



# Convenzione Allenatori UEFA

Programma di contenuti minimi:  
Diploma UEFA Giovani d'élite A

Edizione 2020

---



# PROFILO DELL'ALLENATORE

Un titolare di licenza UEFA Giovani di élite A deve avere una chiara comprensione di come sostenere il percorso di sviluppo e allenare i futuri professionisti nella loro transizione dal calcio giovanile di élite al professionismo durante il passaggio dall'adolescenza alla maturità; deve inoltre dimostrarsi competente nei seguenti quattro ambiti:

## Allenatore di sviluppo

- » Lavorare come allenatore di una squadra giovanile d'élite
- » Lavorare con giovani giocatori d'élite per prepararli al calcio professionistico
- » Lavorare a stretto contatto con il personale tecnico e il personale ausiliario, compreso il direttore dell'accademia
- » Partecipare al piano di sviluppo dei talenti del club
- » Lavorare con giocatori di contesti culturali, età ed esperienza diversi.
- » Gestire tutti gli altri aspetti che interessano le prestazioni della squadra: media, genitori, agenti dei giocatori, tifosi, osservatori, etica sportiva, ecc.
- » Comprendere e pianificare un percorso di sviluppo del giocatore (in particolare nella fascia d'età 17-23) qualora le opportunità di unirsi alla prima squadra siano limitate

## Giocatore e squadra

- » Preparare individualmente i giocatori talentuosi e la squadra nel suo insieme alle richieste del gioco professionistico e d'accordo con il piano del club per lo sviluppo dei talenti
- » Coinvolgere i giocatori nel processo di apprendimento e permettere loro di responsabilizzarsi
- » Gestire tutti gli aspetti delle prestazioni della squadra
- » Creare una mentalità vincente e una cultura di prestazioni eccellenti

## Ambiente di allenamento

- » Migliorare e concentrarsi sulle sessioni di allenamento individuali e di squadra
- » Comprendere tutti gli aspetti dell'allenamento alle alte prestazioni
- » Lavorare con i singoli giocatori e con la squadra nel suo insieme e comprendere come la preparazione della sessione di allenamento può influire sulle prestazioni
- » Preparare sessioni di allenamento orientate al gioco (avversari, pressione, intensità)
- » Preparare, eseguire e rivedere le sessioni di allenamento in base alla filosofia di allenamento del club

## Partita

- » Preparare una squadra alle partite di livello giovani di élite e guidarla durante il loro svolgimento
- » Usare il gioco per sviluppare i singoli giocatori e la squadra nel suo insieme, ma anche per creare una mentalità di squadra vincente
- » Preparare il piano della partita in base alla filosofia di gioco del club, tenendo in considerazione la squadra avversaria
- » Analizzare le partite come strumento di valutazione e apprendimento per i singoli giocatori e per la squadra nel suo insieme

## OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

Allenatore di sviluppo		
Competenze	Moduli	Ore di formazione <sup>1</sup>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprensione del ruolo di un allenatore dello sviluppo nel calcio giovanile di élite</li> <li>• Atteggiamento positivo in tutti gli aspetti del comportamento dentro e fuori dal campo</li> <li>• Creazione di un ambiente di apprendimento positivo e chiara comprensione di cosa costituisce una prestazione di alto livello per i singoli giocatori e per la squadra</li> <li>• Dimostrazione di leadership, capacità di gestione e allenamento di qualità a livello di giovani di élite</li> </ul>	Filosofia, valori e ideali	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Applicazione della visione del club del calcio, dell'insegnamento del calcio e della crescita dei giocatori al livello giovani d'élite</li> <li>• Applicazione dei vari stili di insegnamento e apprendimento (modelli di allenamento)</li> <li>• Allenamento della squadra e dei giocatori adeguato all'età e alle fasi di sviluppo dall'adolescenza alla maturità</li> <li>• Promozione di un approccio volto a migliorare le alte prestazioni, inclusa l'importanza della vittoria</li> </ul>	Metodologia di insegnamento: l'arte dell'allenamento	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Collaborazione efficace con il personale tecnico e con quello ausiliario (multidisciplinare) nell'ambito del processo di sviluppo</li> <li>• Rispetto e applicazione del piano per lo sviluppo dei talenti del club e della sua politica di reclutamento</li> <li>• Comunicazione con le persone che hanno un'influenza sullo sviluppo a lungo termine dei giocatori, ad es. genitori, agenti, ecc.</li> </ul>	Collaborazione	
La sezione sull'allenatore di sviluppo richiede almeno 20 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>• Comprensione delle caratteristiche di un giocatore talentuoso al fine di rispondere alle necessità del calcio professionistico moderno</li> <li>• Definizione e revisione continua degli obiettivi dei singoli giocatori e della squadra, in base alle capacità tecniche/tattiche/fisiche e all'età biologica, anagrafica e formativa, nonché alle necessità psicologiche per la preparazione al calcio professionistico</li> <li>• Impiego dei diversi metodi di valutazione per guidare efficacemente i giocatori attraverso il proprio processo di sviluppo individuale</li> <li>• Creazione di un percorso e di opportunità per i singoli giocatori di esprimersi a un livello stimolante, ad es. promuovendo i giocatori a una categoria anagrafica superiore</li> </ul>	Conoscenza dei giocatori	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Costruzione di una squadra di successo e sviluppo delle dinamiche di squadra adatte al livello giovani di élite e coinvolgimento dei giocatori nei seguenti aspetti: <ul style="list-style-type: none"> <li>» Conoscenza e chiarimento dei diversi ruoli sociali nel gruppo</li> <li>» Definizione di norme sul campo e nello spogliatoio</li> <li>» Definizione degli obiettivi della squadra</li> <li>» Motivazione e ispirazione degli altri</li> <li>» Gestione delle delusioni e dei conflitti</li> </ul> </li> </ul>	Affiatamento della squadra	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sviluppo di tutti gli aspetti fisici in base al livello del giocatore</li> <li>• Applicazione dei carichi di lavoro, del recupero e del monitoraggio atletico dell'allenamento al fine di elaborare un programma di attività fisica sicuro ed equilibrato</li> <li>• Comprensione delle specificità della preparazione atletica per i giocatori di élite</li> <li>• Esplorazione dell'integrazione del monitoraggio e della gestione del carico, del riscaldamento e delle esercitazioni preabilitative nella routine giornaliera</li> <li>• Comprensione dei principi della riabilitazione, della ripresa delle esercitazioni, della ripresa dell'allenamento e del recupero del gioco e delle prestazioni</li> </ul>	Sviluppo fisico	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aiutare i giocatori nelle problematiche legate all'adolescenza</li> <li>• Aiutare i giocatori nelle seguenti questioni legate alla loro futura carriera calcistica professionistica: <ul style="list-style-type: none"> <li>» Gestione della pressione e dello stress</li> <li>» Capacità di affrontare le difficoltà</li> <li>» Gestione del tempo di gioco ridotto</li> <li>» Gestione del successo</li> <li>» Impiego di tecniche di rilassamento, ecc.</li> </ul> </li> <li>• Sviluppo di una mentalità di crescita dei giocatori e dei relativi elementi di apprendimento, impegno, sforzo, resilienza e autodisciplina</li> </ul>	Sviluppo psicologico	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Creazione di una forte etica di squadra e di una mentalità vincente attraverso comportamenti, azioni e comunicazione positivi</li> <li>• Comunicazione efficace in diverse situazioni critiche nell'ambiente della squadra che potrebbero coinvolgere più giocatori o giocatori e personale tecnico e ausiliario</li> <li>• Comprensione delle complessità dei media e del rapporto con i media nel calcio professionistico</li> <li>• Comprensione delle implicazioni dell'uso dei social media e loro possibile influenza sui giocatori e sulla squadra</li> </ul>	Sviluppo sociale	
La sezione sul giocatore richiede almeno 20 ore di apprendimento situato		

Ambiente di allenamento		
Competenze	Moduli	Ore di formazione
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprensione dei requisiti tecnici, tattici e fisici per lo sviluppo e il miglioramento della prestazione di alto livello</li> <li>• Integrazione regolare delle capacità decisionali e di risoluzione dei problemi nelle sessioni di allenamento</li> </ul>	Creazione e contenuti della sessione di allenamento	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprensione della periodizzazione individuale e di squadra</li> <li>• Creazione di piani stagionali, mensili e settimanali incentrati sullo sviluppo dei singoli giocatori in un ambiente ad alte prestazioni come parte dello sviluppo di lungo termine del giocatore</li> <li>• Pianificazione, esecuzione ed esame di sessioni di preparazione atletica integrate che tengano in considerazione gli obiettivi fisici della sessione, il carico fisico atteso, i contenuti adatti, gli esercizi e le fasi metodologiche</li> <li>• Pianificazione, esecuzione e monitoraggio di programmi individualizzati di allenamento della forza e di preparazione atletica in palestra e in campo specificamente adattati al livello e alla fase dello sviluppo dei giocatori</li> </ul>	Pianificazione, esecuzione ed esame	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Creazione di un ambiente di apprendimento ad alte prestazioni positivo, dentro e fuori dal campo, ad es. analisi dei video e sessioni tattiche di squadra</li> <li>• Impiego di stili di leadership e di insegnamento adatti all'età e alle capacità dei giocatori e al contesto, ad es. sessione di allenamento, chiacchierate di squadra, discussioni pre- e post-partita, ecc.</li> <li>• Allenamento adeguato della squadra e dei giocatori durante le sessioni</li> <li>• Revisione e riflessione costante per migliorare le alte prestazioni individuali e della squadra</li> </ul>	Clima di apprendimento	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Garanzia del benessere del giocatore</li> <li>• Applicazione di metodi per la promozione dei benefici salutari e prestazionali di buone abitudini di vita, ad es. alimentazione, idratazione e sonno</li> <li>• Applicazione di strategie di recupero</li> <li>• Conoscenza della legislazione e delle linee guida per la tutela dei bambini<sup>2</sup></li> <li>• Conoscenza e rispetto del codice etico del club o dell'organizzazione</li> </ul>	Cura e benessere	
La sezione sull'ambiente di allenamento richiede almeno 20 ore di apprendimento situato		

<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.

