

Uefa C

Saporito Francesco

November 16, 2022

Queste note sono una rielaborazione e approfondimento personale di quanto affrontato durante il corso Uefa C sostenuto a Sondrio da Settembre 2022 a Dicembre 2022.

Esse non rappresentano in alcun modo opinioni o dichiarazioni dei docenti del corso, della Scuola Tecnica di Coverciano, della LND, della FIGC o dell'AIAC nè sono state visionate / validate da questi soggetti, enti o loro rappresentanti.

Queste note hanno come riferimento gli appunti presi da me durante le lezioni integrati con quelli di altri studenti del corso e con la bibliografia di approfondimento indicata dai vari docenti. Vengono proposte solo come mezzo per lo studio, senza pretesa di correttezza o di completezza.

Contents

1	Introduzione	3
1.1	Scopo del Corso	3
1.2	Patentino Uefa C	3
1.3	Organizzazione	4
2	Diritti dei Bambini (Parte di Tecnica e Tattica Sportiva)	6
2.1	Carta dei Diritti dei Ragazzi allo Sport	6
2.2	Carta Grassroots Uefa	8
2.3	Comunicato N. 1 del Settore Giovanile Scolastico	8
3	La Figura dell'Allenatore (Parte di Tecnica e Tattica Calci-	
	tica)	9
4	Regolamento di Gioco	10
5	Giustizia Sportiva (Parte di Carte Federali)	11
6	Carte Federali	12
7	Psicopedagogia	13
7.1	La psicologia dello Sport e SGS	13
7.2	Il Coach	13
7.3	L'Ambiente	13
7.4	Il Giocatore	13
7.5	Il Gioco	13
8	Medicina dello Sport	14
8.1	Cenni di Anatomia Muscolo-Scheletrica	14
8.2	Traumatologia nello Sport	14
8.3	Malattie dell'Età Evolutiva	14
8.4	Alimentazione	14

9	Metodologia dell'Allenamento	15
9.1	Maturazione & Crescita	15
9.2	Capacità Coordinative	16
9.2.1	Capacità Generali	16
9.2.2	Capacità Specifiche	16
9.3	Capacità Condizionali	19
9.3.1	Forza	19
9.3.2	Velocità	19
9.3.3	Resistenza	19
9.3.4	Agilità	19
9.3.5	Flessibilità	19
10	Tecnica e Tattica Calcistica	20
11	Tecnica del Portiere	21
12	Calcio a 5	22
13	Calcio Femminile	23

Chapter 1

Introduzione

1.1 Scopo del Corso

Il corso è nato per le seguenti condizioni:

- Necessità che i giovani operino con persone formate
- Volontà della FIGC di adesione alla "Carta Grassroots Uefa"
- Dare un supporto, anche tecnico, al progetto di sviluppo e valorizzazione dei vivai giovanili

1.2 Patentino Uefa C

Il patentino Uefa Grassroots C è per molti la prima qualifica che permette di affacciarsi al campo di calcio in qualità di tecnico.

Non richiede di aver già sostenuto altri corsi in precedenza per l'ammissione, la quale viene valutata tramite graduatoria ottenuta considerando i punteggi in qualità di calciatore, allenatore, titoli di studio e altre certificazioni FIGC da allenatori.

E' un corso erogato su base regionale o provinciale e una volta concluso con successo permette di allenare in tutte le categorie dell'attività di base e del settore giovanile agonistico escluse le squadre della primavera maschile.

In particolare permette di essere tesserato come allenatore, secondo allenatore o collaboratore tecnico per le seguenti categorie dell'attività di base:

- Piccoli Amici (U8)
- Pulcini (U10) Puri/Misti 7vs7

- Esordienti (U13) Puri/Misti 9vs9, Professionisti

riguardo l'attività del settore agonistico maschile, permette di essere tesserato come allenatore, secondo allenatore o collaboratore tecnico per le seguenti categorie:

- Giovanissimi
 - U14: Provinciali, Nazionali (Professionisti serie A/B/C)
 - U15: Provinciali, Regionali, Regionali Elite, Nazionali (Professionisti serie A/B e serie C)
- Allievi
 - U16: Provinciali, Regionali, Nazionali (Professionisti serie A/B e serie C)
 - U17: Provinciali, Regionali, Regionali Elite, Nazionali (Professionisti serie A/B e serie C)
 - U18: Provinciali, Regionali, Nazionali (Professionisti serie A/B e serie C)
- Juniores (U19) Provinciali, Regionali B e A, Nazionali (Serie D)

infine per l'attività del settore agonistico femminile permette di essere tesserato come allenatore, secondo allenatore o collaboratore tecnico per le seguenti categorie:

- Giovanissime (U15) Regionali
- Allieve (U17) Regionali
- Juniores (U19) Regionali
- Primavera (U19) Nazionali (Serie A e B)

1.3 Organizzazione

Il corso consiste in 130 ore di lezione teoriche e pratiche così suddivise:

Materia	Ore Teoriche	Ore Pratiche	Ore Totali
Tecnica e Tattica Calcistica	34 h	24 h	58 h
Calcio a 5	4 h	2 h	6 h
Calcio Femminile	6 h	-	6 h
Tecnica del Portiere	6 h	-	6 h
Teoria e Metodologia dell'Allenamento	14 h	4 h	18 h
Psicopedagogia	6 h	-	6 h
Medicina dello Sport	6 h	-	6 h
Regolamento di Giuoco	6 h	-	6 h
Carte Federali & Giustizia Sportiva	4 h	-	4 h
Progetto Integrato Scuola - Sport	2 h	-	2 h
Tavola Rotonda	2 h	-	2 h
Incontri AIAC	1 h	-	1 h
BLSD	5 h	-	5 h

Si ha un obbligo di frequenza al 90 % e il corso si conclude con esami scritti e/o orali e/o pratici per ogni materia.

Chapter 2

Diritti dei Bambini (Parte di Tecnica e Tattica Sportiva)

I diritti dei Bambini in senso lato e dei giovani calciatori in senso stretto, vengono indicati in tre documenti specifici:

1. Carta dei Diritti dei Ragazzi allo Sport
2. Carta Grassroots Uefa (Uefa Grassroots Charter)
3. Comunicato N. 1 del Settore Giovanile Scolastico

2.1 Carta dei Diritti dei Ragazzi allo Sport

1. Il Diritto di Divertirsi e Giocare

L'impronta deve essere mirata al divertimento e all'aspetto ludico piuttosto che alla vittoria.

2. Il Diritto di Fare Sport

Ognuno deve poter fare sport indipendentemente dai suoi risultati o attitudine.

3. Il Diritto di Beneficiare di un Ambiente Sano

Sia dal punto di vista della sicurezza "fisico/sanitaria" che da quello emotivo. Ad esempio i giovani devono poter sperimentare senza avere paura di sbagliare o di essere rimproverati.

4. **Il Diritto di Essere Circondato e Allenato da Persone Competenti**
Se non si è competenti si rischia di fare danni irreparabili sia fisici che emotivo-psicologici ai bambini.
5. **Il Diritto di Seguire Allenamenti adeguati ai suoi Ritmi**
Gli allenamenti devono essere mirati alle effettive capacità del bambino e non essere messi ad un ideale livello che non rappresenta la realtà.
6. **Il Diritto di Misurarsi con Giovani con le stesse probabilità di Successo**
La competizione è importante per la crescita e la maturazione ma deve essere impostata in modo che tutti ne possano trarre vantaggio e divertirsi nel farla.
7. **Il Diritto di Partecipare a competizioni adeguate alla sua Età**
Non bisogna bruciare le tappe ma permettere ad ognuno di seguire il naturale processo di apprendimento motorio e crescita fisica.
8. **Il Diritto di Praticare Sport in Assoluta Sicurezza**
La sicurezza sia fisica che emotiva dei bambini è fondamentale affinché possano concentrarsi sullo sport senza altre preoccupazioni.
9. **Il Diritto di avere i giusti Tempi di Riposo**
Affinchè gli allenamenti siano da un lato efficaci e dall'altro non lesivi, il riposo è fondamentale.
10. **Il Diritto di non Essere un Campione**
Ognuno deve essere spinto a migliorarsi e a crescere rispetto al suo passato curando l'aspetto formativo, non per arrivare ad un livello target per la vittoria nel confronto con altri bambini/squadre.

In particolare, bisogna posizionare il bambino al centro dell'attività, portandolo alla continua crescita e miglioramento tramite il divertimento, le emozioni positive e il continuo affrontare problemi motori diversi a cui non viene data una soluzione dall'esterno (modalità direttiva), ma deve essere condotto il bambino a trovare in prima persona le proprie soluzioni.

2.2 Carta Grassroots Uefa

Questo documento è stato redatto dalla Uefa nel 2004 in base alle seguenti considerazioni:

- La qualità futura del calcio si trova in gran parte nel calcio di base.
- Le federazioni nazionali hanno sviluppato o sono interessate a sviluppare progetti nazionali per il calcio di base
- La Uefa Mette in atto il Programma Uefa per il Calcio di Base (Uefa GRASSROOT PROGRAM), basato sui programmi del calcio di base sviluppati dalle Federazioni Nazionali e attraverso il quale la Uefa intende promuovere, tutelare e sviluppare il calcio di base in tutte le sue forme.
- L'Uefa desidera monitorare e appoggiare la migliore condotta delle Federazioni Nazionali ed incoraggiarle ad aspirare alla Uefa come punto di riferimento.

