

Uefa C

Saporito Francesco

December 14, 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

<b>1</b>	<b>Introduzione</b>	<b>3</b>
1.1	Scopo del Corso . . . . .	3
1.2	Patentino Uefa C . . . . .	3
1.3	Organizzazione . . . . .	4
<b>2</b>	<b>Diritti dei Bambini (Parte di Tecnica e Tattica Sportiva)</b>	<b>6</b>
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
<b>3</b>	<b>La Figura dell'Allenatore (Parte di Tecnica e Tattica Calci-</b>	
	<b>tica)</b>	<b>9</b>
<b>4</b>	<b>Regolamento di Gioco</b>	<b>11</b>
<b>5</b>	<b>Giustizia Sportiva (Parte di Carte Federali)</b>	<b>12</b>
5.0.1	Giudice Sportivo . . . . .	12
5.0.2	Il Ricorso . . . . .	13
<b>6</b>	<b>Carte Federali</b>	<b>14</b>
6.1	Introduzione . . . . .	14
6.2	Organizzazione FIGC . . . . .	15
6.3	N.O.I.F . . . . .	17
6.3.1	Le Categorie dei Calciatori . . . . .	17
6.3.2	Il Tesseramento . . . . .	18
6.3.3	Ordinamento Campionati . . . . .	19
6.4	Settore Giovanile Scolastico (S.G.S) . . . . .	20
6.5	Settore Tecnico . . . . .	21
6.5.1	Tecnici e Abilitazioni . . . . .	22
6.5.2	Allenatori dei Portieri . . . . .	24
6.5.3	Calcio a 5 . . . . .	25

6.5.4	Coaching Convention UEFA . . . . .	25
6.5.5	Tecnici e Tesseramento . . . . .	26
6.5.6	Disciplina dei Tecnici . . . . .	26
<b>7</b>	<b>Psicopedagogia</b>	<b>27</b>
7.1	La psicologia dello Sport e SGS . . . . .	27
7.2	Il Coach . . . . .	27
7.2.1	Leader . . . . .	28
7.3	L'Ambiente . . . . .	28
7.4	Il Giocatore . . . . .	28
7.5	Il Gioco . . . . .	28
<b>8</b>	<b>Medicina dello Sport</b>	<b>29</b>
8.1	Cenni di Anatomia Muscolo-Scheletrica . . . . .	29
8.2	Traumatologia nel Calcio . . . . .	29
8.3	Malattie dell'Età Evolutiva . . . . .	29
8.4	Alimentazione . . . . .	30
8.4.1	Colazione . . . . .	31
8.4.2	Dieta Ideale Calciatore . . . . .	31
8.4.3	Carboidrati e Zuccheri . . . . .	32
8.4.4	Verdure . . . . .	32
8.4.5	Grassi e Olii . . . . .	33
8.4.6	Proteine . . . . .	34
8.4.7	Uova . . . . .	34
8.4.8	Latte, Formaggi, Yogurt . . . . .	35
8.4.9	Glutine . . . . .	35
8.4.10	Vino, Birra e Alcolici . . . . .	35
8.4.11	Alimentazione pre-partita al mattino . . . . .	36
8.4.12	Alimentazione pre-partita al pomeriggio . . . . .	36
8.4.13	Alimentazione pre-partita a ridosso . . . . .	37
8.4.14	Alimentazione Durante la Partita . . . . .	37
8.4.15	Alimentazione Post Allenamento/Partita . . . . .	37
<b>9</b>	<b>Metodologia dell'Allenamento</b>	<b>38</b>
9.1	Maturazione & Crescita . . . . .	38
9.2	Capacità Coordinative . . . . .	39
9.2.1	Capacità Generali . . . . .	39
9.2.2	Capacità Specifiche . . . . .	39
9.3	Capacità Biomotorie . . . . .	42
9.3.1	Forza . . . . .	42
9.3.2	Velocità . . . . .	42

9.3.3	Resistenza . . . . .	42
9.3.4	Agilità . . . . .	42
9.3.5	Flessibilità . . . . .	42
<b>10</b>	<b>Tecnica e Tattica Calcistica</b>	<b>43</b>
10.1	Tattica Collettiva . . . . .	43
10.2	Principi di Gioco . . . . .	43
10.2.1	Scaglionamento Offensivo . . . . .	46
10.2.2	Verticalizzazione . . . . .	46
10.2.3	Ampiezza . . . . .	46
10.2.4	Mobilità . . . . .	46
10.2.5	Imprevedibilità . . . . .	46
10.2.6	Scaglionamento Difensivo . . . . .	46
10.2.7	Azione Ritardatrice . . . . .	46
10.2.8	Concentrazione . . . . .	46
10.2.9	Equilibrio . . . . .	46
10.2.10	Controllo e Cautela . . . . .	46
10.3	Sviluppi di Gioco in Fase di Possesso . . . . .	46
10.3.1	Triangolazione . . . . .	46
10.3.2	Taglio . . . . .	46
10.3.3	Gioco su Passante . . . . .	46
10.3.4	Sovrapposizione . . . . .	46
10.3.5	1 vs 1 . . . . .	46
10.3.6	Attacco Diretto (1 o 2 Tempi) . . . . .	46
10.3.7	Tiro in Porta . . . . .	46
10.3.8	Traversone . . . . .	46
10.3.9	Cross . . . . .	46
10.3.10	Mantenimento del Possesso . . . . .	46
10.3.11	Cambio di Gioco . . . . .	46
10.3.12	Esca . . . . .	46
10.3.13	Velo . . . . .	46
10.3.14	Blocco . . . . .	46
10.4	Sviluppi di Gioco in Fase di Non Possesso . . . . .	46
10.4.1	Marcatura . . . . .	46
10.4.2	Pressione . . . . .	46
10.4.3	Pressing . . . . .	46
10.4.4	Fuorigioco . . . . .	46
10.4.5	Elastico Difensivo . . . . .	46
10.4.6	Raddoppio del Duelllo . . . . .	46
<b>11</b>	<b>Tecnica del Portiere</b>	<b>47</b>

<b>12 Calcio a 5</b>	<b>48</b>
<b>13 Calcio Femminile</b>	<b>49</b>

# 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:



<b>Materia</b>	<b>Ore Teoriche</b>	<b>Ore Pratiche</b>	<b>Ore Totali</b>
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)

L'allenatore è la figura cardine dell'apprendimento calcistico, è infatti colui che Educa partendo dal giocatore stesso. L'allenatore deve essere appassionato per lo sport che insegna e deve essere particolarmente predisposto al rapporto con ragazzi e ragazze dell'età che ha scelto di allenare.

