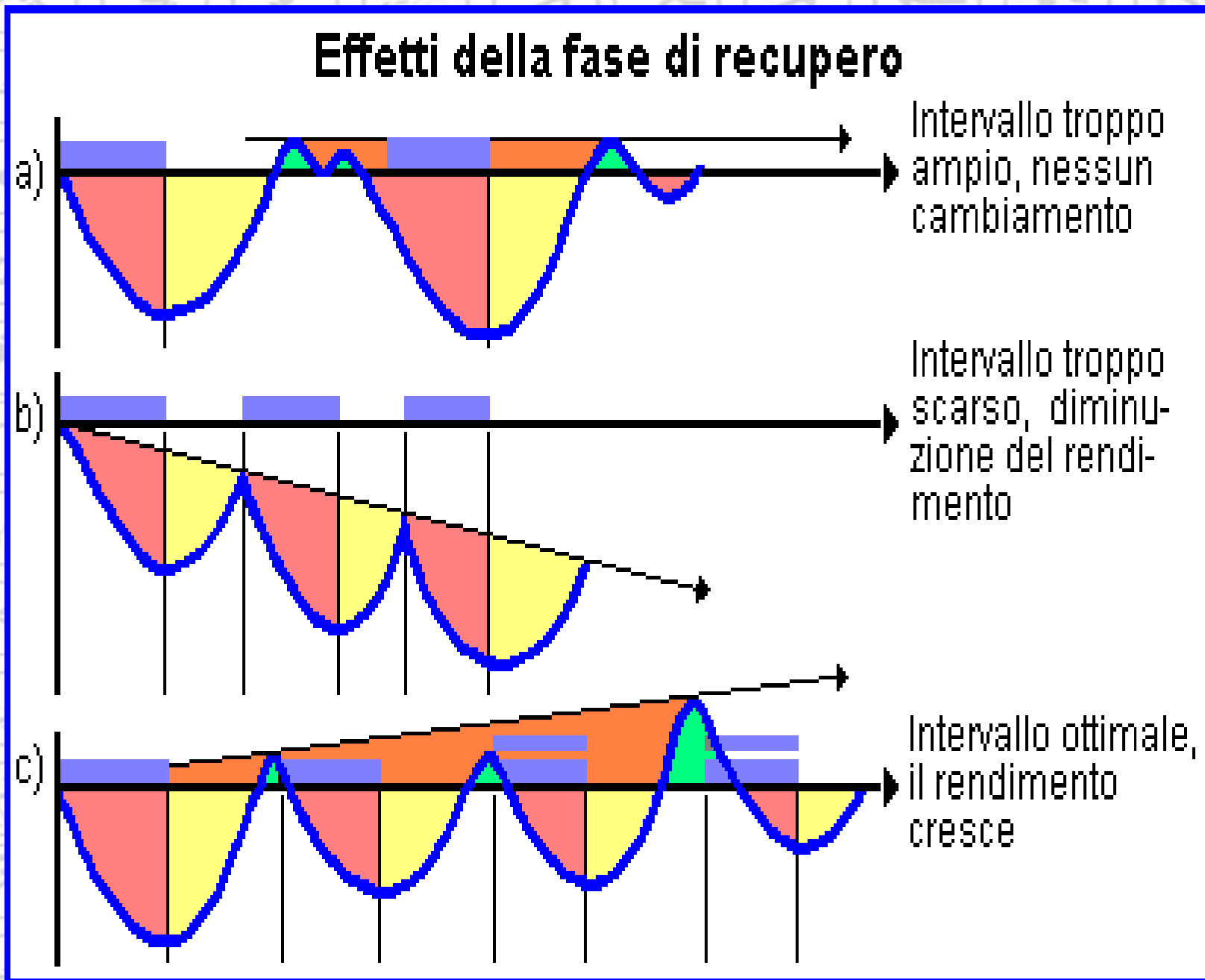
PIANIFICAZIONE ANNUALE



IL PERIODO REPARATORIO ha l'obiettivo di riattivare e sviluppare le capacità condizionali e le capacità tecniche e tattiche.

AI PERIODO AGONISTICO bisognerà arrivare in ottime condizioni di forma e di preparazione tecnica al fine di esprimere il massimo risultato. In questa fase sarà determinante l'applicazione del principio dell'ALTERNANZA (supercompensazione) al fine di mantenere il più possibile elevato il grado prestativo.





II PERIODO TRANSITORIO intercorre tra due stagioni agonistiche e in questa fase è utile un lavoro ridotto rispetto al periodo precedente, senza però tralasciare le esercitazioni fondamentali che garantiscono il mantenimento delle potenzialità acquisite. È il periodo in cui si cerca di smaltire la fatica fisica e psichica ma evitando il riposo assoluto in quanto facilita la perdita di quanto acquisito e ritarda i tempi di ripresa.

