



Convenzione Allenatori UEFA

Programma di contenuti minimi: Diploma UEFA A

Edizione 2020



PROFILO DELL'ALLENATORE

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

Allenatore

- » Lavorare prevalentemente come capo allenatore delle squadre dilettantistiche di massimo livello o in alcuni casi come membro dello staff di allenatori a livello professionale
- » Lavorare a stretto contatto con il personale tecnico e quello di supporto
- » Essere coinvolto nello sviluppo e nell'applicazione della politica tecnica di un club
- » Garantire il giusto equilibrio tra la vita calcistica, professionale e privata dei giocatori
- » Lavorare con giocatori di diversa estrazione culturale, di età ed esperienze diverse
- » Occuparsi di tutti gli altri fattori che influenzano la performance della squadra: mezzi di comunicazione, genitori, agenti dei giocatori, tifosi/sostenitori, talent scout, etica sportiva, ecc.
- » Essere responsabile nei confronti della direzione del club: presidente, direttore tecnico, consiglio di amministrazione del club, ecc.

Giocatori e squadra

- » Pianificare, eseguire e sostenere la crescita dei singoli giocatori, compresi i loro obiettivi e rispettare la politica tecnica del club
- » Coinvolgere i giocatori nel processo di apprendimento e consentire loro di assumersi le proprie responsabilità
- » 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 mentalità vincente e una cultura della performance in un ambiente positivo

Ambiente di allenamento

- » Preparare e svolgere sessioni di allenamento individuali e di squadra al massimo livello dilettantistico
- » Lavorare con i singoli giocatori e la squadra e capire come la progettazione della sessione di allenamento può influenzare la performance
- » Progettare le sessioni di allenamento orientate al gioco in termini di avversari, pressione e intensità
- » Pianificare, svolgere e rivedere le sessioni di formazione in conformità con la filosofia di allenamento del club
- » Abbracciare e adottare un approccio interdisciplinare alla preparazione e allo sviluppo fisico, ove possibile in collaborazione con altri membri del team multidisciplinare, ad esempio analisti delle performance, scienziati del fitness e dello sport, personale medico e di altre prestazioni.

Partita

- » Preparare una squadra e allenarla durante le partite dei massimi livelli dilettantistici
- » Usare il gioco per far crescere ogni giocatore e la squadra, ma anche per creare una mentalità di squadra vincente
- » Preparare il piano di gara secondo la filosofia di gioco del club, tenendo in considerazione la squadra avversaria
- » Analizzare le partite come strumento di valutazione e di apprendimento per i singoli giocatori e per la squadra nel suo complesso

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

Allenatore		
Competenze	Moduli	Ore di formazione ¹
<ul style="list-style-type: none"> • Capire il ruolo di un allenatore nel calcio dilettantistico di alto livello • Mantenere un comportamento positivo dentro e fuori dal campo • Creare un ambiente positivo per la performance, avendo al tempo stesso una chiara comprensione delle esigenze dei singoli giocatori nel calcio dilettantistico di alto livello e nella loro vita professionale e privata • Essere flessibili e disposti a scendere a compromessi a questo livello di performance • Dimostrare la leadership, la gestione e il coaching di qualità al livello dilettantistico più alto • Fare propri i valori adeguati per quanto riguarda lo spirito del gioco, l'etica sportiva e il doping 	Filosofia, valori e ideali	
<ul style="list-style-type: none"> • Applicare la visione del calcio del club nel rispetto della vita sociale e privata dei giocatori • Applicare i vari stili di insegnamento, apprendimento e leadership (modelli di coaching) • Allenare la squadra/i giocatori in modo adeguato alla loro età, esperienza e fasi di sviluppo • Promuovere un approccio volto a migliorare la prestazione, compresa l'importanza di vincere • 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 	Metodologia di insegnamento: l'arte dell'allenamento	
<ul style="list-style-type: none"> • Collaborare in maniera efficace con il personale tecnico nel processo di sviluppo, ad es. l'assistente dell'allenatore, l'allenatore del portiere, l'allenatore del fitness, il medico della squadra, ecc. • Collaborare con il personale coinvolto nelle attività di ricerca e selezione dei migliori giocatori dilettanti • Collaborare con il personale del club, rappresentare il club in modo positivo • Applicare la politica tecnica del club e svolgere un ruolo attivo nelle interazioni sociali con le parti interessate (gli stakeholder) locali • 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. 	Collaborazione	
La sezione del corso dedicata all'allenamento dello sviluppo richiede almeno 30 ore di apprendimento situato		