In particolare l'allenatore deve essere paziente sia con se stesso che con gli atleti, aspettando l'apprendimento e la crescita nei giusti tempi senza forzare le tappe.

E' inoltre fondamentale per l'allenatore essere capace di produrre situazioni positive (ambiente sano) e attive dove i calciatori siano i protagonisti dell'esperienza e del percorso di apprendimento.

L'allenatore deve saper ricoprire diversi ruoli:

1. **Animatore:** Deve saper far divertire e Creare Gruppo.
2. **Educatore:** Deve poter trasmettere dei valori.
3. **Psicologo:** Deve essere in grado di interfacciarsi relazionalmente con gli atleti e capirne eventuali difficoltà emotivo-relazionali.
4. **Insegnante:** Deve saper insegnare.
5. **Tecnico:** Deve conoscere lo sport per cui allena.
6. **Organizzatore:** Deve organizzare gli allenamenti, la squadra, le partite, ...

Le competenze che deve avere un allenatore sono le seguenti:

1. **Metodologiche:** Deve saper da un lato programmare sul medio-lungo periodo ma dall'altro anche essere in grado di capire quando e come modificare questa programmazione in base ai risultati parziali ottenuti. Deve inoltre saper spiegare le attività proposte usando stili di insegnamento sia partecipativi che direttivi in base al contesto. Deve poi inoltre essere in grado di continuamente variare il metodo di allenamento e le proposte, anche a fronte dello stesso obiettivo, per mantenere alta l'attenzione degli atleti e per non scendere in automatismi al fine di sviluppare anche gli aspetti cognitivi. Infine deve verificare i risultati dell'apprendimento ottenuti rispetto agli obiettivi prefissati.
2. **Tecniche:** Deve conoscere sia i gesti tecnici da allenare che il modo e i tempi in cui utilizzarli e saperli dimostrare. Deve poi conoscere e gestire i fattori della prestazione degli atleti e svilupparli tutti in modo armonioso.
3. **Organizzative:** Deve sapere organizzare la seduta di allenamento rispetto all'obiettivo prefissato, gestendo attrezzi, spazi e tempi in modo funzionale sia all'obiettivo che all'età e al livello dei giocatori. Deve inoltre programmare le attività gestendo le tempistiche corrette, valutando i tempi di riposo e riducendo i tempi morti tenendo alta l'intensità.
4. **Relazionali:** Deve creare un ambiente accogliente, sano e sereno utilizzando un linguaggio corretto, semplice e sviluppando un modello di comunicazione tra pari. Deve essere autorevole ma quando serve anche autoritario, stabilendo un sistema di regole al fine di garantire la convivenza e la prosperità del gruppo (regole che lui stesso deve essere il primo a dover rispettare).

## 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: Quiz a Crocette (Assieme a Carte Federali)

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

Questo codice va ad integrarsi innanzitutto con le N.O.I.F., ma anche con tutte le altre fonti normative (in particolare codice civile e codice penale italiani).

### 5.0.1 Giudice Sportivo

In particolare il *Codice di Giustizia Sportiva* tutela in primis l'**Arbitro** e le sue funzioni. Infatti al *Giudice Sportivo* arriva soltanto il referto di gara scritto dall'arbitro e non è ammesso su di esso il diritto di replica o di difesa. Il referto arbitrale è dunque una *Fonte Privilegiata di Prova* ed è l'unico elemento sul quale vengono in prima istanza dal giudice sportivo territoriale (provinciale). Da notare inoltre che il giudice sportivo segue soltanto le questioni / problematiche / eventi delle partite di gara e demanda il resto alla *Procura Federale* che ha altre competenze e poteri.

Le decisioni del Giudice Sportivo vengono messe in atto dalla mezzanotte del giorno successivo all'emissione del comunicato ufficiale (di solito il giovedì).



### **5.0.2 Il Ricorso**

Le società, una volta visionata sul comunicato ufficiale la decisione presa dal giudice sportivo territoriale, possono fare ricorso alla corte sportiva di appello regionale (in Lombardia a Milano), la quale ha il potere di riformare la decisione presa, sia aumentando che riducendo la pena (a differenza della giustizia ordinaria dove i gradi superiori possono solo confermare o ridurre la pena).

# Chapter 6

## Carte Federali

Durata Corso: 2h (Teoria in Aula)

Esame: Quiz a Crocette (Assieme a Giustizia Sportiva)

### 6.1 Introduzione

Le carte federali sono le fonti dell'Ordinamento Federale (Art. 2 VI co. S.F.).  
In particolare si possono identificare:

1. Lo Statuto della Federazione Italiana Gioco Calcio (F.I.G.C.)
2. Le Norme Organizzative Interne Federali (N.O.I.F.), il Codice di Giustizia Sportiva e le altre disposizioni emanate dal consiglio federale.
3. Gli Statuti e i Regolamenti delle Leghe, delle Componenti Tecniche, dell'Associazione Italiana Arbitri (A.I.A.), del Settore Tecnico e del Settore Giovanile.

In particolare lo scopo dello studio delle carte federali è molteplice:

1. Per esercitare al meglio la propria attività da Allenatore, il cui ruolo e funzione sta cambiando e richiede una sempre maggiore consapevolezza del contesto in cui opera.
2. Per esercitare al meglio i propri diritti e conoscere i propri doveri.
3. Per porre le basi per esercitare in futuro carriere differenti nel mondo del calcio.

## 6.2 Organizzazione FIGC

La Federazione Italiana Gioco Calcio (F.I.G.C.) svolge le proprie funzioni, in piena autonomia tecnica e di gestione, in armonia con le deliberazioni e gli indirizzi della FIFA (Fédération Internationale de Football Association), della UEFA (Union of European Football Associations), del CIO (Comitato Olimpico Internazionale) e del CONI (Comitato Olimpico Nazionale Italiano).