(POLISPORTIVITÀ). Il periodo transitorio è irrinunciabile se si vogliono garantire futuri risultati; è infatti paragonabile al tempo di recupero tra una serie e l'altra e tra un allenamento e l'altro, ovvero di quella pausa necessaria affinché l'organismo assorba il lavoro svolto, si adatti e infine risponda esprimendosi a livelli sempre maggiori.

PROGRAMMA A BREVE TERMINE

Si estende normalmente nell'arco di una settimana, di un mese o per un numero di sedute. È la parte più breve ma abbastanza completa dell'intero processo di allenamento. Riveste una priorità fondamentale per rendere efficace al massimo il lavoro che si svolge al fine del raggiungimento di un obiettivo immediato.

Si possono classificare in MICROCICLO di PREPARAZIONE, PRE-GARA, di GARA (quantità di carico ridotta), di COMPENSAZIONE.

LA SEDUTA D'ALLENAMENTO

Perché strutturare la seduta d'allenamento?

1. Per rendere efficace l'intervento dell'allenatore
2. Per improvvisare razionalmente

Come strutturare la seduta d'allenamento?

1. Rispettando i **PRINCIPI DELL'ALLENAMENTO**

- | | |
|------------------|-------------------------------|
| 1. Durata | 6. Volume |
| 2. Frequenza | 7. Intensità |
| 3. Continuità | 8. Multilateralità |
| 4. Gradualità | 9. Polivalenza\polisportività |
| 5. Progressività | 10. Alternanza |

I PRINCIPI DELL'ALLENAMENTO

DURATA

è riferita generalmente al numero delle sedute, le quali devono essere effettuate almeno due o tre volte la settimana

è riferita ad una singola seduta d'allenamento, la quale per essere allenante deve superare i 20'

FREQUENZA

impone che il periodo d'allenamento debba svolgersi senza interruzioni importanti: decadimenti fisici si hanno durante la sosta invernale ed estiva poiché in tali periodi l'attività specifica è nulla. È perciò consigliabile svolgere prima della ripresa dell'attività vera e propria un ciclo di lavoro modesto che può anche consistere nel praticare una disciplina simile a quella praticata durante l'anno

CONTINUITA'

GRADUALITA'

si riferisce agli interventi metodologici che si usano durante una seduta d'allenamento e va intesa come il mantenimento di un ordine logico nelle esercitazioni che porteranno l'allievo alla finalizzazione dell'apprendimento del gesto tecnico o d'incremento delle qualità fisiche

si riferisce al lavoro da effettuare. L'allenamento non deve essere di difficile lettura: si passerà dal semplice al complesso con la giusta scelta dei mezzi allenanti, dal facile al difficile adottando una metodologia adeguata

PROGRESSIVITA'

è la quantità di lavoro ed è programmato in base alla valutazione delle caratteristiche fisiche ed organiche dell'allievo. Presuppone lo studio accurato della valutazione fisica e delle capacità di adattamento dell'allievo agli stimoli .

VOLUME

INTENSITA'

è riferita al coinvolgimento nel lavoro di più distretti muscolari

è quasi sempre riferita alla velocità d'esecuzione delle prove ed è direttamente collegata al carico o volume dell'allenamento

MULTILATERALITA'

cioè l'adozione di una grande varietà di mezzi allenanti per attivare tutte le capacità motorie. Nei giovani l'allenamento polivalente è di tipo generalizzato e poco specifico, atto a far apprendere più gesti motori possibili in differenti situazioni.

POLIVALENZA

ALTERNANZA

cioè lo studio delle pause e degli intervalli riferiti alla seduta d'allenamento, ma anche alla programmazione dei periodi di carico e scarico nei macro, meso e microcicli

STRUTTURA della SEDUTA D'ALENAMENTO

RISCALDAMENTO > atto a preparare l'organismo ai carichi a cui sarà sottoposto durante l'allenamento

ESERCITAZIONI ANALITICHE > atte ad apprendere e sviluppare la tecnica, il gesto, il singolo movimento (assenza di avversario)

SITUAZIONI di GIOCO > si creano condizioni di agonismo dove si deve risolvere una situazione attraverso la scelta di comportamenti motori conosciuti. (presenza dell'avversario; assenza d'alternanza attacco\difesa)

GIOCHI A TEMA > in condizione di agonismo, vengono proposte esercitazioni con limitazioni o regole che determinano fortemente l'obiettivo dell'esercitazione stessa. (presenza dell'avversario + alternanza attacco\difesa)

GIOCO FINALE > esercitazioni o partita finalizzate alla verifica del raggiungimento dell'obiettivo della seduta

DEFATICAMENTO > per ridurre i tempi di recupero della fatica e per far ritornare alla calma l'organismo

