

STRUTTURA di ATTIVITA' CALCIO UISP

Comitato Territoriale Valdera

Tel 0587-55594 – Fax=058755347

Stagione Sportiva 2020-2021
C.U. n° 08 del 01/04/2021

Sommario:

. COMUNICAZIONE ALLE SOCIETA'

STATUTO NAZIONALE UISP

TITOLO I

IDENTITA' ASSOCIATIVA E PRINCIPI PROGRAMMATICI

Articolo 1

SCOPI E FINALITA'

L'UISP è l'Associazione di tutte le persone che vogliono essere protagoniste del fenomeno sportivo attraverso la pratica diretta, competitiva e non, la partecipazione alle esperienze associative e formative, l'organizzazione di eventi. L'UISP è un'Associazione Nazionale che realizza scopi e finalità attraverso le proprie sedi territoriali. L'UISP sostiene i valori dello sport contro ogni forma di sfruttamento, d'alienazione, contro la pratica del doping; opera per il benessere dei cittadini, i valori di dignità umana di non violenza e solidarietà, tra le persone e tra i popoli e coopera con quanti condividono questi principi. Riconoscendo lo sport come diritto di cittadinanza, come risorsa per l'integrazione la UISP s'impegna alla promozione e alla diffusione-nello sport e attraverso lo sport, nella vita sociale-di una cultura dei diritti, dell'ambiente e della solidarietà.

L'UISP non persegue fini di lucro in conformità a quanto previsto dalle normative vigenti

COMUNICAZIONE ALLE SOCIETA'

Sperando in una rapida ripresa della nostra
attività calcistica

La lega calcio Valdera

Augura a tutte le società dirigenti e atleti
una

Serena e felice Pasqua

Comunicato a tutte le societa'

Invio in allegato un documento del nazionale per un corso Allenatore-Educatore-Insegnante

, 23 marzo 2021

OGGETTO: Corso Allenatore Calcio UISP

Carissimi,

facendo seguito alle richieste pervenute dai territori, come Settore Formazione S.d.A. Calcio UISP Nazionale, abbiamo pensato di predisporre un corso di allenatore di Calcio UISP.

Il corso tratta in maniera dettagliata e sufficientemente esaustiva tutti gli aspetti che una figura tecnica deve possedere: comunicazione, leadership, capacità di gestione del gruppo. A queste si aggiungono la metodologia di allenamento, la corretta alimentazione e un basilare metodo di trattamento dei più frequenti infortuni che accadono nel calcio.

Come da prassi consolidata, il corso deve essere sviluppato tenendo conto del monte ore previsto dal regolamento nazionale della formazione e deve essere tenuto da formatori accreditati UISP. Dovrà, altresì, essere approvato preventivamente dal Settore Formazione Nazionale e dal Settore Formazione S.d.A. Calcio.

Tuttavia, vista la peculiarità degli argomenti trattati, abbiamo previsto anche la possibilità di poter affidare lo sviluppo del corso a figure professionali nei rispettivi ambiti (es. preparatore atletico, allenatore, medico sportivo, psicologo dello sport). Nell'ipotesi venga seguita questa prassi, nella richiesta del corso dovrà essere specificato il nominativo del "formatore esterno" e il suo curriculum e/o qualifica tecnica.

Sperando di aver fatto cosa gradita rimaniamo a disposizione per ulteriori necessità o chiarimenti.

Un caro saluto.

Il Resp. Formazione S.d.A. Calcio UISP Nazionale
Federico Cocchini

Allenatore - Educatore - Insegnante

Settore Formazione

L'allenatore

- **L'allenatore di calcio**, una figura importantissima, in quanto costituisce **l'esempio** per i giocatori.
-non è, infatti, solo colui che insegna tecniche e strategie calcistiche... egli deve essere consapevole che c'è da imparare da ogni persona e da ogni situazione

L'allenatore

- Il compito dell'allenatore è quello di trasmettere competenze e conoscenze ad un insieme di soggetti attraverso uno specifico allenamento al ruolo, con l'obiettivo di perseguire e raggiungere un risultato.
- l'allenatore rappresenta l'esperto, ovvero colui che facilita l'autoconsapevolezza dell'allievo e crea occasioni di apprendimento.
- L'importanza di saper creare un rapporto con i propri allievi.