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

Giocatori e squadra		
Competenze	Moduli	Ore di formazione
<ul style="list-style-type: none"> • Capire le caratteristiche e le esigenze dei migliori giocatori dilettanti • Stabilire e rivedere costantemente gli obiettivi dei singoli giocatori in base alle capacità tecnico/tattiche/fisiche e alle esigenze psicologiche del calcio dilettantistico di alto livello • Coinvolgere i giocatori nel processo di definizione e revisione costante degli obiettivi • Comprendere le caratteristiche dei giovani giocatori per aiutarli a integrarsi nella squadra • 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 • Motivare e ispirare i giocatori al livello dilettantistico più alto • Preparare i giocatori ad affrontare lo stress e la pressione 	Conoscere i giocatori	
<ul style="list-style-type: none"> • Costruire una squadra di successo e sviluppare le giuste dinamiche di squadra al livello dilettantistico più alto coinvolgendo i giocatori nei seguenti aspetti: <ul style="list-style-type: none"> » Chiarire i vari ruoli sociali all'interno del gruppo » Stabilire le regole sul campo e nello spogliatoio » Definire gli obiettivi della squadra » Motivare, ispirare e creare un ambiente divertente » Gestire le delusioni e i conflitti 	Costruire la squadra	
<ul style="list-style-type: none"> • Dimostrare e valutare esempi pratici di un approccio integrato rispetto a un approccio isolato all'allenamento fitness • Applicare carichi di lavoro di allenamento, test di recupero e fitness per realizzare un programma fisico sicuro ed equilibrato al livello dilettantistico più alto • Esplorare l'integrazione del monitoraggio e della gestione del carico (equilibrio tra carico di lavoro, capacità e recupero) nelle routine giornaliere e settimanali • 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 	Sviluppo fisico	
<ul style="list-style-type: none"> • Sostenere i giocatori per aiutarli ad affrontare le sfide psicologiche della partita • Sostenere i giocatori con le seguenti caratteristiche legate alla loro performance nel calcio dilettantistico di alto livello: <ul style="list-style-type: none"> » Gestire la pressione e lo stress » Occuparsi di varie esigenze: calcio, vita professionale e privata » Training mentale • Sviluppo di una mentalità di crescita dei giocatori e dei loro elementi di apprendimento, impegno, sforzo, resilienza e autodisciplina 	Sviluppo psicologico	
<ul style="list-style-type: none"> • Creare un'etica di squadra solida e una mentalità vincente attraverso il divertimento, il comportamento positivo, le azioni e la comunicazione • Comprendere l'importanza del giusto equilibrio tra la vita calcistica, professionale e privata dei giocatori • Comunicare efficacemente all'interno dell'ambiente della squadra in varie situazioni impegnative che coinvolgono giocatori, allenatori o personale di supporto • Comprendere i social media e come gli stessi potrebbero influenzare la coesione e le prestazioni della squadra in caso di uso improprio 	Sviluppo sociale	
<p>La sezione del corso dedicata ai giocatori richiede almeno 30 ore di apprendimento situato</p>		

Ambiente di allenamento		
Competenze	Moduli	Ore di formazione
<ul style="list-style-type: none"> • Comprendere i requisiti tecnici, tattici e fisici per lo sviluppo e il miglioramento delle prestazioni nel calcio dilettantistico di alto livello • Integrare regolarmente il processo decisionale e la risoluzione dei problemi nelle sessioni di allenamento 	Programmazione e contenuto della sessione di allenamento	
<ul style="list-style-type: none"> • Comprendere la periodizzazione individuale e di squadra • Progettare piani settimanali, mensili e stagionali (tecnici, tattici e fisici) focalizzati sulla crescita dei singoli giocatori e della squadra nel calcio dilettantistico di alto livello • Pianificare, svolgere e rivedere le sessioni di allenamento tattico orientato al gioco (avversario, pressione, intensità) in collaborazione con il personale di supporto • Pianificare, svolgere 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. • Pianificare, svolgere e monitorare sessioni di allenamento tecnico, tattico o fisico personalizzate e adattate al livello e allo stadio di sviluppo dei giocatori • Utilizzare la tecnologia moderna appropriata 	Pianificazione, esecuzione ed esame	
<ul style="list-style-type: none"> • Creare un ambiente di apprendimento stimolante e positivo per i giocatori dilettanti di alto livello, sia in campo sia fuori • Utilizzare diversi stili di leadership e di insegnamento adeguati ai livelli e alle esigenze dei giocatori • Allenare la squadra/i giocatori in modo appropriato durante le sessioni di allenamento • Rivedere e riflettere costantemente per migliorare le performance individuali e di squadra 	Clima di apprendimento	
<ul style="list-style-type: none"> • Garanzia del benessere del giocatore • Promuovere i benefici per la salute e la performance di abitudini di uno stile di vita buono, ad esempio l'alimentazione, l'idratazione, il sonno • Comprendere i principi della riabilitazione, ripresa dell'esercizio fisico, ripresa dell'allenamento, ripresa del gioco e della performance • Conoscere il codice di condotta del club o dell'organizzazione e agire di conseguenza 	Cura e benessere	
La sezione del corso dedicata all'ambiente di formazione richiede almeno 30 ore di apprendimento situato		