ESEMPIO di STRUTTURA di SEDUTA d'ALLENAMENTO

OBIETTIVO	COLPO di TESTA
OBIETTIVI SECONDARI	il cross smarcarsi \ marcare uscita alta del portiere
MATERIALE	Palloni Coni Cinesini Palloni di spugna Paletti Casacche
PRE-REQUISITI	schemi motori di base -> correre, saltare capacità coordinative -> equilibrio in volo, anticipazione motoria, orientamento spazio-tempo capacità condizionali -> forza

RISCALDAMENTO

pallamano con gol di testa

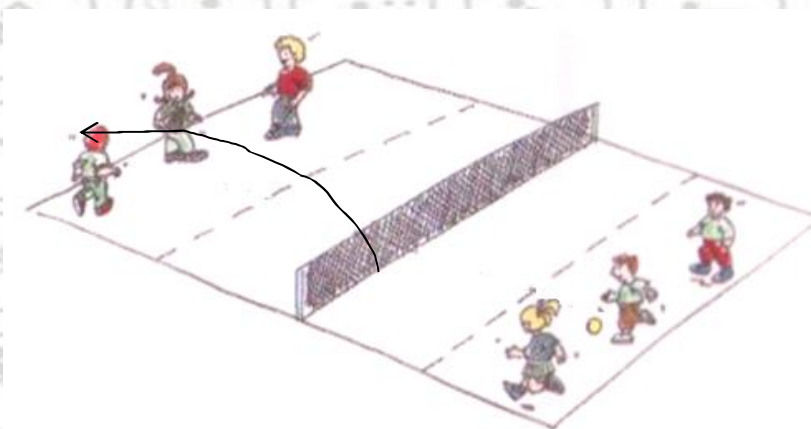
pallamano con passaggio e gol di testa

partita a 3 tocchi con gol di testa

partita a 2 tocchi con assist di testa

oppure GIOCO INIZIALE

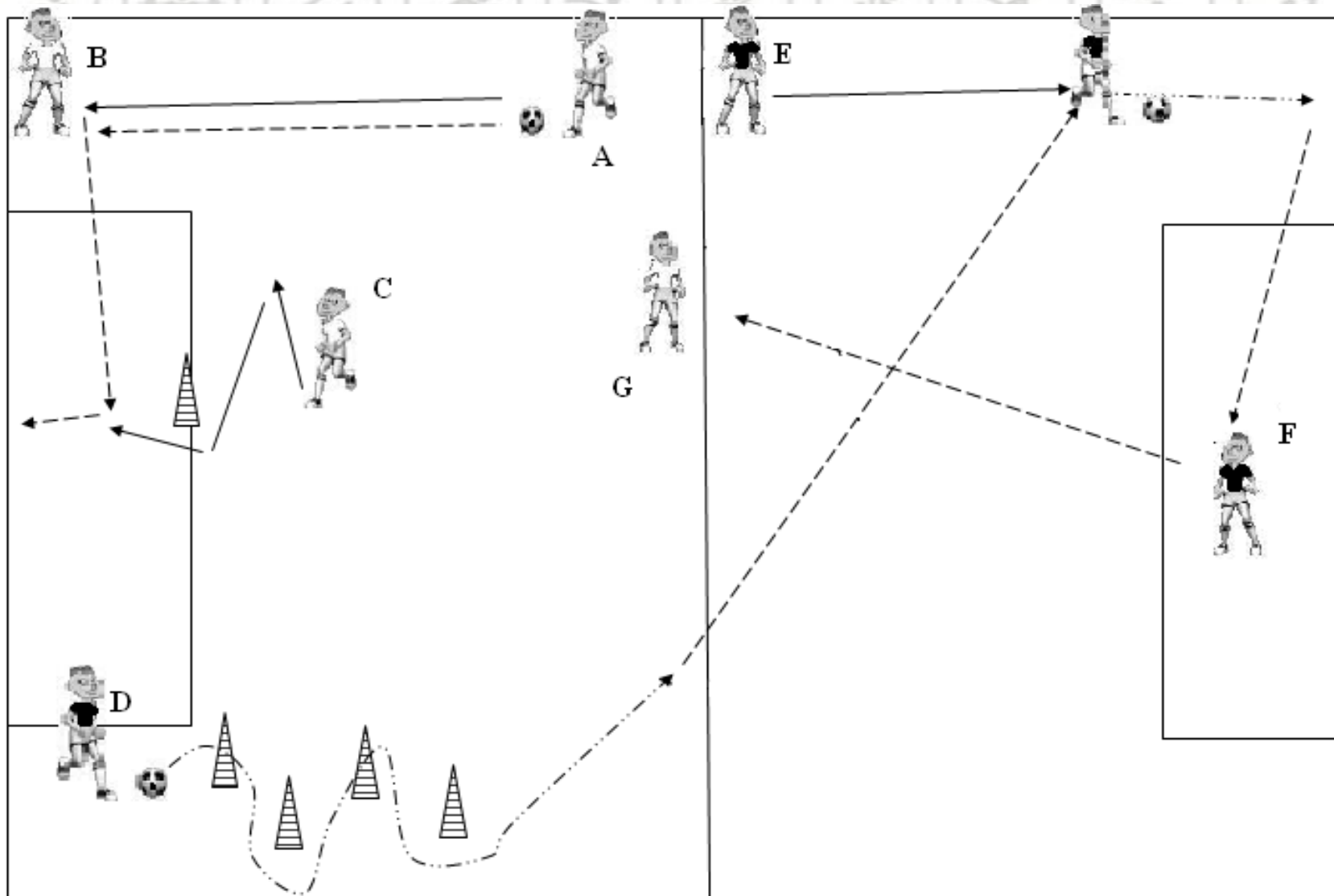
Palla rilanciata: in uno spazio delimitato diviso da una rete, due squadre si affrontano lanciandosi la palla sopra la rete con l'obiettivo di farla cadere nel campo avversario. **VARIANTE:** giocare con le mani e\o con i piedi.