L'allenatore

- **L'allenatore** sportivo è colui che si occupa della gestione della preparazione fisica e psicologica dei singoli atleti e della squadra, cui si rivolge. Egli rappresenta un punto di riferimento per lo **sportivo** .
- è fondamentale che possieda una buona preparazione, non solo tecnica, ma anche teorica e pratica.

L'allenatore

- ***Principali abilità e competenze che deve possedere un bravo allenatore:***

- **Autovalutazione costante, per migliorare il proprio modo di essere e di fare;**
- **Onestà;**
- **Predisposizione all'impegno;**
- **Capacità di valutare ed ampliare le tattiche e le strategie da inserire nel proprio repertorio di allenamento;**
- **Pazienza;**
- **Capacità di interagire in modo funzionale nei contesti di gruppo;**
- **Capacità di trasmettere insegnamenti e regole di gioco;**
- **Capacità di creare un ambiente altamente educativo, di sostegno e rispetto reciproco;**
- **Buone capacità comunicative;**
- **Capacità di assumersi responsabilità.**

L'allenatore

- ***Principali funzioni dell'allenatore:***
 - **Rappresentare un modello di riferimento per il gruppo**
 - **Rappresentare il gruppo, salvaguardando le relazioni interpersonali dei membri**
 - **Rappresentare il cardine per la crescita della consapevolezza e dell'autonomia degli atleti, fuori e dentro al campo.**

L'allenatore

- ***Un allenatore efficace sarà quindi in grado di:***
 - **Insegnare;**
 - **Trasmettere;**
 - **Motivare;**
 - **Comprendere;**
 - **Scegliere;**

L'allenatore

- ***Nelle funzioni dell'allenatore devono essere compresi alcuni aspetti fondamentali :***
- *Il ruolo di tecnico.*
- *Il ruolo di educatore.*
- *Il ruolo di organizzatore ed animatore*
- *Il ruolo di leader.*

L'allenatore

- **Le qualità psicologiche che un buon allenatore deve possedere:**
 - **Locus of control interno**
 - **Assertività**
 - **Competenze comunicative**
 - **Empatia**
 - **Capacità di problem solving**
 - **Capacità di Leadership**

L'allenatore

Locus of Control

- **Il locus of control** viene definito come la percezione del controllo degli eventi che ognuno possiede e che può essere attribuito a se stessi o a fattori esterni, il primo viene definito interno, il secondo esterno.
- Un buon allenatore deve possedere un **locus of control interno**, ovvero deve dimostrare di avere pieno controllo del suo mestiere e della squadra.
- Deve mostrare conoscenze e strategie che consentano di affrontare al meglio le situazioni ed i problemi, raggiungendo gli obiettivi prefissati e credendo nelle proprie capacità.

L'allenatore

Assertività

- Ovvero la capacità di esprimere i propri sentimenti ed emozioni in modo chiaro, di saper scegliere come comportarsi in un determinato momento/contesto.
- Poter difendere i propri diritti, ed esprimere serenamente un'opinione anche se in disaccordo con gli altri e portare avanti le proprie idee con convinzione, rispettando al contempo quelle altrui.

L'allenatore

Competenze comunicative (1)

- Fondamentali per permettere alle proprie idee di arrivare agli altri e di essere da loro comprese.

