



# Convenzione Allenatori UEFA

Programma di contenuti minimi: Diploma UEFA Pro

Edizione 2020

---



# PROFILO DELL'ALLENATORE

Un titolare di una licenza UEFA Pro deve avere una chiara comprensione dello sviluppo e dell'allenamento dei giocatori e della squadra al livello professionale, e deve dimostrare competenza nelle seguenti quattro aree:

## Allenatore professionale

- » Lavorare come capo allenatore della prima squadra di un club professionistico o, in alcuni casi, come membro dello staff di allenatori a livello professionale
- » Lavorare a stretto contatto e guidare lo staff di allenamento e multidisciplinare
- » Essere coinvolto nello sviluppo e nell'applicazione della politica tecnica e nella filosofia di un club
- » Garantire il giusto equilibrio tra la vita professionale e privata dei giocatori
- » Lavorare con giocatori professionisti di diversa estrazione culturale, di età ed esperienza diverse, ad esempio giovani giocatori di talento, giocatori esperti, giocatori famosi
- » Occuparsi di tutti i fattori che influenzano la performance della squadra: mezzi di comunicazione, agenti dei giocatori, tifosi, talent scout, etica sportiva, ecc.
- » Essere affidabile dinanzi alla direzione del club: proprietario del club, consiglio di amministrazione del club, direttore tecnico, ecc.
- » Contribuire alla politica generale del club

## Giocatore e squadra

- » Pianificare, eseguire e sostenere la crescita dei singoli giocatori, compresi gli obiettivi dei giocatori e rispettare la politica tecnica del club
- » Dare un orientamento e sostenere i giocatori, consentendo loro di assumersi la responsabilità del loro sviluppo individuale e coinvolgendoli nel processo (stimolando l'autodisciplina)
- » Lavorare allo sviluppo della squadra in collaborazione con tutto il personale di supporto, cioè il personale tecnico, medico e di performance
- » Gestire tutti gli aspetti della performance della squadra
- » Creare una squadra vincente e una cultura di alta performance in un ambiente positivo a livello professionale

## Ambiente di allenamento

- Preparare e tenere sessioni di allenamento individuali e di squadra a livello professionale
  - » Lavorare con i singoli giocatori e la squadra e capire come la progettazione della sessione di allenamento può influenzare la performance a livello professionale
  - » Progettare le sessioni di allenamento orientate al gioco (squadra tattica) in termini di avversari, pressione e intensità
  - » Pianificare, tenere e rivedere le sessioni di formazione in conformità con la filosofia di allenamento del club
  - » Progettazione di un piano stagionale tattico e fisico della squadra in conformità con il programma della competizione e con gli obiettivi del club
  - » Abbracciare e adottare un approccio interdisciplinare alla preparazione e allo sviluppo fisico e mentale, ove possibile in collaborazione con altri membri del team multidisciplinare, ad esempio analisti delle performance, allenatori di fitness, scienziati dello sport, personale medico e di altre prestazioni.

## Partita

- » Preparare una squadra e allenarla durante le partite a livello professionale
- » Usare il gioco per far crescere ogni giocatore e la squadra, ma anche per creare una squadra vincente e una cultura di alta performance
- » Preparare il piano di gara (con il personale tecnico) secondo la filosofia di gioco del club, tenendo in considerazione la squadra avversaria
- » Analizzare le partite (con il personale tecnico) come strumento di valutazione e di apprendimento per i singoli giocatori e per la squadra nel suo complesso

# OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

Allenatore professionale		
Competenze	Moduli	Ore di formazione <sup>1</sup>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capire il ruolo dell'allenatore nel calcio professionistico</li> <li>• Creazione di un ambiente positivo per alti livelli di prestazione</li> <li>• Essere esigente, professionale e flessibile (disposto a scendere a compromessi se necessario) in un ambiente ad alte prestazioni (equilibrio)</li> <li>• Mantenere un comportamento positivo dentro e fuori dal campo</li> <li>• Fare propri i valori adeguati per quanto riguarda lo spirito del gioco, l'etica sportiva e il doping</li> </ul>	Filosofia, valori e ideali	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Applicare la visione del calcio del club nel rispetto della vita sociale e privata dei giocatori</li> <li>• Allenare la squadra/i giocatori in modo adeguato alla loro età, esperienza e fasi di sviluppo</li> <li>• Promuovere un approccio volto a migliorare la prestazione, concentrandosi sull'importanza di vincere</li> <li>• Capire e analizzare come la tecnologia può essere utilizzata per monitorare e gestire i carichi fisici dei singoli giocatori durante l'allenamento e le partite</li> </ul>	Metodologia di insegnamento: l'arte dell'allenamento	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dimostrare la leadership, la gestione e il coaching di qualità al livello professionale</li> <li>• Applicare i vari stili di insegnamento, apprendimento e leadership (modelli di coaching)</li> <li>• Avere una chiara comprensione delle esigenze dei singoli professionisti e rispettare la loro vita privata</li> <li>• Gestire la consapevolezza degli stili di vita dei giocatori e l'immagine pubblica positiva</li> <li>• Prendere decisioni difficili per arrivare alla giusta conclusione</li> <li>• Gestire l'impatto dei media</li> </ul>	Leadership	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Collaborare in maniera efficace con il personale tecnico allo sviluppo e al processo di performance, ad es. l'assistente dell'allenatore, l'allenatore del portiere, l'allenatore del fitness, il medico della squadra, ecc.</li> <li>• Lavorare con il personale coinvolto nell'identificazione dei talenti, nel talent scouting e nella selezione di giocatori professionisti</li> <li>• Contribuire, sostenere e applicare la politica tecnica della squadra in base alla politica del club</li> <li>• Sostenere e svolgere un ruolo attivo nella politica di RSI (Responsabilità sociale d'impresa) del club: interazioni sociali con gli stakeholder locali, progetti di responsabilità sociale del club</li> <li>• Occuparsi di vari fattori che influenzano la performance dei giocatori e della squadra, ad esempio il consiglio di amministrazione del club, le famiglie dei giocatori, i media, i tifosi, ecc.</li> <li>• Comprendere l'importanza di collaborare con i media in modo positivo ed efficace in relazione a tutto l'ambiente di gioco professionale: come, cosa, perché e quando?</li> </ul>	Collaborazione	
La sezione del corso dedicata all'allenatore richiede almeno 60 ore di apprendimento situato		

<sup>1</sup> Il numero esatto di ore di formazione dei moduli del corso verrà definito da ciascuna parte della convenzione.