ESERCITAZIONI ANALITICHE

circolo tecnico

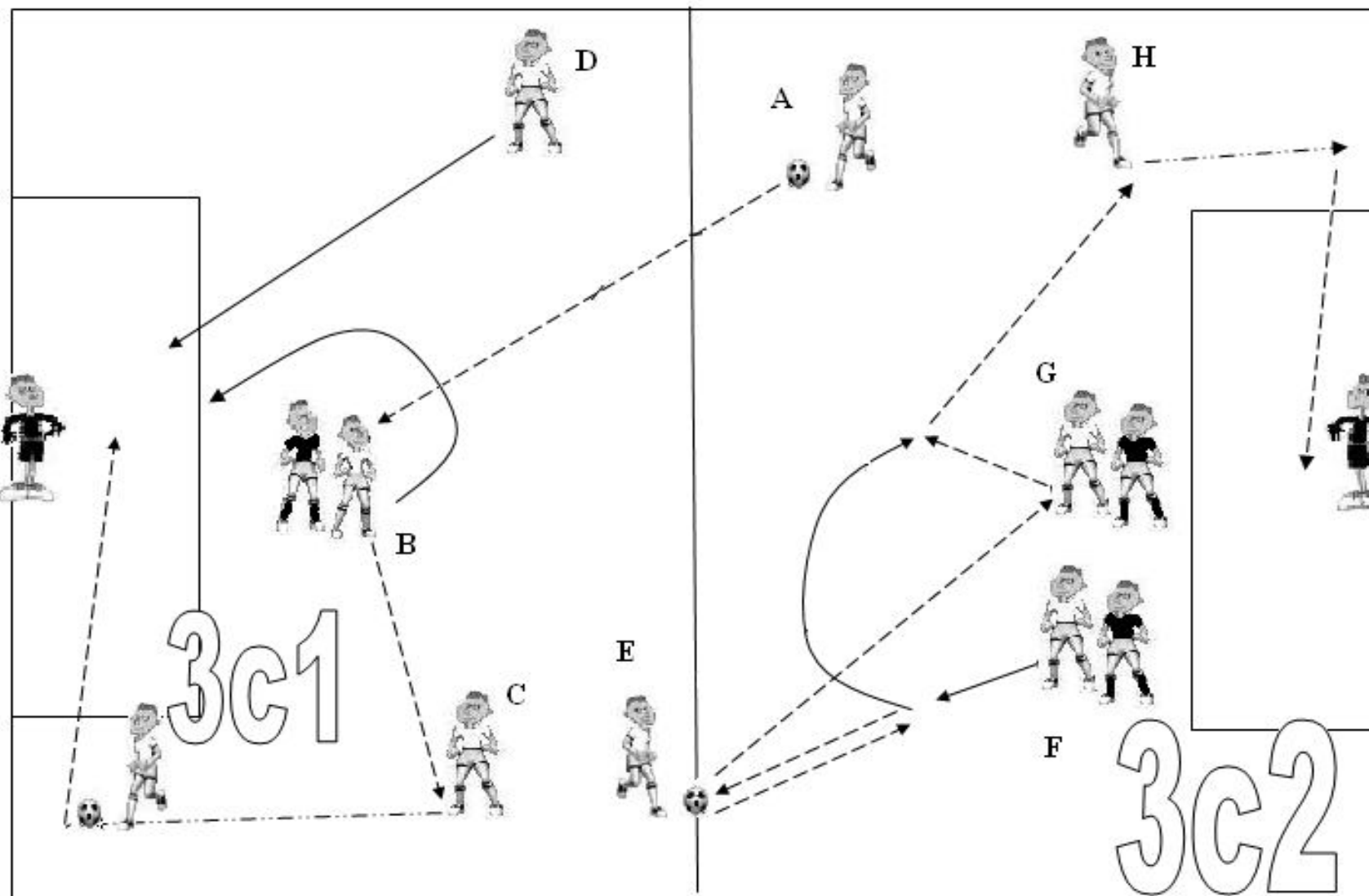
Stefano Faletti - Educatore Sportivo Nazionale CSI