(vediamo oltre più in dettaglio)

L'allenatore

Competenze comunicative (2)

Una delle armi a disposizione del tecnico per gestire efficacemente il gruppo consiste nel saper comunicare, ovvero

- relazionarsi coi propri giocatori. Se i giocatori non capiscono non è colpa loro, ma dell'incapacità di comunicare in modo efficace (questo non riguarda solo l'aspetto verbale) stabilendo buoni rapporti con loro.
- Ricordiamo che quando parlate con qualcuno solo il 7% dei concetti espressi sono realmente assimilabili dai vostri interlocutori
- il 93% del messaggio realmente percepito è composto dalle modalità con cui ci esprimiamo (tono di voce, pause, volume...) e dagli aspetti non verbali (mimica facciale, postura del corpo, movimento delle mani, distanza che ci separa dagli interlocutori...)
- Un bravo comunicatore, inoltre, è capace di esprimere con chiarezza anche il suo disaccordo e, quando fa parte degli obiettivi, sa allontanare coloro che ledono gli equilibri del gruppo. Nella gestione delle squadre professionistiche è altrettanto importante saper parlare chiaro, evitando atteggiamenti ambigui che possono rivelarsi utili nella situazione contingente, ma col tempo vi renderanno poco credibili agli occhi dei giocatori. Il mister deve esprimere messaggi chiari, concreti, concisi, se possibile con precisi riferimenti a fatti e azioni.

L'allenatore

Competenze comunicative

Un bravo comunicatore,

- E' capace di esprimere con chiarezza anche il suo disaccordo e, quando fa parte degli obiettivi,
- Sa allontanare coloro che ledono gli equilibri del gruppo.
- Nella gestione del gruppo/squadra e del gruppo è importante saper parlare chiaro, evitando atteggiamenti ambigui che possono rivelarsi utili nella situazione contingente, ma col tempo rendono poco credibili in generale ai componenti del gruppo/squadra.
- Il mister deve esprimere messaggi chiari, concreti, concisi, se possibile con precisi riferimenti a fatti e azioni.

L'allenatore

Empatia

- Ovvero la capacità di comprendere a pieno lo stato d'animo altrui, riconoscendo le emozioni in gioco.
- La qualità della relazione si basa su un ascolto non valutativo e si concentra nella comprensione dei sentimenti e dei bisogni fondamentali dell'altro.

L'allenatore

Capacità di problem solving

- È la capacità di risolvere problemi, analizzare dati percettivi provenienti dall'ambiente e mettere in atto strategie per superare le difficoltà e raggiungere gli obiettivi prefissati.

L'allenatore

Capacità di **Leadership**

- Non esiste il concetto di **Leadership** senza l'abilità nel "Comunicare" le proprie idee. Il vero leader è orientato alle persone e "**Condivide**", motivando le sue scelte e le sue idee trasformando il "**Concetto**" in un "**Ideale**".

L'allenatore

Conclusione

- Allenare non è, dunque, un compito semplice, occorre che il tecnico sia in grado di **miscelare** qualità tecniche, tattiche, comunicative, educative e psicologiche per fare al meglio il suo lavoro.
- **L'allenatore** deve conoscere gli atleti che ha davanti, i loro punti di forza ed i loro limiti, non solo a livello calcistico, ma soprattutto a livello caratteriale e psicologico, e procedere con criteri differenziati di allenamento in funzione di ogni singolo atleta.



-Gli aspetti dell'allenamento

-Tematiche dei carichi di lavoro e degli infortuni

Corso Formazione Allenatori di Calcio UISP

- **Il mesociclo**

Quando senti parlare di mesociclo significa che si sta parlando di organizzare le settimane di allenamento in 4 microcicli.

Le settimane di lavoro nel mesociclo possono essere organizzate a carichi diversi.

Di solito nei professionisti (cioè se ti alleni 5-6 volte alla settimana) le 4 settimane di lavoro si dividono 3 di carico e una di scarico (dove per scarico s'intende una riduzione del lavoro tra il 15-30% circa)

Alcuni allenatori utilizzano questo altro metodo:

2 settimane di carico pesante +1 settimana di carico medio +1 settimana di scarico (carico ridotto del 15-30% rispetto alla settimana di carico pesante).