Partita		
Competenze	Moduli	Ore di formazione
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lettura e analisi della partita a livello giovanile di élite basata sui compiti individuali e di squadra, compresa l'analisi delle squadre avversarie</li> <li>• Analisi delle prestazioni individuali dei giocatori relativamente al loro processo di apprendimento</li> <li>• Assistenza ai giocatori nella valutazione del proprio gioco e accompagnamento nell'autovalutazione</li> </ul>	Analisi della partita e della prestazione	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Applicazione efficace delle diverse formazioni e stili di gioco in un ambiente ad alte prestazioni</li> <li>• Comprensione delle posizioni e dei compiti dei diversi giocatori nei vari schemi di gioco</li> <li>• Applicazione efficace delle tendenze tecniche, tattiche e di atletiche del calcio di élite durante le partite</li> </ul>	Stili di gioco	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preparazione dei singoli giocatori e della squadra alle alte prestazioni nelle partite in collaborazione con il personale ausiliario, ad es. selezione della squadra, piani partita, discorsi alla squadra, ecc.</li> <li>• Guida efficace e positiva della squadra durante le partite affinché i giocatori esprimano il loro massimo potenziale</li> <li>• Sostegno all'autonomia dei giocatori, coinvolgendoli nel processo decisionale e nella risoluzione dei problemi</li> </ul>	Ambiente della partita	
La sezione sulla partita richiede almeno 20 ore di apprendimento situato		

Contenuto guidato interattivo, non compreso nell'autoapprendimento		Almeno 95 ore
Esperienza lavorativa		Almeno 25 ore
Monte ore minimo di apprendimento situato		<b>120<sup>3</sup> ore</b>
Visite di studio <sup>4</sup>		

<sup>3</sup> Monte ore minimo di teoria e di pratica non in campo: 60  
Monte ore minimo di unità pratiche in campo, comprese esperienze lavorative: 60

<sup>4</sup> Le visite di studio sono raccomandate in contesti di calcio giovanile di élite, ossia presso accademie giovanili gestite da club professionistici (stranieri) e il Campionato europeo UEFA U-17, WU-17, U-19, WU-19, o partite della UEFA Youth League. Il monte ore di visite di studio va aggiunto al monte ore minimo di 120 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 di sviluppo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Dimostrazione di una filosofia propria del calcio nel livello giovanile d'élite, ad es. apprendimento legato all'età, caratteristiche specifiche dell'età</li> <li>» Impiego di stili di leadership e metodi di allenamento adeguati a fasce di età adolescenziali</li> <li>» Collaborazione con il personale tecnico e con il personale ausiliario</li> </ul> </li> <li>• <b>Giocatore e squadra</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Individuazione delle caratteristiche di un giocatore talentuoso capace di rispondere alle necessità del calcio professionistico moderno</li> <li>» Costruzione di una squadra di successo e sviluppo delle dinamiche di squadra adatte al livello giovanile di élite</li> <li>» Comprensione delle specificità della preparazione atletica per i giocatori giovani</li> </ul> </li> <li>• <b>Ambiente di allenamento</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Pianificazione, esecuzione ed esame delle sessioni di allenamento tratte dal piano di lavoro settimanale all'interno del clima di apprendimento</li> <li>» Applicazione di metodi per la promozione dei benefici salutari e prestazionali di buone abitudini di vita, ad es. alimentazione, idratazione e sonno</li> </ul> </li> <li>• <b>Partita</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Preparazione della squadra prima della partita</li> <li>» Guida efficace e positiva della squadra durante le partite affinché i giocatori possano esprimere il loro potenziale</li> <li>» Analisi della prestazione degli individui e della squadra al livello giovanile di élite</li> </ul> </li> </ul>	
<p><b>Registro di allenamento personale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Preparazione di un piano di periodizzazione dettagliato di specifici periodi della stagione, ad es. precampionato, inizio della stagione, metà stagione, ecc., per una squadra giovanile di élite come parte del piano stagionale complessivo</li> <li>• Analisi ed esame delle sessioni di allenamento e delle partite al livello giovanile di élite</li> <li>• Autovalutazione, riflessione e capacità di adattare le future attività di preparazione e allenamento al livello giovanile di élite</li> <li>• Capacità di lavorare coerentemente con i singoli giocatori su tutti gli aspetti del loro sviluppo in un contesto ad alte prestazioni</li> </ul>	