L'organizzazione centrale della FIGC è composta dai seguenti ruoli / organi:

1. L'Assemblea
2. Il Presidente
3. I Vice-Presidenti
4. Il Comitato di Presidenza
5. IL Consiglio Federale
6. Il Direttore generale
7. Il Collegio di dei Revisori dei Conti

La FIGC costituisce inoltre una propria organizzazione periferica secondo norme approvate dal Consiglio Federale. Fino a tale costituzione, i Presidenti dei Comitati Regionali e i delegati Provinciali della Lega Nazionale Dilettanti (LND) esercitano le funzioni rappresentative della FIGC ad essi delegate dal Consiglio Federale o dal Presidente Federale nei rapporti con le rispettive strutture periferiche del CONI, nonché in eventuali altri compiti di rappresentanza federale nel territorio di competenza, fatta salva la eventuale diversa delega.

Sono parte dell'Assemblea le seguenti componenti con le seguenti percentuali di partecipazione:

1. Lega Nazionale Professionisti Serie A: 12 %
2. Lega Nazionale Professionisti Serie B: 5 %
3. Lega Calcio Professionistico: 17 %
4. Lega Nazionale Dilettanti (LND): 34 %
5. Associazione Italiana Calciatori (AIC): 20 %

6. Associazione Italiana Allenatori (AIAC): 10 %

7. Associazione Italiana Arbitri (AIA): 2 %

La FIGC è poi composta da due settori:

1. Settore Giovanile e Scolastico (SGS) Promuove, disciplina e organizza l'attività dei giovani calciatori, con finalità tecniche, didattiche e sociali. Definisce in particolare l'attività calcistica giovanile in 3 diverse fasi:
  - Attività di Base (Età dai 5 ai 12 anni)
  - Attività Agonistica (Età dai 12 ai 16 anni)
  - Attività Scolastica
2. Settore Tecnico E' l'organo di servizio della FIGC incaricato a norma dell'art. 14 dello statuto di svolgere attività di studio e qualificazione per la diffusione e il miglioramento della tecnica del gioco del calcio.

e da due divisioni:

1. Calcio Femminile Si occupa della gestione ed organizzazione di tutti i campionati femminili. In particolare:
  - FIGC: Si occupa della strategia di promozione e sviluppo del settore, dell'attività delle nazionali (Nazionale A, U23, U19, U17, U16) e dell'organizzazione dei campionati di Serie A e Serie B, del campionato Primavera e della Coppa Italia.
  - LND: Si occupa dell'organizzazione del Campionato Nazionale di Serie C e dei Campionati Regionali di Eccellenza Femminile, Promozione Femminile e della Coppa Italia Regionale.
2. Calcio a 5: Si Occupa della promozione e dello sviluppo del settore, oltre all'organizzazione dei campionati nazionali (Serie A, Serie A2, Serie B, Serie A femminile, Serie A2 femminile), regionali e provinciali (Serie C1, Serie C2, Serie D), Campionato Nazionale U21 (Maschile), Campionato Nazionale U19 (sia maschile che femminile) e la Coppa Italia (sia maschile che femminile).

## 6.3 N.O.I.F

Le **N.O.I.F.** (Norme Organizzative Interne Federali) sono tutte le I soggetti inclusi nelle N.O.I.F. sono:

1. **La F.I.G.C** (Artt. 1 - 13)
2. **Le Società** (Artt. 14 - 23)
3. **Le Leghe** (Art. 24)
4. **I Settori** (Art. 25)
5. **L'A.I.A.** (Art. 26)
6. **I Calciatori** (Artt. 27 - 35)

mentre le funzioni sono:

1. **Il Tesseramento** (Artt. 36 - 42)
2. **Le Tutele** (Artt. 43 - 46)
3. **Ordinamento dei Campionati e delle Gare** (Artt. 47 - 70)
4. **Disciplina dei Calciatori in Campo** (Artt. 71 - 75)
5. **Controlli sulla gestione economica finanziaria delle Società Professionistiche** (Artt. 76 - 90)
6. **Rapporti tra le Società e i Calciatori** (Artt. 91 - 118)

in particolare ci focalizziamo solo su alcuni aspetti delle N.O.I.F.

### 6.3.1 Le Categorie dei Calciatori

I calciatori vengono divisi in varie categorie:

- **Professionisti** (Art. 28) Calciatori e Calciatrici che esercitano l'attività sportiva a titolo oneroso e con carattere di continuità, tesserati per una Società Professionistica Maschile (Serie A, B e C) o Femminile (Serie A, dalla stagione 2022-2023).
- **Non Professionisti** (Art. 29) Calciatori e Calciatrici tesserati che svolgono attività sportiva per società LND o che praticano il calcio a 5 o attività ricreativa (Art. 30)

- **Giovani** (Art. 31) Calciatori e Calciatrici che abbiano compiuto l'8° anno di età e che al 1° Gennaio dell'anno in cui ha inizio la stagione sportiva non abbiano compiuto il 16° anno di età. Il loro tesseramento è valido per una sola stagione sportiva.
- **Giovani Dilettanti** (Art. 32) I giovani dal compimento del 14° anno di età possono assumere il vincolo di tesseramento per la società dilettantistica presso cui sono già tesserati fino alla stagione sportiva entro la quale abbiano compiuto il 25° anno di età. Essi assumono al compimento del 18° anno la qualifica di "Non Professionista".
- **Giovani di Serie** (Art. 33) I giovani dal compimento del 14° anno di età acquisiscono la qualifica di "Giovani di Serie" quando sottoscrivono la richiesta di tesseramento per una società associata in una delle leghe professionistiche. Essi assumono un vincolo con sudetta società professionistica fino al termine della stagione in cui compiono il 19° anno, allo scopo di permettere alla società di addestrarli e prepararli ai campionati da essa disputati. La società ha diritto di stipulare con il giocatore il primo contratto da "Professionista", di durata massimo triennale.

### 6.3.2 Il Tesseramento

Il tesseramento si basa su tre principi fondamentali, ovvero **Obbligatorietà**, **Annualità** e **Unicità**. Esso riguarda i seguenti soggetti:

- I Dirigenti Federali
- Gli Arbitri
- I Dirigenti e i Collaboratori nella Gestione Sportiva delle Società
- I Tecnici
- I Calciatori

Essendo il tesseramento unico, ne deriva che non si può essere tesserati in due società diverse, anche con ruoli differenti (es calciatore e dirigente). Ci sono però delle deroghe:

- I Tecnici tesserati con società di Serie A e B con incarico differente da quello di *Allenatore Responsabile della Prima Squadra* possono, previa risoluzione consensuale del contratto economico, essere autorizzati dal Settore Tecnico ad effettuare un secondo tesseramento nella stessa stagione sportiva come **Allenatore Responsabile della Prima Squadra** presso un'altra società di Serie A o B.