Giocatore e squadra		
Competenze	Moduli	Ore di formazione
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capire le caratteristiche e le esigenze dei giocatori professionisti</li> <li>• Stabilire e rivedere costantemente gli obiettivi dei singoli giocatori in base alle loro capacità tecniche/tattiche/fisiche e alle esigenze psicologiche del calcio professionale</li> <li>• Coinvolgere i giocatori nel processo di definizione e revisione costante degli obiettivi (stimolando l'autodisciplina)</li> <li>• Comprendere le caratteristiche dei giovani giocatori (giocatori ad alto potenziale) e aiutarli a integrarsi nella squadra professionistica e in un ambiente basato sui risultati</li> <li>• Utilizzare i vari metodi di valutazione e riflessione e le tecniche di feedback per guidare in modo efficace i giocatori nel loro processo di crescita individuale</li> <li>• Motivare e ispirare i giocatori a livello professionale</li> <li>• Preparare i giocatori ad affrontare lo stress e la pressione</li> </ul>	Conoscere i giocatori	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Costruire una squadra di successo e sviluppare le giuste dinamiche di squadra al livello professionale coinvolgendo i giocatori nei seguenti aspetti: <ul style="list-style-type: none"> <li>» Chiarire i vari ruoli sociali all'interno del gruppo</li> <li>» Stabilire le regole sul campo e nello spogliatoio</li> <li>» Definire gli obiettivi della squadra</li> <li>» Motivare, ispirare e creare un ambiente piacevole</li> <li>» Gestire le delusioni e i conflitti</li> </ul> </li> </ul>	Costruire la squadra	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dimostrare e valutare esempi pratici di un approccio integrato rispetto a uno isolato all'allenamento fitness</li> <li>• Applicare carichi di lavoro di allenamento, test di recupero e fitness per realizzare un programma fisico sicuro ed equilibrato a livello professionale</li> <li>• Integrare il monitoraggio e la gestione del carico (equilibrio tra carico di lavoro, capacità e recupero) nelle routine giornaliere e settimanali</li> <li>• Valutare il carico fisico interno ed esterno durante l'allenamento e le partite, utilizzando, ove possibile, le metriche ricavate dalle tecnologie di tracciamento dei giocatori</li> </ul>	Sviluppo fisico	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sostenere i giocatori per aiutarli ad affrontare le sfide psicologiche della partita</li> <li>• Sostenere i giocatori con i seguenti aspetti legati alla loro performance nel calcio professionale: <ul style="list-style-type: none"> <li>» Gestire la pressione e lo stress</li> <li>» Occuparsi di varie esigenze: equilibrio tra il calcio professionale e la vita privata</li> <li>» Training mentale</li> </ul> </li> <li>• Sviluppo di una mentalità di crescita dei giocatori e dei loro elementi di apprendimento, impegno, sforzo, resilienza e autodisciplina</li> </ul>	Sviluppo psicologico	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Integrare culture (lingue) diverse in un ambiente di squadra professionale con particolare attenzione alla coesione sociale</li> <li>• Creare un'etica di squadra solida e una mentalità vincente attraverso il comportamento, le azioni e la comunicazione piacevoli, positivi</li> <li>• Comprendere l'importanza del giusto equilibrio tra il calcio professionale e la vita privata dei giocatori</li> <li>• Comunicare efficacemente all'interno dell'ambiente della squadra in varie situazioni impegnative che coinvolgono giocatori, allenatori o personale di supporto</li> <li>• Comprendere i social media e come potrebbero influenzare la coesione e le prestazioni della squadra in caso di uso improprio</li> </ul>	Sviluppo sociale	
La sezione del corso dedicata ai giocatori richiede almeno 60 ore di apprendimento situato		

