



# Convenzione Allenatori UEFA

Programma di contenuti minimi: Diploma UEFA C

Edizione 2020

---





# PROFILO DELL'ALLENATORE

Un titolare licenza UEFA C deve essere in grado di fornire un'esperienza di sviluppo positiva che esalti l'appagamento, le conoscenze e le abilità dei giocatori e deve dimostrarsi competente nei seguenti quattro ambiti:

## Allenatore del calcio di base

- » Creare opportunità di giocare a calcio per i calciatori di base di diverse età, genere, contesti e capacità: bambini, adolescenti, adulti, senior, persone con disabilità e altri gruppi obiettivo dilettantistici
- » Ispirare un desiderio duraturo di giocare e a calcio e rimanere nell'ambiente calcistico

## Ambiente

- » Mantenere un clima di motivazione positivo

## Giocatore

- » Adottare un approccio olistico allo sviluppo del giocatore
- » Migliorare le tecniche e la comprensione basilari del gioco dei giocatori
- » Incoraggiare i giocatori a pensare autonomamente
- » Mettere i giocatori in condizione di sperimentare i benefici salutari di giocare a calcio regolarmente e di migliorare la propria condizione atletica complessiva
- » Instillare nei giocatori i valori di sportività e rispetto

## Gioco

- » Pianificare e attuare diversi formati di gioco con attenzione al piacere e allo sviluppo
- » Utilizzare il gioco come strumento per aiutare i giocatori nel proprio sviluppo personale e calcistico

## OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

Allenatore del calcio di base		
Competenze	Moduli	Ore di formazione <sup>1</sup>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprensione del ruolo di un allenatore di calcio di base</li> <li>• Adozione di comportamenti positivi, ad es. rispetto per il gioco e per le persone</li> <li>• Adozione di un approccio incentrato sul partecipante (basato sulle necessità del giocatore)</li> <li>• Dimostrazione di un atteggiamento volto all'apprendimento permanente</li> </ul>	Filosofia, valori e ideali	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscenza di diversi modelli di allenamento</li> <li>• Applicazione di abilità di allenamento nelle loro forme basilari:               <ul style="list-style-type: none"> <li>» Gestione comportamentale</li> <li>» Comunicazione: spiegazione, posizione dell'allenatore, riscontro, canali di apprendimento</li> <li>» Dimostrazione</li> <li>» Differenziazione: gestione delle differenze individuali</li> <li>» Organizzazione</li> </ul> </li> <li>• Comprensione dell'importanza degli interventi</li> </ul>	Metodologia di insegnamento: l'arte dell'allenamento	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dimostrazione delle competenze nella pianificazione di breve e medio periodo</li> <li>• Attenta pianificazione delle sessioni</li> <li>• Esecuzione efficace delle sessioni</li> <li>• Applicazione di pratiche riflessive post-allenamento</li> </ul>	Pianificazione, esecuzione ed esame	
La sezione sull'allenatore del calcio di base richiede almeno 10 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.

Ambiente		
Competenze	Moduli	Ore di formazione
<p>Creazione di un clima stimolante attraverso le seguenti componenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Divertimento</li> <li>• Necessità individuali</li> <li>• Cultura dell'apprendimento: nessuna paura di sbagliare, sfide adeguate, allenamento positivo</li> <li>• Integrazione e affiatamento, senso di appartenenza</li> <li>• Coinvolgimento</li> <li>• Emancipazione e autonomia del giocatore</li> <li>• Successo, miglioramento personale e impegno, processo vs. risultato</li> </ul>	Clima stimolante	
<p>Creazione della struttura adeguata alle sessioni di calcio di base:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pre-allenamento (arrivo, spogliatoi)</li> <li>• Durante l'allenamento <ul style="list-style-type: none"> <li>» Ambiente fisico e attrezzature</li> <li>» Tempo di attività</li> <li>» Ambiente adeguato (luogo ordinato = mente ordinata)</li> </ul> </li> <li>• Post-allenamento (partenza)</li> </ul>	Organizzazione	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Garanzia del benessere del giocatore</li> <li>• Conoscenza della legislazione e delle linee guida per la tutela dei bambini<sup>2</sup></li> <li>• Conoscenza basilare di primo intervento</li> <li>• Conoscenza e rispetto del codice etico del club o dell'organizzazione</li> <li>• Creazione e impiego di altre risorse (volontari e genitori)</li> </ul>	Cura e benessere	
<p>La sezione sull'ambiente richiede almeno 10 ore di apprendimento situato</p>		

<sup>2</sup> Per maggiori informazioni sulla tutela dei bambini, vi invitiamo a consultare il Toolkit per la tutela dei bambini per le federazioni affiliate alla UEFA