SITUAZIONI DI GIOCO

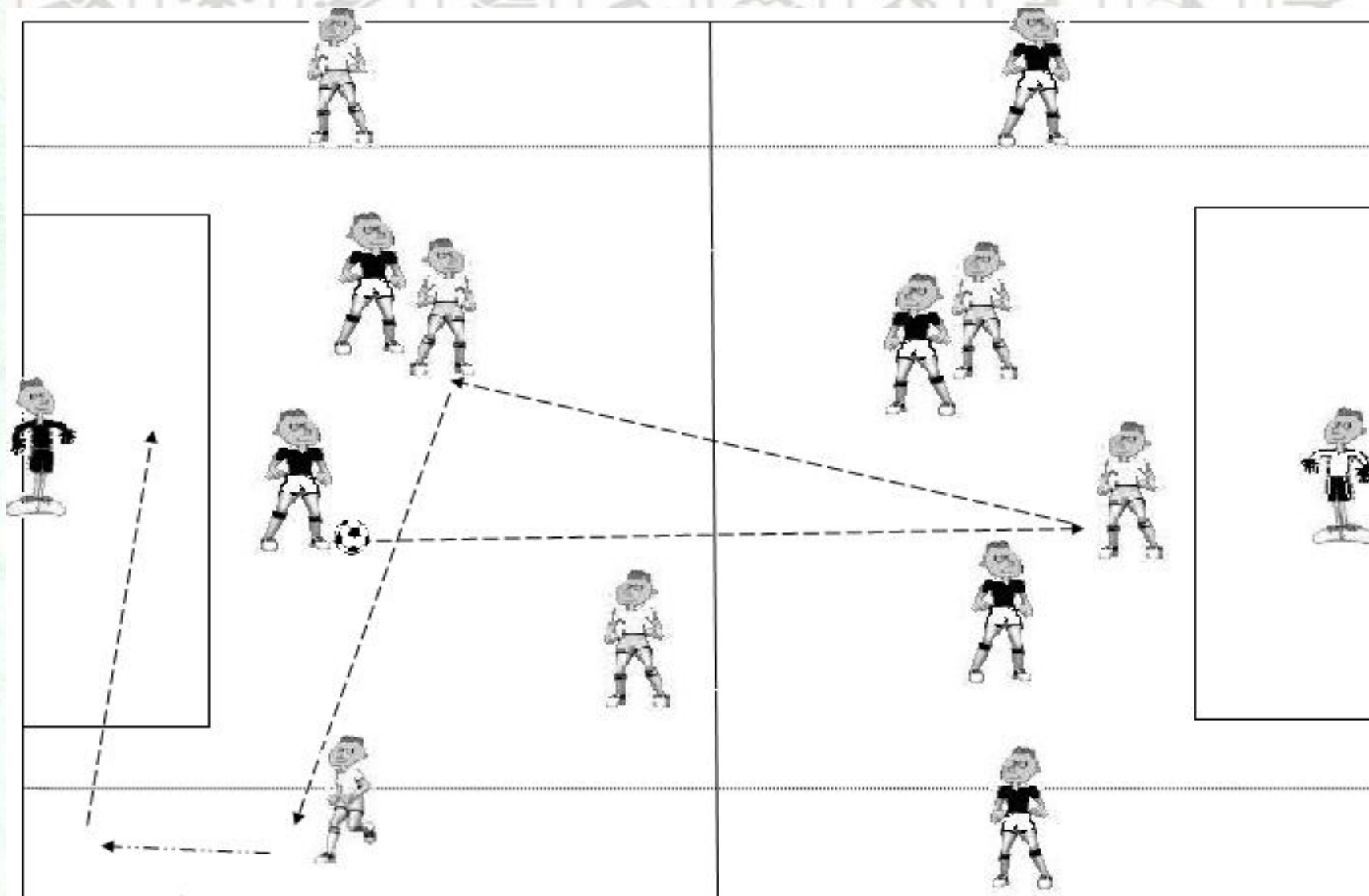
2c1 e 3c1

Stefano Faletti - Educatore Sportivo Nazionale CSI



GIOCHI A TEMA

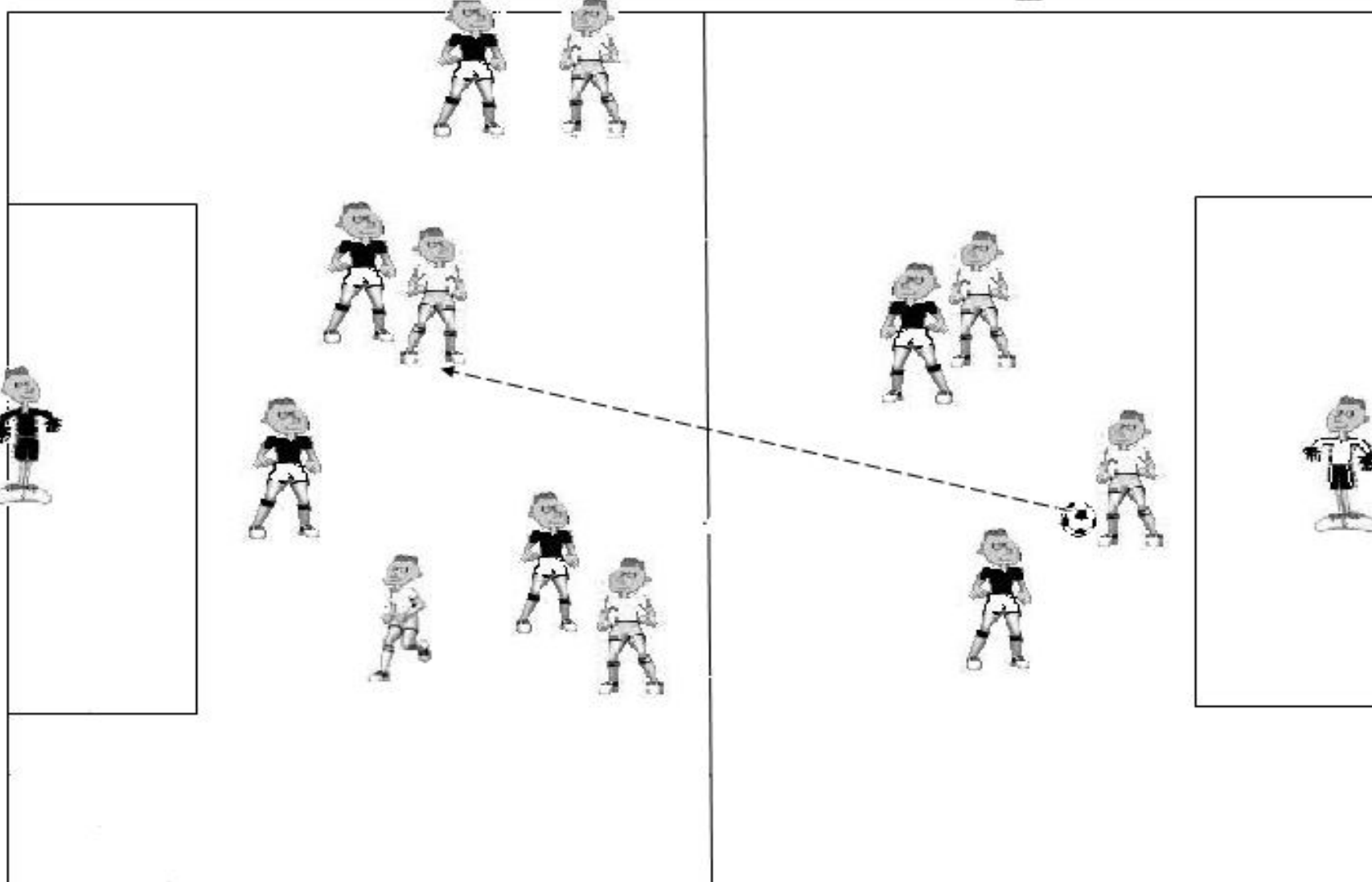
2c2 bloccati nelle 1\2 campo con gol valido solo di testa e su cross del jolly sulle fasce



GIOCO FINALE

7c7; per verificare se l'obiettivo è stato recepito

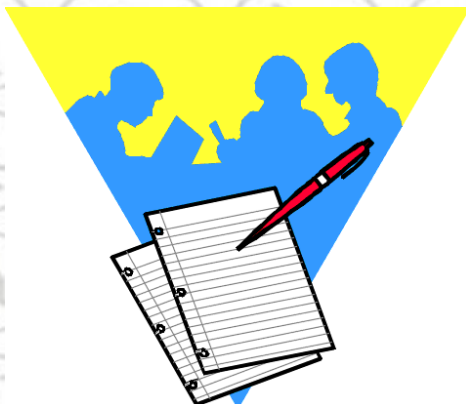
Stefano Faletti - Educatore Sportivo Nazionale CSI



ELEMENTI CHE INFLUENZANO L'ALLENAMENTO

- giorno e numero degli allenamenti
- condizioni climatiche





- programmazione
- numero dei giocatori presenti e loro motivazioni



- materiale a disposizione



- incontro successivo e precedente

Gruppo A						
7 agosto	11.00		Australia	-		Serbia
7 agosto	13.45		Costa d'Avorio	-		Argentina
10 agosto	11.00		Argentina	-		Australia
10 agosto	13.45		Serbia	-		Costa d'Avorio
13 agosto	13.45		Argentina	-		Serbia
13 agosto	13.45		Costa d'Avorio	-		Australia