Ambiente di allenamento		
Competenze	Moduli	Ore di formazione
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendere i requisiti tecnici, tattici e fisici per lo sviluppo e il miglioramento delle prestazioni nel calcio professionale</li> <li>• Integrare regolarmente il processo decisionale e la risoluzione dei problemi nelle sessioni di allenamento</li> </ul>	Programmazione e contenuto della sessione di allenamento	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendere la periodizzazione individuale e di squadra</li> <li>• Progettare piani settimanali, mensili e stagionali (tecnici, tattici e fisici) focalizzati sulla crescita dei singoli giocatori e della squadra nel calcio professionale</li> <li>• Pianificare, tenere e rivedere le sessioni di allenamento tattico orientato al gioco (avversario, pressione, intensità) in collaborazione con il personale di supporto</li> <li>• Pianificare, tenere e rivedere le sessioni di allenamento fitness integrato in collaborazione con il personale di supporto, tenendo conto dell'obiettivo fisico della sessione, del carico fisico previsto, del contenuto appropriato, degli esercizi e delle fasi metodologiche.</li> <li>• Pianificare, tenere e monitorare sessioni di allenamento tecnico, tattico o fisico personalizzate e adattate al livello e allo stadio di sviluppo dei giocatori, ad esempio giovani giocatori con un alto potenziale</li> <li>• Utilizzare le tecnologie moderne appropriate per gestire, analizzare e valutare il processo di allenamento.</li> </ul>	Pianificazione, esecuzione ed esame	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Creare un ambiente di apprendimento stimolante e positivo per i giocatori professionisti, sia in campo sia fuori</li> <li>• Utilizzare diversi stili di leadership e di insegnamento adeguati ai livelli e alle esigenze dei giocatori</li> <li>• Allenare la squadra/i giocatori in modo appropriato durante le sessioni di allenamento</li> <li>• Rivedere e riflettere costantemente al fine di migliorare le performance individuali e di squadra</li> <li>• Utilizzare sessioni di feedback individuali e collettive per migliorare l'efficienza del processo di training</li> </ul>	Clima di apprendimento	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Garantire il benessere del giocatore</li> <li>• Applicare delle strategie di un buon stile di vita, ad es. rigenerazione, alimentazione, idratazione, sonno</li> <li>• Comprendere e applicare la prevenzione degli infortuni, la riabilitazione, la ripresa dell'esercizio fisico, la ripresa dell'allenamento, la ripresa del gioco e le strategie per la performance</li> <li>• Conoscere il codice di condotta del club o dell'organizzazione e agire di conseguenza</li> </ul>	Cura e benessere	
La sezione del corso dedicata all'ambiente di allenamento richiede almeno 60 ore di apprendimento situato		

Partita		
Competenze	Moduli	Ore di formazione
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leggere e analizzare il gioco al livello professionale in base ai compiti del giocatore e della squadra, compresa l'analisi delle squadre avversarie</li> <li>• Conoscere e utilizzare i moderni strumenti analitici, prima, durante e dopo la partita</li> <li>• Analizzare le performance dei singoli giocatori in relazione ai loro compiti e al loro piano di crescita</li> <li>• Aiutare i giocatori a valutare il proprio gioco e ad adattare il loro comportamento durante una partita</li> <li>• Analizzare e valutare le partite in relazione alle prestazioni della squadra (compiti) in collaborazione con lo staff di performance, per fornire sessioni di feedback basate sulla realtà e migliorare l'efficienza del processo di training.</li> </ul>	Analisi delle partite e delle performance	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Applicare in modo efficace diverse formazioni e stili di gioco nel calcio a livello professionale</li> <li>• Capire le varie posizioni di gioco e i compiti nei diversi sistemi di gioco</li> <li>• Conoscere e applicare le moderne tendenze tecniche, tattiche e di fitness allo stile di gioco</li> </ul>	Stili di gioco	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preparare i singoli giocatori e la squadra per la migliore performance della partita in collaborazione con il personale di supporto, ad esempio la selezione della squadra, i piani di gioco, i colloqui di squadra, ecc.</li> <li>• Allenare i giocatori in modo efficace e positivo durante le partite in modo che possano esprimere il loro potenziale</li> <li>• Sostenere l'autonomia dei giocatori per quanto riguarda il processo decisionale e la risoluzione dei problemi</li> <li>• Valutare le partite in collaborazione con gli allenatori</li> </ul>	Ambiente della partita	
La sezione del corso sulla partita richiede almeno 60 ore di apprendimento situato		

Contenuto interattivo guidato, escluso lo studio autonomo		Almeno 300 ore
Esperienza di lavoro nell'ambito del club <sup>2</sup>		Almeno 60 ore
Monte ore minimo di apprendimento situato		<b>360<sup>3</sup> ore</b>
Visite di studio <sup>4</sup>		

<sup>2</sup> Il corso deve includere il lavoro in microgruppi supervisionato dall'educatore del corso negli ambienti dei singoli club dei partecipanti.