- Esclusione della Squadra dal Campionato.
- Trasferimenti all'Esteri (previa risoluzione del contratto in essere)
- I Tecnici non Professionisti possono essere tesserati come calciatori per la società in cui già sono tesserati come tecnici.
- I preparatori Atletici, i Medici Sociali e gli Operatori Sanitari che abbiano risolto il loro contratto e vogliano tesserarsi nella stessa stagione per un'altra società con la stessa mansione.
- Gli allenatori tesserati presso una società LND o di Puro Settore Giovanile hanno la facoltà, se esonerati entro il 30 Novembre della stagione sportiva, di tesserarsi presso un'altra società a condizione che la nuova società partecipi ad un girone o ad un campionato diverso dalla società che ha esonerato il tecnico. Questa deroga non è valida per gli allenatori esonerati dalla conduzione di squadre di attività di base. (Introdotta dal 2022)

### 6.3.3 Ordinamento Campionati

I Campionati Maschili di calcio a 11 sono divisi in:

1. **Serie A** (20 Squadre, Nazionale, Professionistico)
2. **Serie B** (20 Squadre, Nazionale, Professionistico)
3. **Serie C** (3 Gironi da 20 Squadre, Nazionale, Professionistico)
4. **Serie D** (9 Gironi, Nazionale, Semi-Professionistico)
5. **Eccellenza** (Regionale, Dilettantistico)
6. **Promozione** (Regionale, Dilettantistico)
7. **1° Categoria** (Regionale, Dilettantistico)
8. **2° Categoria** (Provinciale o Interprovinciale, Dilettantistico)
9. **3° Categoria** (Provinciale, Dilettantistico)

mentre Campionati Femminili di calcio a 11 sono divisi in:

1. **Serie A** (Nazionale, Professionistico)
2. **Serie B** (Nazionale, Dilettantistico)

3. **Serie C** (Nazionale, Dilettantistico)
4. **Eccellenza** (Regionale, Dilettantistico)
5. **Promozione** (Regionale, Dilettantistico)

## 6.4 Settore Giovanile Scolastico (S.G.S)

Il settore giovanile Scolastico si occupa dell'organizzazione, promozione e formazione di tutta l'attività giovanile. In particolare gestisce:

- L'Attività di Base;
- L'Attività Giovanile Agonistica;
- L'Attività di Calcio Femminile Giovanile;
- L'Attività di Calcio a 5 Giovanile;
- I Centri Federali Territoriali;
- L'Attività Scolastica;
- La Tutela della salute e della sicurezza;
- Le Norme generali per lo svolgimento delle attività giovanili;
- La Regolamentazione dei tornei organizzati dalle società.

In particolare i valori e le idee su cui si basa l'operato dell'S.G.S si fondano sulla **Carta dei Diritti dei Ragazzi allo Sport dell'ONU**:

1. Il diritto di divertirsi e giocare;
2. Il diritto di fare sport;
3. Il diritto di beneficiare di un ambiente sano;
4. Il diritto di essere circondato ed allenato da persone competenti;
5. Il diritto di seguire allenamenti adeguati ai propri ritmi;
6. Il diritto di misurarsi con giovani che abbiano analoghe possibilità di successo;
7. Il diritto di partecipare a competizioni adeguate alla propria età;



8. Il diritto di praticare sport in assoluta sicurezza;
9. Il diritto di avere i giusti tempi di riposo;
10. Il diritto di non essere un campione.

e sul **Decalogo Grassroots Uefa**:

1. Il calcio è un gioco per tutti;
2. Il calcio deve poter essere praticato dovunque;
3. Il calcio è creatività;
4. Il calcio è dinamicità;
5. Il calcio è onestà;
6. Il calcio è semplicità;
7. Il calcio deve essere svolto in condizioni sicure;
8. Il calcio deve essere proposto con attività variabili;
9. Il calcio è amicizia;
10. Il calcio è un gioco meraviglioso;
11. Il calcio è un gioco popolare e nasce dalla strada.

## 6.5 Settore Tecnico

Il settore tecnico:

- Ha la competenza nei rapporti internazionali nelle materie attinenti la definizione delle regole di gioco, del calcio e delle tecniche di formazione di atleti e tecnici.
- Presiede alla formazione, istruzione, qualificazione, abilitazione, aggiornamento, inquadramento e tesseramento dei tecnici autorizzati ad svolgere attività nell'ambito dell'organizzazione federale e societaria.
- Organizza, in accordo con il Centro Studi Federale, attività di studio e ricerca in tutti gli aspetti del gioco del calcio e dei fenomeni sociali, culturali, scientifici ed economici ad esso connessi.
- Organizza e coordina l'attività medica nell'ambito federale in attuazione dei regolamenti della F.I.G.C. e inquadra e tessera i medici sociali e gli altri operatori sanitari delle società.

### 6.5.1 Tecnici e Abilitazioni

In particolare, come stabilito dall'Art. 16 e successivi del Regolamento del Settore Tecnico, il Settore Tecnico definisce le qualifiche per i tecnici e le loro abilitazioni:

- **Uefa Pro:** Massima abilitazione ottenibile con corso centrale a Coverciano dopo aver ottenuto la qualifica *Uefa A*. Può :
  - Allenare Tutte le Prime Squadre Maschili anche professionistiche
  - Allenare Tutte le Prime Squadre Femminili anche professionistiche
  - Allenare Tutte le Squadre di Settore Giovanile (sia agonistiche che di attività di base) compresa la Primavera Maschile o Femminile.
- **Uefa A:** Prima abilitazione professionistica, ottenibile con corso centrale a Coverciano dopo aver ottenuto la qualifica *Uefa B*. Può:
  - Allenare Tutte le Prime Squadre Maschili tranne quelle di Serie A e B (per le quali può fare il secondo allenatore o il collaboratore tecnico)
  - Allenare Tutte le Prime Squadre Femminili anche professionistiche
  - Allenare Tutte le Squadre di Settore Giovanile (sia agonistiche che di attività di base) compresa la Primavera Maschile o Femminile.
- **Uefa B:** Ottenibile avendo entrambe le qualifiche *Uefa C* e *Licenza D*. Può:
  - Allenare Tutte le Prime Squadre Maschili Dilettantistiche (Può fare il secondo allenatore per le squadre di Serie C o il collaboratore tecnico per Serie A-B-C)
  - Allenare Tutte le Prime Squadre Femminili tranne quelle di Serie A e B (per le quali può fare il secondo allenatore o il collaboratore tecnico)
  - Allenare Tutte le Squadre di Settore Giovanile Maschili e Femminili (sia agonistiche che di attività di base) esclusa la Primavera Maschile (per la quale può fare il secondo allenatore o il collaboratore tecnico) ma inclusa la Primavera Femminile.
- **Uefa C:** Ottenibile tramite corsi regionali. Può:
  - Allenare Tutte le Squadre di Settore Giovanile Maschili e Femminili (sia agonistiche che di attività di base) esclusa la Primavera Maschile ma inclusa la Primavera Femminile.

- **Licenza D:** Ottenibile tramite corsi regionali. Può:
  - Allenare Tutte le Prime Squadre Maschili Dilettantistiche tranne la Serie D.
  - Allenare Tutte le Prime Squadre Femminili tranne quelle di Serie A e B (per le quali può fare il secondo allenatore o il collaboratore tecnico)
  - Allenare Tutte le Squadre Juniores Maschili e Femminili (Nazionali, Regionali o Provinciali) esclusa la Primavera Maschile ma inclusa la Primavera Femminile.

riassumiamo le possibili abilitazioni nelle seguenti tabelle:

#### Calcio Maschile a 11

	Serie A	Serie B	Serie C	Serie D	Ecce-llenza	Promo-zione	1° Cat	2° Cat	3° Cat
Uefa Pro									
Uefa A									
Uefa B									
Uefa C									
Licenza D									

#### Calcio Femminile a 11

	Serie A	Serie B	Serie C	Eccellenza	Promozione
Uefa Pro					
Uefa A					
Uefa B					
Uefa C					
Licenza D					

#### Juniores U19

Invece per tutte le altre categorie giovanili (Allievi/e, Giovanissimi/e, Esordienti, Primi Calci, Piccoli Amici), indipendentemente dal livello (Provinciale, Regionale o Nazionale Professionisti), è necessario essere qualificati come *Uefa Pro*, *Uefa A*, *Uefa B*, *Uefa C* mentre non si può allenare possedendo

	Primavera Maschile	Juniors (N-R-P) Maschile	Primavera Femminile	Juniors (R) Femminile
Uefa Pro				
Uefa A				
Uefa B				
Uefa C				
Licenza D				

solo la *Licenza D*.

La terza categoria maschile è l'unica categoria a non avere obblighi riguardo ai tecnici.

### 6.5.2 Allenatori dei Portieri

A livello di allenatori dei portieri, vengono inquadrati le seguenti qualifiche:

- **Uefa GK A:** Massima qualifica ottenibile tramite corso a Coverciano dopo aver ottenuto la qualifica *Uefa B* e la qualifica *Uefa B GK*. Permette di essere tesserati come allenatore dei portieri per ogni squadra sia maschile o femminile di qualunque livello (professionisti e dilettanti) e per ogni squadra di settore giovanile (sia agonistico che attività di base).
- **Allenatore dei Portieri (*Ad Esaurimento*):** Massima qualifica ottenibile prima dell'avvento del *Uefa GK A* tramite corso a Coverciano dopo aver ottenuto la qualifica *Uefa B*. Permette di essere tesserati come allenatore dei portieri per ogni squadra sia maschile o femminile di qualunque livello (professionisti e dilettanti) e per ogni squadra di settore giovanile (sia agonistico che attività di base).
- **Uefa GK B:** Ottenibile tramite corsi regionali dopo aver ottenuto una tra *Uefa B*, *Uefa C* o *Licenza D* (quest'ultima solo in Italia). Permette di essere tesserati come allenatore dei portieri per qualunque squadra maschile dilettantistica, per qualunque squadra femminile escluse serie A e B e per qualunque squadra di settore giovanile, anche professionistica, incluse la primavera maschile e quella femminile.
- **Allenatore dei Portieri Dilettanti e Settore Giovanile:** Ottenibile tramite corsi regionali e non richiede altre qualifiche pregresse. Permette di essere tesserati come allenatore dei portieri per qualunque squadra maschile dilettantistica, per qualunque squadra femminile escluse serie A e B e per qualunque squadra di settore giovanile, anche

professionistica, esclusa la primavera maschile ma inclusa quella femminile.

Inoltre le Società che svolgono attività di Settore Giovanile o di Base devono tesserare almeno un Allenatore dei Portieri o Allenatore dei Portieri Dilettanti e di Settore Giovanile o GKB o GKA.

### 6.5.3 Calcio a 5

A livello di Calcio a 5, si hanno le seguenti qualifiche:

- **Allenatori di Calcio a 5 di 1° Livello:** Massima qualifica ottenibile tramite corso a Coverciano dopo aver ottenuto la qualifica di *Uefa B Futsal* o di *Allenatore di Calcio a 5*. Permette di allenare in qualunque squadra di Calcio a 5 sia maschili che femminili (incluse le giovanili).
- **Uefa B Futsal;** Qualifica ottenibile con corsi regionali. Permette di allenare in tutte le squadre di Calcio a 5 esclusa le Serie A e A2 maschili (per le quali si può tesserare come secondo allenatore o collaboratore tecnico) ed incluse le categorie giovanili.
- **Allenatori di Calcio a 5:** Vecchia qualifica di calcio a 5. E' equipollente alla qualifica di *Uefa B Futsal*.

Le categorie maschili D e femminili B e C non hanno obblighi in quanto a tecnici richiesti. Inoltre al momento l'allenatore dei portieri di calcio a 5 può essere un tecnico con una delle altre qualifiche di Calcio a 5 ma verrà introdotta nelle prossime stagioni una figura tecnica specifica.