In particolare sono rilevanti i seguenti paragrafi **TODO**

2.3 Comunicato N. 1 del Settore Giovanile Scolastico

Viene pubblicato annualmente e regola tutta l'attività del settore giovanile. Richiama i diritti dei bambini e degli atleti e specifica per ogni età e categoria la struttura dei campionati, le dimensioni del campo e dei palloni e le modalità di gioco. **TODO**

Chapter 3

La Figura dell'Allenatore (Parte di Tecnica e Tattica Calcistica)

TODO

Chapter 4

Regolamento di Gioco

Durata Corso: 6h (Teoria in Aula)

Esame: ?

TODO

Chapter 5

Giustizia Sportiva (Parte di Carte Federali)

Durata Corso: 2h (Teoria in Aula)

Esame: ? (Assieme a Carte Federali)

In questo corso affrontiamo i punti salienti del codice di Giustizia Sportiva della FIGC nella versione emanata nel 2019.

ii Questo codice va ad integrarsi innanzitutto con le NOIF, ma anche con tutte le altre fonti normative (in particolare codice civile e codice penale italiani). **TODO**

Chapter 6

Carte Federali

Durata Corso: 2h (Teoria in Aula)

Esame: ? (Assieme a Giustizia Sportiva)

TODO

Chapter 7

Psicopedagogia

Durata Corso: 6h (Teoria in Aula)

Esame: Scritto (20 Crocette) + Orale (solo se scritto con voto ≥ 18)

TODO

7.1 La psicologia dello Sport e SGS

La psicologia è una giovane disciplina nata come specifica area teorico-applicativa della Psicologia, di cui usa i modelli teorici e gli strumenti, associati a diversi contributi dalla Scienza dell'Allenamento e della Sociologia adattandoli allo specifico campo applicativo.

7.2 Il Coach

7.3 L'Ambiente

7.4 Il Giocatore

7.5 Il Gioco

Chapter 8

Medicina dello Sport

Durata Corso: 6h (Teoria in Aula)

Esame: ?

8.1 Cenni di Anatomia Muscolo-Scheletrica

8.2 Traumatologia nello Sport

8.3 Malattie dell'Età Evolutiva

Lo sport, malgrado sia un'attività consigliata per uno stile di vita salutare e per un ottimale sviluppo dei bambini, comporta però dei rischi intrinseci.

8.4 Alimentazione

TODO

Chapter 9

Metodologia dell'Allenamento

Durata Corso: 18h (14h Teoria in Aula, 4h Pratica sul Campo)

Esame: Tesina

9.1 Maturazione & Crescita

La prima cosa che bisogna fare quando ci si affaccia all'allenamento di un giocatore o di una squadra del settore giovanile è capire "chi si ha davanti". Per proporre allenamenti efficaci e non deleteri bisogna dunque sempre inquadrare

- Il Livello Tecnico
- Il Livello Socio-Affettivo
- Il Livello Fisico-Atlético

In particolare risulta evidente che ad una stessa età anagrafica possono corrispondere vari gradi di maturazione in ognuno di questi tre livelli. Infatti bisogna distinguere tra vari tipi di età che non sempre coincidono:

- Età Anagrafica (o Cronologica)
E' data dal tempo trascorso dalla nostra nascita
- Età Biologica (o Fisiologica)
Rappresenta l'effettiva età anatomica, funzionale ed ormonale del corpo.
- Età Emotiva
E' il grado di capacità di provare e capire emozioni e sentimenti, propri e altrui.

- Età Sociale

Rappresenta il ruolo che si ha nel proprio gruppo e contesto di appartenenza in senso lato.

Focalizzandoci sulla parte fisico-atletica, è dunque fondamentale capire a che punto sono i nostri bambini/e dal punto di vista dello sviluppo e della crescita andando dunque a capire l'effettiva età biologica ed il suo scarto rispetto a quella anagrafica.

TODO

9.2 Capacità Coordinative

9.2.1 Capacità Generali

9.2.2 Capacità Specifiche

Ritmo

La capacità di Ritmo è la capacità di cogliere un ritmo imposto dall'esterno e di riprodurlo in un gesto o in un movimento (ritmo oggettivo). Inoltre, è la capacità di realizzare i movimento secondo un andamento ritmico interiorizzato, detto ritmo soggettivo.