Partita		
Competenze	Moduli	Ore di formazione
<ul style="list-style-type: none"> • Leggere e analizzare il gioco al massimo livello dilettantistico in base ai compiti del giocatore e della squadra, compresa l'analisi delle squadre avversarie • Conoscere e utilizzare i moderni strumenti analitici • Analizzare le performance dei singoli giocatori in relazione ai loro compiti e al loro piano di crescita • Aiutare i giocatori a valutare il proprio gioco e ad adattare il loro comportamento durante la partita 	Analisi delle partite e delle performance	
<ul style="list-style-type: none"> • Applicare in modo efficace diverse formazioni e stili di gioco nel calcio dilettantistico di alto livello • Capire le varie posizioni di gioco e i compiti nei diversi sistemi di gioco • Conoscere e applicare le moderne tendenze tecniche, tattiche e di fitness allo stile di gioco 	Stili di gioco	
<ul style="list-style-type: none"> • 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. • Allenare i giocatori in modo efficace e positivo durante le partite in modo che possano esprimere il loro potenziale • Sostenere l'autonomia dei giocatori per quanto riguarda il processo decisionale e la risoluzione dei problemi • Valutare le partite in collaborazione con gli allenatori 	Ambiente della partita	
La sezione del corso sulla partita richiede almeno 30 ore di apprendimento situato		

Contenuto interattivo guidato, escluso lo studio autonomo		Almeno 140 ore
Esperienza di lavoro nell'ambito del club ²		Almeno 40 ore
Monte ore minimo di apprendimento situato		180³ ore

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

³ Monte ore minimo di teoria e di pratica non in campo: 90
Monte ore minimo di unità pratiche in campo, comprese le esperienze di lavoro: 90

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"> • Allenatore <ul style="list-style-type: none"> » Comprendere l'ambiente del calcio dilettantistico di alto livello e l'importanza di avere il giusto equilibrio tra calcio, vita professionale e vita privata » Dimostrare la propria filosofia calcistica al livello dilettantistico più alto (caratteristiche specifiche del livello) » Utilizzare gli stili di leadership e la metodologia di coaching appropriati per il livello dilettantistico più alto » Collaborazione con il personale tecnico e il personale ausiliario • Giocatori e squadra <ul style="list-style-type: none"> » Dimostrare la propria filosofia calcistica al livello dilettantistico di alto livello (caratteristiche specifiche del livello) » Costruire una squadra di successo e sviluppare le giuste dinamiche di squadra al livello dilettantistico più alto » Sviluppare le abilità tecniche/tattiche/fisiche dei giocatori dilettanti di alto livello • Ambiente di allenamento <ul style="list-style-type: none"> » Pianificare, svolgere e rivedere le sessioni di allenamento derivate dai programmi di allenamento settimanali e mensili tenendo conto dello sviluppo delle performance individuali e di squadra e dei principi di base dell'allenamento » Capire i benefici e i limiti di un approccio integrato rispetto ad uno isolato verso l'allenamento fitness » Applicare i metodi per promuovere i benefici per la salute e la performance di abitudini di uno stile di vita buono, ad esempio il recupero, l'alimentazione, l'idratazione, il sonno • Partita <ul style="list-style-type: none"> » Preparare i giocatori e la squadra per le partite di calcio dilettantistico di alto livello, ad esempio piano di gioco, colloqui di squadra » Allenare la squadra in modo efficace e positivo durante le partite in modo che i giocatori e la squadra possano esprimere il loro potenziale » Analisi della prestazione degli individui e della squadra al massimo livello dilettantistico 	
<p>Registro di allenamento personale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preparare un piano dettagliato di periodi stagionali selezionati, ad es. precampionato, inizio stagione, metà stagione, ecc., come parte del piano stagionale complessivo • Analizzare e rivedere le sessioni di allenamento e le partite (compreso il gioco degli avversari) al livello dilettantistico più alto per un periodo specificato dall'associazione • Autovalutazione, riflessioni e capacità di adattare conseguentemente le future attività di preparazione e allenamento al massimo livello dilettantistico • 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 dilettantistico di alto livello in collaborazione con lo staff di allenamento 	