### 6.5.4 Coaching Convention UEFA

La Uefa riconosce tramite la propria coaching convention, le qualifiche *Uefa Pro*, *Uefa A* e *Uefa B*. Questo significa che vengono automaticamente riconosciute in ognuna delle federazioni nazionali che aderiscono alla coaching convention. Le qualifiche *Uefa A GK*, *Uefa B GK*, *Uefa C* e *Uefa B Futsal*, malgrado siano esplicitamente nominate, non sono indicate come riconosciute automaticamente ma il loro stato viene demandato alle singole federazioni. Il settore tecnico, in conformità all'articolo 27 della coaching convention, deve aggiornare ogni tecnico *Uefa Pro*, *Uefa A* e *Uefa B* con corsi di almeno 15 h ogni 3 anni. Nello specifico, vengono organizzati 3 moduli da 5 ore ciascuno che si potranno seguire sia online che in modalità frontale sul territorio.

### 6.5.5 Tecnici e Tesseramento

Come già indicato nella sezione sul tesseramento, il tesseramento dei tecnici è unico e quindi è vietato svolgere attività per più società, anche con mansioni diverse.

Inoltre i tecnici, per svolgere attività calcistica diversa da quella da tecnico, devono presentare domanda di sospensione all'Albo precisando la natura della nuova società.

Sono esclusi dalla sospensione i tecnici che vogliono svolgere attività quale calciatore o dirigente per la stessa società in cui sono tesserati come tecnici o quelli dilettanti che, non tesserati come tecnici per nessuna società, intendono svolgere attività come calciatori.

### 6.5.6 Disciplina dei Tecnici

I tecnici sono soggetti alle decisioni del **Giudice Sportivo** che delibera riguardo infrazioni inerenti all'attività agonistica (es gare di campionato) e della **Commissione Disciplinare del Settore Tecnico**, la quale prende provvedimenti in caso di:

- Tecnici che hanno ottenuto la sospensione ma continuano a svolgere le mansioni derivanti dall'iscrizione all'Albo di Allenatore o di Direttore Tecnico.
- Tecnici che violano delle norme deontologiche.
- Tecnici che violano l'Art. 40 del Regolamento del Settore Tecnico "Obblighi e Deroghe".
- Tecnici che violano l'Art. 41 del Regolamento del Settore Tecnico "Preclusioni e Sanzioni".

# 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

L'Allenatore (Coach) ha in realtà molteplici ruoli che tutti assieme vanno a definirne le competenze:

- Facilitatore di Apprendimento
- Leader
- Educatore
- Formatore
- Tecnico
- Organizzatore

### **7.2.1 Leader**

Il Coach è il leader formale della propria squadra, ovvero viene scelto all'esterno del gruppo e non emerge autonomamente da esso. Deve dunque essere autoritario

Fare l'allenatore è anche essere educatore (ex-ducere: tirare fuori ciò che si ha dentro) ovvero valorizzare al massimo l'atleta accedendo il più possibile da quello che ha dentro, creando le condizioni per farlo in uno stato *positivo* di benessere (sia mentale che fisico) che lo stimoli a raggiungere il suo livello soggettivo di eccellenza.

## **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 nel Calcio

Uno degli obbiettivi dell'attività sportiva è quello di favorire lo stato di salute, obbiettivo primario per ottenere un'ottima prestazione.

Lo sport deve però essere praticato "con delle garanzie" al fine di praticarlo senza correre il rischio di incorrere in incidenti.

Rischio: Possibilità di instaurarsi di un danno a seguito di circostanze, azioni, situazioni, attrezzi, definiti *Pericoli* non sempre prevedibili.

Il rischio può essere rimosso se viene rimosso il pericolo mentre può solo essere mitigato se il pericolo permane. Ne deriva che in presenza di pericolo non può esserci rischio zero. In particolare nello sport si parla di *Rischio Specifico Sportivo* ovvero del rischio inerente nel praticare lo 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

Come abbiamo visto, l'attività fisica è fondamentale per il mantenimento di uno stile di vita salutare. Bisogna però associarlo ad una corretta alimentazione per ottenere i migliori risultati, sia prestativi che di prevenzione contro le malattie e in generale per il raggiungimento del benessere fisico. Questo significa non solo considerare la quantità del cibo che deve essere adeguata alla richiesta energetica dell'attività sportiva, ma anche e soprattutto alla sua qualità.

Infatti l'alimentazione fa parte dei 3 elementi fondamentali per dare qualità alla salute e alla vita:

- Ambiente Esterno
- Genetica
- Alimentazione

La dieta del **Calciatore** deve essere in particolare **Normocalorica** e **Normoproteica** (circa 1 - 1.2  $gr/kg$ ), puntando sulla qualità dei cibi. Negli ultimi anni in particolare si mangiano troppo:

- Pane
- Pasta
- Pizza
- Patate
- Riso
- Succhi di Frutta
- Bibite
- Merendine

Bisognerebbe poi togliere gli zuccheri semplici per sostituirli con quelli complessi ed eliminare i cibi spazzatura (farina 00, zucchero bianco, margarine, dolcificanti, sciroppo di fruttosio e glucosio, bibite zuccherate, alcolici, nitriti e nitrati, dolciumi industriali, glutammato, addensanti).

La maggior parte delle malattie croniche (diabete, malattie cardiovascolari, tumori, Alzheimer, ...) potrebbe essere prevenuta curando l'alimentazione e la qualità del cibo.

Macronutriente	Giorno di Riposto	Giorno di Allenamento
Proteine	20 %	15 %
Grassi	30 %	25 %
Carboidrati	50 %	60 %

### 8.4.1 Colazione

La prima colazione è il pasto più importante della giornata e non andrebbe mai saltata. In particolare deve essere ricca per dare il segnale all'ipotalamo di *abbondanza*. Da qui parte un effetto a catena

1. Alimentazione Ricca e Completa
2. Produzione di *Leptina* da parte del Tessuto Adiposo
3. Stimolazione dell'ipotalamo
4. Stimolazione Ipofisi
5. Stimolazione Generale di Vari Organi
  - Tiroide
  - Surrene (Ghiandole Surrenali)
  - Muscoli e Ossa
  - Ovaio - Testicoli

Al mattino ci sono dunque picchi ematici di *Testosterone*, *Cortisolo* e *Ormoni Tiroidei* che aiutano il dimagrimento mentre al pomeriggio ci sono picchi di *Insulina* e *GH* che invece favoriscono l'ingrassamento.