Giocatore		
Competenze	Moduli	Ore di formazione
<ul style="list-style-type: none"> <li>Riconoscimento e rispetto dell'individualità (prima le persone)</li> <li>Identificazione delle necessità e dei desideri di ogni giocatore</li> <li>Conoscenza delle capacità sociali, psicologiche, fisiche e calcistiche del giocatore</li> </ul>	Conoscere i giocatori	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Sviluppo delle capacità tecniche e tattiche individuali dei giocatori, della collaborazione, ecc.</li> </ul>	Capacità calcistiche individuali	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Capacità di mettere in giocatori in condizione di sperimentare i benefici salutari di giocare a calcio regolarmente</li> <li>Miglioramento dell'alfabetizzazione fisica del giocatore</li> <li>Sviluppo delle capacità motorie fondamentali: stabilità, controllo dell'oggetto, locomozione</li> <li>Miglioramento della condizione atletica complessiva dei giocatori: velocità, forza, potenza e resistenza</li> <li>Conoscenza delle caratteristiche principali della maturazione fisica e dell'impatto sul carico atletico</li> </ul>	Sviluppo fisico	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Comprensione dell'importanza dello sviluppo della mentalità del giocatore e dei relativi elementi di curiosità, apprendimento, impegno, sforzo e resilienza</li> <li>Sviluppo della capacità di risoluzione dei problemi, del processo decisionale, dell'elaborazione delle informazioni, della curiosità e della creatività del giocatore</li> <li>Applicazione di strumenti e metodi di base per costruire la fiducia e l'autostima dei giocatori e per aiutarli a gestire le emozioni</li> <li>Spiegazione dell'importanza dell'autodisciplina e dimostrazione di strumenti e metodi di base</li> </ul>	Sviluppo psicologico	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Comprensione del ruolo delle emozioni e dei comportamenti in diverse età e fasi dello sviluppo dei giocatori</li> <li>Applicazione di strumenti di base per la costruzione delle relazioni, il miglioramento del lavoro di squadra, l'aumento delle interazioni e il sostegno dell'apprendimento tra pari</li> <li>Applicazione di strumenti di base per lo sviluppo delle capacità di leadership dei giocatori</li> </ul>	Sviluppo sociale	
La sezione sul giocatore richiede almeno 10 ore di apprendimento situato		

Gioco		
Competenze	Moduli	Ore di formazione
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprensione e insegnamento dei principi fondamentali di attacco e difesa e delle transizioni</li> <li>• Sviluppare la comprensione basilare tattica e tecnica di gioco del giocatore: posizioni di gioco e consapevolezza</li> <li>• Insegnamento dei principi basilari di gestione del gioco</li> <li>• Sviluppo dell'autonomia del giocatore: capacità decisionale, risoluzione dei problemi, potenza di gioco</li> </ul>	Giocatori	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprensione dei benefici e dei principi fondamentali dei metodi di allenamento basilari:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>» allenamento tecnico (allenamento senza avversari)</li> <li>» allenamento delle capacità (allenamento multidirezionale con avversari)</li> <li>» allenamento di gioco (allenamento unidirezionale di squadra)</li> </ul> </li> <li>• Comprensione dei principi fondamentali di allenamento: specificità, progressione, ecc.</li> </ul>	Allenamento	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaborazione e organizzazione di partite in vari formati (11 vs. 11, squadre ridotte, eventi festivi)</li> <li>• Comprensione dell'importanza del tempo di gioco e sua applicazione in partite di diversi formati</li> <li>• Conoscenza e rispetto di regole e linee guida: Regolamento del giuoco del calcio, politiche del club, altri regolamenti</li> </ul>	Formati di gioco	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestione dei comportamenti nel giorno di gara</li> <li>• Relazioni appropriate con volontari e genitori nell'ambito delle attività della squadra/club</li> </ul>	Ambiente della partita	
La sezione sul gioco richiede almeno 10 ore di apprendimento situato		

Contenuto guidato interattivo, non compreso nell'autoapprendimento	Almeno 50 ore
Esperienza lavorativa	Almeno 10 ore
Monte ore minimo di apprendimento situato	<b>60 ore<sup>3</sup></b>

<sup>3</sup> Monte ore minimo di teoria e di pratica non in campo: 30  
 Monte ore minimo di unità pratiche in campo, comprese esperienze di lavoro: 30

# 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>• Allenatore del calcio di base<ul style="list-style-type: none"><li>» Benefici di un approccio incentrato sul giocatore e del comportamento positivo dell'allenatore</li><li>» Capacità di allenamento basilari</li><li>» Pianificazione, esecuzione ed esame</li></ul></li><li>• Ambiente<ul style="list-style-type: none"><li>» Creazione di un ambiente di apprendimento coerente, sicuro e positivo</li><li>» Organizzazione delle sessioni e delle attività</li></ul></li><li>• Giocatore<ul style="list-style-type: none"><li>» Sviluppo olistico di un calciatore: tecnico, fisico, psicologico e sociale</li></ul></li><li>• Gioco<ul style="list-style-type: none"><li>» Comprensione tecnica e tattica basilare del gioco</li><li>» Principi fondamentali di gestione del gioco</li><li>» Benefici e principi fondamentali dei metodi di allenamento basilari</li></ul></li></ul>	
Registro di allenamento personale: <ul style="list-style-type: none"><li>• Pianificazione ed esecuzione di attività di allenamento sicure e adeguate</li><li>• Analisi ed esame delle attività di allenamento</li></ul>	