Gruppo B						
7 agosto	11.00		Giappone	-		Stati Uniti
7 agosto	13.45		Olanda	-		Nigeria
10 agosto	11.00		Nigeria	-		Giappone
10 agosto	13.45		Stati Uniti	-		Olanda
13 agosto	11.00		Olanda	-		Giappone
13 agosto	11.00		Nigeria	-		Stati Uniti

Gruppo C						
7 agosto	11.00		Brasile	-		Belgio
7 agosto	13.45		Cina	-		Nuova Zelanda
10 agosto	11.00		Nuova Zelanda	-		Brasile
10 agosto	13.45		Belgio	-		Cina
13 agosto	13.45		Nuova Zelanda	-		Belgio
13 agosto	13.45		Cina	-		Brasile

Gruppo D						
7 agosto	11.00		Honduras	-		Italia
7 agosto	13.45		Corea del Sud	-		Camerun
10 agosto	11.00		Camerun	-		Honduras
10 agosto	13.45		Italia	-		Corea del Sud
13 agosto	11.00		Corea del Sud	-		Honduras
13 agosto	11.00		Camerun	-		Italia

- disponibilità e motivazione dell'allenatore



- personalità e competenze dell'allenatore



Creare l'ALLENAMENTO POSITIVO

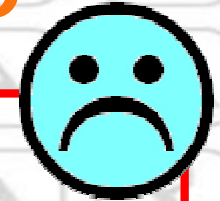


POSITIVO

Scelto Accettato
Cosciente Vario
Attivo Specifico

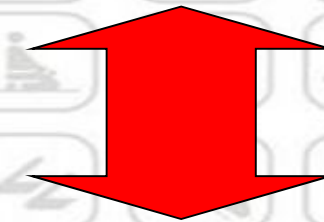


Desiderio di migliorarsi
Voglia di allenarsi
Divertimento
Partecipazione
Gratificazione
Apprendimento



NEGATIVO

Imposto Monotono
Passivo Generico



Noia
Poca partecipazione
Saturazione
Non apprendimento
Abbandono

7. **REALIZZAZIONE** (*parte pratica*)

8. **VALUTAZIONE**
(*ho raggiunto gli obiettivi?*)

PERCHÉ VALUTARE?

per **CONOSCERE**

i progressi dell'iter formativo, per modulare gli interventi, per verificare l'efficacia dell'intervento

per **PROGRAMMARE**

cioè organizzare, scegliere, orientare, modulare e modificare l'azione educativa

per **APPREZZARE**

cioè DARE UN VALORE (dare un prezzo) al lavoro, all'impegno, all'azione educativa

QUANDO VALUTARE?