### 8.4.2 Dieta Ideale Calciatore

Abbiamo dunque le seguenti ripartizioni *ideali* dei vari nutrimenti per la dieta del calciatore

dove la ripartizione ideale nei vari pasti dovrebbe essere:

- Colazione: 30/40 %
- Pranzo: 35 %
- Cena: 25 %
- Spuntini Vari: 5 %

### 8.4.3 Carboidrati e Zuccheri

Sono praticamente nella maggior parte dei cibi che mangiamo e sono problematici perchè aumentano la **glicemia**, ovvero la concentrazione dello zucchero nel sangue il cui valore normale è circa *65 - 100 mg/100 ml (2-3 gr/litro)*. In particolare per tenere controllata la glicemia si tiene conto del seguente parametro di un determinato alimento:

Indice Glicemico: Capacità dei Carboidrati presenti nell'alimento di innalzare la Glicemia.

L'aumento di Glicemia porta infatti all'aumento dell'Insulina nel corpo, da cui deriva un aumento del peso, del colesterolo e dei trigliceridi. Inoltre un alta glicemia porta al femonemo di glicazione tra una singola molecola di zucchero (es glucosio o fruttosio) con una moleica proteica o lipidica senza l'azione di controllo di un enzima, il che va ad alterare il funzionamento della proteina o del lipide, portando potenzialmente anche alla produzione di tossine. Dividiamo la glicazione in due tipologie, in base a dove si manifesta:

- Glicazione Endogena: Avviene all'interno del corpo.
- Glicazione Esogena: Avviene all'esterno del corpo, in particolare durante la cottura o ad alte temperature sopra i 120 ° o per lunghi periodi.

Questo processo è stato correlato all'invecchiamento precoce e all'Alzheimer. In particolare nella glicazione si è visto essere molto più pericoloso il fruttosio rispetto al glucosio, avendone 10 volte la capacità glicante.

Particolare attenzione va anche prestata ai **Dolcificanti** che stimolano la fame e aumentano dunque l'assunzione di cibo e della glicemia.

### 8.4.4 Verdure

Le verdure sono un alimento fondamentale per la sana nutrizione, in quanto contengono potenzialmente tutti i nutrienti necessari alla corretta nutrizione.

Le verdure sono molto ricche di vitamine (nutrienti fondamentali) e di fibre, che possono dividersi in:

- Fibre Solubile: Rallenta l'assorbimento di grassi e zuccheri. Hanno un'attività prebiotica ovvero promuovono una selezione di una microflora intestinale positiva.
- Fibre Insolubili: Si trovano nei Cereali Integrali e favoriscono il transito intestinale e riducono il rischio tumoraе.

Le verdure sono poi molto ricche di **fitonutrienti** (o fotochimici) i quali, sebbene siano *Nutrienti non Essenziali* per la sopravvivenza dell'uomo, hanno proprietà Antiossidanti, Anti-Infiammatorie, Antiallergiche, Antivirali e Anti-Tumoriali sono di forte aiuto nel contrasto dell'azione dei radicali liberi, dell'ossidazione e del danneggiamento delle membrane cellulari.

Di fondamentale importanza tra le verdure è la categoria dei *Legumi*. Sono ricchi di proteine, fibre e carboidrati buoni. Sono prebiotici, antitumorali, hanno un basso indice glicemico e favoriscono l'abbassamento del colesterolo.

### 8.4.5 Grassi e Olii

I grassi vengono divisi in 3 grandi macrocategorie rispetto al loro impatto positivo o negativo sulla nostra salute:

1. **Grassi Buoni:** Olio extra-vergine di Oliva, Grassi contenuti nel pesce, nelle noci, nelle mandorle, nei semi naturali (lino, sesamo), nei cereali integrali e nelle alghe.
2. **Grassi da Limitare:** Grassi Saturi
3. **Grassi da Evitare:** Grassi Idrogenati (Margarina), Olio di Palma, Oli Vegetali non pressati a freddo ma estratti solventi (oli di semi)

Di particolare rilevanza è l'olio extra vergine di oliva, dato che è un antinfiammatorio naturale, contiene molti antiossidanti e ha un effetto preventivo e curativo verso molte malattie (diabete, tumori, malattie cardiovascolari). Tra i suoi benefici ci sono:

- Aumenta le HDL
- Diminuisce le LDL
- Diminuisce i trigliceridi
- Riduce la placca aterosclerotica
- Inibisce la coagulazione del sangue
- Ha azione antitumorale
- Antiaritmico

Gi oli di semi non biologici e non pressati, come quelli di lino e di girasole, vengono estratti tramite esano ad altissime temperature e hanno tutta una serie di molecole dannose e tossiche per l'uomo. Allo stesso modo l'olio di palma contiene tre sostanze tossiche (glicidiolo, 3-monocloropropandiolo, 2-monocloropropandiolo) di cui una viene classificata addirittura come genotossica e cancerogena.

### 8.4.6 Proteine

Le proteine sono un macronutriente fondamentale, con funzione sia strutturale che energetica. In particolare possiamo avere 3 origini diverse per le proteine che ingeriamo ovvero *animale (carne)*, *carne (pesce)* o *vegetale*. Si è visto che un aumento di consumo di carne e di proteine animali porta ad un aumento dell'IGF1, il quale è correlato positivamente con

- Iperplasia del Tessuto Adiposo
- Aumento dei Tumori Intestinali (Ferro)
- Malattie Cardiache
- Osteoporosi
- Stitichezza

In particolare bisognerebbe cercare di limitare il consumo di proteine animali ad un massimo di 1-2 volte a settimana.

### 8.4.7 Uova

Le uova sono un alimento di ottime qualità per una nutrizione sana. Un uovo medio di gallina infatti contiene:

- 8 gr di proteine di altissima qualità (albumina)
- Lipidi Saturi e Insaturi
- Vitamina K2 (che favorisce la deposizione del calcio nelle ossa)
- Vitamine A, B, Ferro, Zinco e Calcio

Inoltre hanno un colesterolo che non ha effetti sulla colesterolemia e hanno un basso costo.