<sup>3</sup> Monte ore minimo di teoria e di pratica non in campo: 140  
Monte ore minimo di unità pratiche in campo, comprese le esperienze di lavoro: 220

<sup>4</sup> La visita di studio individuale o di gruppo in un ambiente sportivo professionale e ad alte prestazioni deve essere inclusa per migliorare le competenze dei partecipanti. Il monte ore di visite di studio va aggiunto al monte ore minimo di 360 ore di formazione.

# VALUTAZIONI

Valutazione formativa e sommativa	
Teoria: L'allenatore deve essere in grado di comprendere e spiegare quanto segue:	Pratica: L'allenatore deve dimostrare competenza nell'applicazione dei seguenti principi:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Allenatore professionale</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Comprendere l'ambiente del calcio professionale e l'importanza di avere il giusto equilibrio tra vita professionale e vita privata</li> <li>» Dimostrare le proprie filosofie calcistiche al livello professionale (caratteristiche specifiche del livello)</li> <li>» Utilizzare gli stili di leadership e la metodologia di coaching appropriati per il livello professionale</li> <li>» Essere in grado di prendere decisioni difficili quando necessario per giungere alla giusta conclusione</li> <li>» Collaborare, gestire e guidare lo staff di allenamento e multidisciplinare</li> <li>» Comprendere l'importanza e dimostrare come gestire efficacemente verso i livelli alti, ad esempio il proprietario del club, il consiglio direttivo del club, il direttore tecnico</li> <li>» Collaborare con i media in modo positivo ed efficace in relazione a tutto l'ambiente del gioco professionale</li> </ul> </li> <li>• <b>Giocatore e squadra</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Conoscere le caratteristiche e le esigenze dei giocatori e della squadra nel calcio professionistico</li> <li>» Costruire una squadra di successo e sviluppare le giuste dinamiche di squadra a livello professionale</li> <li>» Sviluppare le capacità tecniche/tattiche/fisiche dei giocatori professionisti</li> </ul> </li> <li>• <b>Ambiente di allenamento</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Pianificare, fornire e rivedere le sessioni di allenamento derivate dai programmi di allenamento settimanali e mensili sulla base dell'analisi delle partite delle prestazioni individuali e di squadra</li> <li>» Utilizzare le tecnologie moderne appropriate per gestire, analizzare e valutare il processo di allenamento.</li> <li>» Capire i benefici di un approccio integrato rispetto ad uno isolato verso l'allenamento fitness</li> <li>» Applicare delle strategie di un buon stile di vita, ad es. rigenerazione, alimentazione, idratazione, sonno</li> <li>» Comprendere e applicare la prevenzione degli infortuni, la riabilitazione, la ripresa dell'esercizio fisico, la ripresa dell'allenamento, la ripresa del gioco e le strategie per la performance</li> </ul> </li> <li>• <b>Partita</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Preparare i giocatori e la squadra per le partite di calcio a livello professionale, ad esempio il piano di gioco, i colloqui di squadra</li> <li>» Allenare la squadra in modo efficace e positivo durante le partite in modo che i giocatori e la squadra possano esprimere il loro potenziale</li> <li>» Analisi della prestazione degli individui e della squadra al livello professionale</li> </ul> </li> </ul>	
<p><b>Registro di allenamento personale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Preparare un piano dettagliato di periodi stagionali selezionati, ad es. precampionato, inizio stagione, metà stagione, ecc., come parte del piano stagionale complessivo</li> <li>• Analizzare e rivedere le sessioni di allenamento e le partite (compreso il gioco degli avversari) al livello professionale per un periodo specificato dall'associazione</li> <li>• Autovalutazione, riflessioni e capacità di adattare conseguentemente le future attività di preparazione e allenamento al livello professionale</li> <li>• Capacità di lavorare in modo coerente con i singoli giocatori e la squadra su tutti gli aspetti del loro sviluppo in un ambiente di calcio professionale in collaborazione con lo staff di allenamento e il personale tecnico</li> </ul>	
<p><b>Presentazione di una tesi</b> basata sul piano di sviluppo personale dello studente</p>	