all'inizio – durante – alla fine

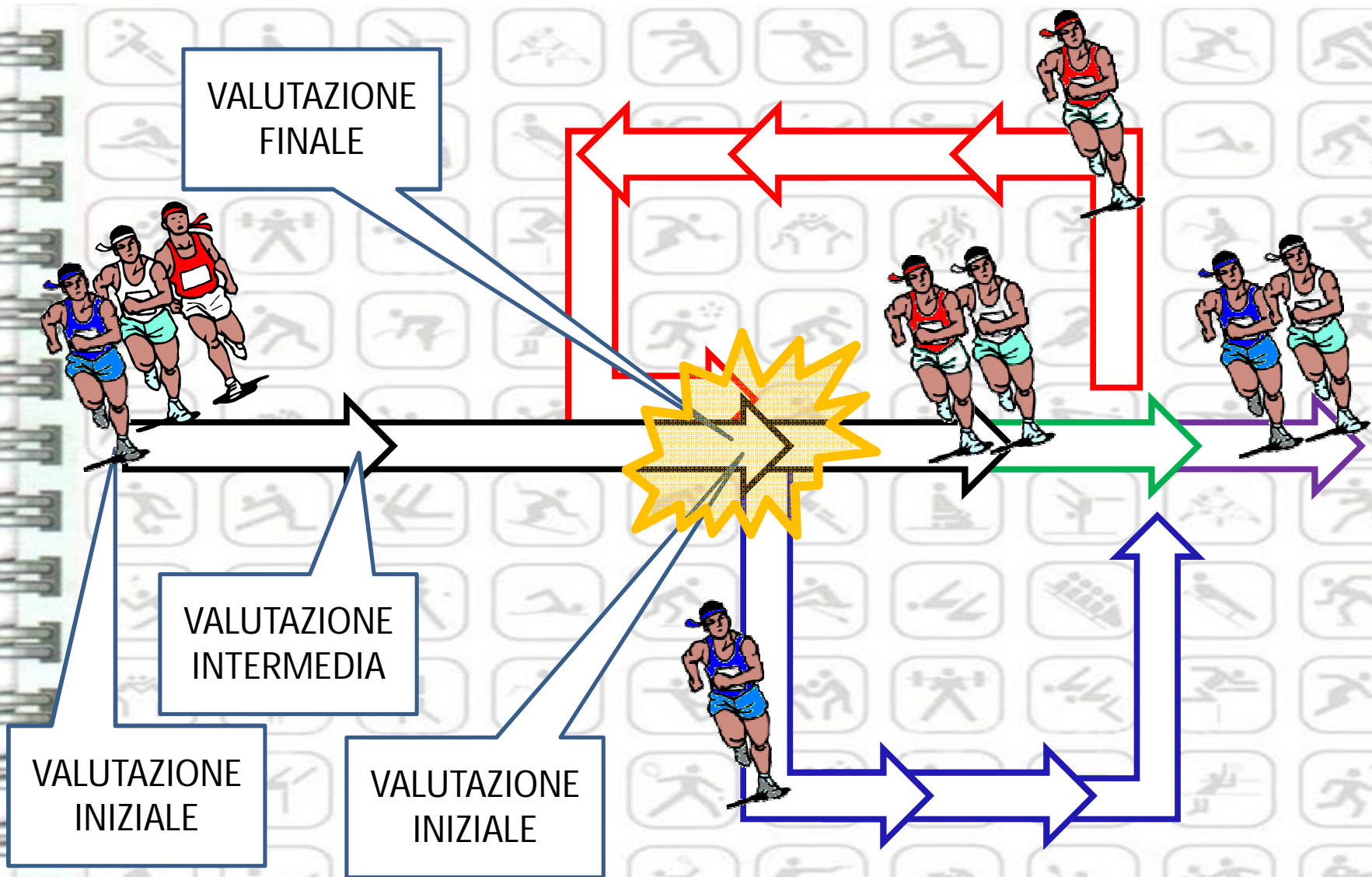
VALUTAZIONE INIZIALE: sulla base dei dati raccolti, anamnestici, antropometrici, funzionali, condizionali, si è in grado di avere una visione più completa delle particolarità d'ogni soggetto e quindi è possibile impostare un piano programmatico d'allenamento basato sul livello di partenza degli atleti, valutati oggettivamente

VALUTAZIONE INTERMEDIA: sulla base dei dati raccolti **durante l'azione formativa**, l'educatore verifica se l'intervento stesso è appropriato e quindi continua o modifica la sua opera di formazione

VALUTAZIONE FINALE: sulla base dei dati raccolti, anamnestici, antropometrici, funzionali, condizionali, (cioè gli stessi strumenti utilizzati nella valutazione iniziale) l'educatore valuta L'ALLIEVO in relazione ai miglioramenti o i peggioramenti, le competenze e le conoscenze acquisite, e valuta SE STESSO in relazione al proprio lavoro

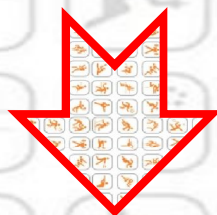


**PER CREARE NUOVI
PERCORSI APPROPRIATI AI
LIVELLI RAGGIUNTI E NON
PER SELEZIONARE**



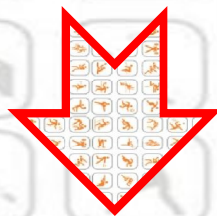
**UN PERCORSO FORMATIVO
NON HA UNA FINE**

COSA VALUTARE? la PRESTAZIONE



VALUTARE L'ASPETTO TECNICO TATTICO
(i passaggi errati, i tiri fatti, i gol, i
movimenti tattici) cioè se il
COMPORTAMENTO MOTORIO è

CONFORME AL MODELLO

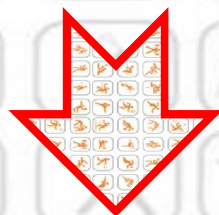


ALLENATORE

COSA VALUTARE? la PERSONA



Valutare la capacità
di **RICONOSCERE** cioè saper leggere le situazioni,
l'ambiente, le relazioni tra le persone e se stessi;
di **AFFRONTARE** cioè di attuare strategie d'azione,
risolvere problemi, avere autonomia e capacità di
decisionalità;
di **RELAZIONARSI** cioè capacità di comunicare, di
controllare le emozioni, di socializzare



EDUCATORE

PROSSIMO APPUNTAMENTO

**Lunedì 12 DICEMBRE
alle ore 20.30**

presso l'oratorio S.M. Kolbe Viale
Aguggiari 144 **Varese**

Le regole del gioco

RELATORE: Walter Berardi
(Formatore Arbitri AIA e CSI Varese)