### 8.4.8 Latte, Formaggi, Yogurt

Contengono molti ormoni e fattori di crescita, il lattosio, la caseina e molti grassi saturi e proinfiammatori. Portano dunque ad Osteoporosi, acne, emicrania, dermatite atopica e ad un aumento del colesterolo. Nella percezione generale sono un ottimo alimento per l'assunzione di calcio ma esso in realtà può essere assunto tramite altri alimenti quali le verdure a foglia verde (cicoria), i legumi, il pesce azzurro, la frutta secca (mandorle) e i semi di sesamo. L'aumento del colesterolo è dato dall'elevato indice insulemico dei latticini e dei formaggi, il che stimola la sintesi del colesterolo a livello epatico. Inoltre la *Vitamina D* è fondamentale per l'assorbimento del calcio (inoltre stimola le difese tumorali ed è un potente antitumorale) e si può assumere tramite i pesci, latte e formaggi. Però in realtà si assume molta più vitamina D tramite l'assorbimento dal sole che dal latte.

### 8.4.9 Glutine

E' una lipoproteina contenuta in frumento, orzo, farro, segale e seitan. E' una specie di colla che si appiccica alle pareti dell'intestino impedendo l'effetto del sistema immunitario. I sintomi più frequenti di intolleranza al glutine sono:

- Diarrea e Malassorbimento
- Dolori Addominali
- Afte ricorrenti
- Emicrania
- Osteoporosi
- Artralgie
- Dermatiti

### 8.4.10 Vino, Birra e Alcolici

Gli alcolici hanno una seria ripercussione sull'organismo e possono portare i seguenti effetti:

- Cirrosi Epatica
- Pancreatite

- Danni Neurologici
- Prostatite (Birra)
- Tumori (derivati dall'acidificazione che porta ad uno stato infiammatorio)

#### **8.4.11 Alimentazione pre-partita al mattino**

Se si ha la partita al mattino, si consiglia una colazione composta da

- The o Latte (meglio non caffelatte)
- Fette Biscottate o Pane Integrale con Marmellata o Miele
- Yogurt con Frutta o Cereali Integrali
- Spremuta
- Uovo alla Coque
- Toast al Prosciutto

#### **8.4.12 Alimentazione pre-partita al pomeriggio**

Se si ha la partita al pomeriggio, si consiglia di pranzare almeno 3 ore prima, composto da:

- Un piatto di pasta o riso (meglio se integrali) condito con olio extra vergine o sugo al pomodoro
- Verdura
- Porzione ridotta di Pesce o Carne (non fritti)
- Frutta Fresca di Stagione
- Acqua da bere (evitare alcolici)
- Evitare i dolci, soprattutto alla crema



### **8.4.13 Alimentazione pre-partita a ridosso**

Fino ad un'ora della partita e ad intervalli regolari, introdurre

- Piccole razioni di frutta fresca o disidratata
- Alcuni noci o mandorle
- Qualche biscotto secco con della Marmellata
- Barrete ai cereali e frutta

Sono poi indicate bevande integratrici ipotoniche con una percentuale di zuccheri non superiore al 5 %.

### **8.4.14 Alimentazione Durante la Partita**

Durante la partita e soprattutto all'intervallo bisogna

- Non mangiare cibi solidi ma assumere solo liquidi
- Vanno bene soluzioni di carboidrati (maltodestrine o glucosio) con un pizzico di sale
- Bere circa 200 ml ogni 15-20 minuti.

### **8.4.15 Alimentazione Post Allenamento/Partita**

A cena bisognerebbe mangiare

- Minestra di Verdura o Pasta o Riso
- Secondo di carne o pesce non abbondante
- Verdura
- Frutta
- Dolce

# 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 Biomotorie**

### **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

### 10.1 Tattica Collettiva

La **Tattica Collettiva** è un movimento Predeterminato di 2 o più giocatori, di un reparto o di una squadra mirato ad ottenere un **Obbiettivo** offensivo o difensivo.

In particolare nel gioco del calcio dividiamo il gioco in quattro fasi su cui poi andiamo ad articolare la tattica:

1. Fase di Possesso: La mia squadra ha il possesso del Pallone.
2. Fase di Non Possesso: La squadra avversaria ha il possesso del Pallone.
3. Transizione Positiva: La mia squadra riconquista il possesso del Pallone. (Da Non Possesso a Possesso)
4. Transizione Negativa: La mia squadra perde il possesso del Pallone. (Da Possesso a Non Possesso)

### 10.2 Principi di Gioco

Consideriamo in questa sezione i principi di gioco sottostanti la tattica collettiva. Un Principio in particolare differisce da una regola in quanto la regola prescrive un comportamento da svolgere e quindi un dettame a cui bisogna ubbidire, mentre un principio indica un valore / idea interiorizzata di quello

### Principi in Fase di Possesso

- Scaglionamento offensivo
- Verticalizzazione
- A · mpieza
- Mobilità
- Imprevedibilità

### Principi in Fase di Non Possesso

- Scaglionamento difensivo
- Azione ritardatrice
- Concentrazione
- Equilibrio
- Controllo e cautela

che si vuole fare senza dare dettami precisi su come agire. Dividiamo quindi i principi in due categorie, in base a se siamo in fase di possesso o di non possesso:

Da notare in particolare che i principi di Possesso e di Non Possesso sono posizionati nella tabella sulla stessa riga in **Contrapposizione** tra di loro. Ad esempio allo Scaglionamento Offensivo si contrappone lo Scaglionamento Difensivo.





10.2.1 Scaglionamento Offensivo

10.2.2 Verticalizzazione

10.2.3 Ampiezza

10.2.4 Mobilità

10.2.5 Imprevedibilità

10.2.6 Scaglionamento Difensivo

10.2.7 Azione Ritardatrice

10.2.8 Concentrazione

10.2.9 Equilibrio

10.2.10 Controllo e Cautela

### 10.3 Sviluppi di Gioco in Fase di Possesso

10.3.1 Triangolazione

10.3.2 Taglio

10.3.3 Gioco su Passante

10.3.4 Sovrapposizione

10.3.5 1 vs 1

10.3.6 Attacco Diretto (1 o 2 Tempi)

10.3.7 Tiro in Porta

10.3.8 Traversone

10.3.9 Cross

10.3.10 Mantenimento del Possesso

10.3.11 Cambio di Gioco

10.3.12 Esca

10.3.13 Velo

10.3.14 Blocco

### 10.4 Sviluppi di Gioco in Fase di Non Possesso

10.4.1 Marcatura

# 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**