In questa capacità rientra anche il tempismo esecutivo, ovvero la capacità di eseguire un movimento nel momento adatto e nello spazio corretto.

Nel calcio, esempi di questa capacità sono

- Tempi e Ritmi di Gioco
- Variazione del Ritmo dei Movimenti a seconda della situazione
- Cambio di Passo
- Successione Regolare o Irregolare degli Appoggi
- Adeguamento degli Appoggi in funzione di un riferimento (palla, compagno, avversario)

In particolare, è da includere sia il movimento con l'avversario che senza, dato che il ritmo può essere derivato anche dall'ambiente circostante.

Orientamento Spazio-Temporale

E' la capacità di determinare la posizione dei propri segmenti corporei o del proprio corpo nel tempo e nello spazio, e di modificare i movimenti in relazione ai punti di riferimento (palla, compagni, avversari).

Nel calcio, esempi di questa capacità sono

- Valutazione della Traiettoria e della Velocità della palla
- Valutazione della Velocità di spostamento dei giocatori (compagni e avversari)

Ad esempio, per allenare questa capacità rispetto al movimento di compagni ed avversari, si possono proporre dei giochi, esercitazioni e partite con campo a dimensioni variabili e con numero variabile di compagni e avversari. (es Small Sided Games)

Differenziazione

E' la capacità di organizzare movimenti parziali (e differenti tra loro) con un ordine cronologico-spaziale.

Esempi generali sono il movimento a velocità diverse e il dosaggio della forza.

Nel calcio, esempi di questa capacità sono

- Finte (lento veloce ad esempio)
- Dosaggio nella forza nei passaggi e nei tiri
- Ritmo di corsa e sua variazione (es contromovimenti a diverse velocità)

Reazione

E' la capacità di organizzare ed eseguire rapidamente movimenti o compiti motori coerenti in risposta ad uno stimolo, nel minor tempo possibile.

E' inerentemente collegata alla capacità di orientamento spazio-temporale e alla capacità di ritmo, in particolare al tempismo che possiamo declinare come:

- Tempo di Azione
- Tempo di Movimento
- Tempismo Esecutivo
- Cambio di Passo

Nel calcio, esempi di questa capacità sono

- Reazione alle Finte
- Tecnica del Portiere
- Transizioni (Positive e Negative)

Combinazione e Accoppiamento

E' la capacità di organizzare e coordinare coerentemente movimenti parziali del corpo. Questo significa ad esempio mettere assieme movimenti diversi, con e senza palla, ed eseguirli contemporaneamente o in rapida successione. Nel calcio, esempi di questa capacità sono

- Conduzione palla (Corsa) e Trasmissione
- Saltare e Colpire di Testa
- Corsa e Ricezione
- Controllo Orientato e Passaggio

Equilibrio

E' la capacità di mantenere il corpo stabile durante l'esecuzione di un gesto motorio. Come capacità derivata da questa prima definizione, si ha la capacità di recuperare l'equilibrio perso, ovvero di riequilibrare l'assetto corporeo durante l'esecuzione di diversi gesti motori. Già la corsa è un esempio di questa capacità, dato che si ha un solo appoggio monopodalico per volta e una fase completamente aerea. Nel calcio, esempi di questa capacità sono

- Acrobazie
- Colpo di Testa
- Cambi di Direzione
- Dribbling
- Contrasto

L'equilibrio può inoltre essere di vari tipologie:

- Statico: Quando il corpo è fermo. Esempio è il marcamento del difensore su un attaccante fermo senza palla.

- Dinamico: Quando il corpo è in movimento. Esempio è la conduzione del pallone
- Rotazionale: Durante le rotazioni del corpo nei vari assi. Esempio è il cambio di senso.
- In Volo: Quando il corpo si trova senza appoggi. Esempi si hanno nei salti e nelle acrobazie aeree come anche nella fase di volo della corsa e nei tuffi del portiere.

9.3 Capacità Condizionali

9.3.1 Forza

9.3.2 Velocità

9.3.3 Resistenza

9.3.4 Agilità

9.3.5 Flessibilità

Chapter 10

Tecnica e Tattica Calcistica

Durata Corso: 58h (34h Teoria in Aula, 24h Pratica sul Campo)

Esame: Orale + Pratico in Campo

TODO

Chapter 11

Tecnica del Portiere

Durata Corso: 6h (Teoria in Aula)

Esame: ?

TODO

Chapter 12

Calcio a 5

Durata Corso: 6h (4h Teoria in Aula, 2h Pratica sul Campo)

Esame: ?

TODO

Chapter 13

Calcio Femminile

Durata Corso: 6h (Teoria in Aula)

Esame: ?

TODO