Questo metodo lo puoi usare, (ma sei al limite dell'utilizzo) se ti alleni anche 4 volte la settimana.



Corso Formazione Allenatori di Calcio UISP



- Di solito quando si programma un **microciclo** lo schema di base da seguire è questo (per chi si allena 3-4 volte e gioca la domenica):

Lunedì riposo

Martedì : forza-potenza aerobica-
tecnica/tattica

Mercoledì: resistenza anaerobica-
tecnica/tattica

Venerdì: velocità-tecnica/tattica

Sabato mattina: rapidità-tecnica/tattica

Corso Formazione Allenatori di Calcio UISP

- **La seduta singola di allenamento**

E' composta da una durata di tempo, da un luogo di lavoro, da un preciso giorno della settimana, da un orario preciso di inizio, da un periodo dell'anno, dai metodi e dai mezzi utilizzati.

Nello specifico essa.. può essere monotematica (nei professionisti) cioè nella singola seduta si migliora principalmente solo una singola capacità condizionale, ad esempio la forza, la resistenza, la velocità.

Oppure può essere mista (nei dilettanti) cioè nella stessa seduta d'allenamento si trova il tempo di migliorare due capacità condizionali, esempio forza e resistenza.

Microciclo di allenamento

Il microciclo nel gergo calcistico significa la settimana d'allenamento. La settimana di lavoro nel periodo di campionato è composta dalle singole sedute di allenamento che possono essere in numero che va da 2,3,4,5,6, logicamente a seconda della categoria in cui si gioca.

All'interno del microciclo (settimana) si deve decidere che tipo di capacità condizionale o che tipo di esercitazione tecnico-tattica allenare prevalentemente.

Corso Formazione Allenatori di Calcio UISP



- **Quali sono gli infortuni e le lesioni più comuni nel calcio? Come si prevencono?**
- Gli infortuni sono di vario carattere e grado ma quelli che più riscontriamo nel mondo del calcio, sia tra gli atleti professionisti che tra gli sportivi amatoriali, sono: infiammazioni e contratture muscolo-tendinee da sovraccarico (es. pubalgia), lesioni muscolari dirette (contusioni) o indirette da scompensi muscolari tra muscolatura agonista e antagonista, distorsioni tibio-tarsiche, distorsioni ginocchio con conseguente rottura legamentosa (in particolar modo LCA).
La prevenzione si orienta verso esercitazioni eccentriche volte ad aumentare elasticità muscolo-tendinea ed esercitazioni di propriocezione per migliorare il controllo del proprio corpo nel sistema spazio. Dovrebbe comunque essere un lavoro di team tra allenatore, preparatore atletico, fisioterapista e medico.

Corso Formazione Allenatori di Calcio UISP



- **Durante l'arco di una stagione calcistica, capita di frequente che alcuni giocatori si fermino a causa di problemi che sostanzialmente vengono descritti come "affaticamento muscolare". Carichi di lavoro e condizioni dei terreni di gioco incidono sulle gambe dei calciatori. Qual è la causa principale e come avviene il recupero?**
- Questa problematica, detta anche DOMS (dolore muscolare a insorgenza ritardata) è dovuta ad una mole di lavoro alta, iper-attivazione causata da difetti posturali, stress generato dal substrato sul quale si pratica l'attività (sintetico, campo duro, campo fangoso), un'alimentazione e una reintegrazione di liquidi non precisamente corretta.
Il dolore o il fastidio solitamente raggiunge il picco tra le 24 e le 48 ore in seguito dell'attività fisica, e si risolve entro 96 ore.
Si può velocizzare il recupero con trattamenti atti a far ritornare il distretto coinvolto in uno stato di omeostasi, quali tecniche di massoterapia, bagni caldi, idromassaggio ed esercizi specifici

Corso Formazione Allenatori di Calcio UISP



- **Professionisti e dilettanti, sono soggetti agli stessi infortuni?**
- La tipologia degli infortuni è varia e simile; quello che cambia sono la frequenza e i tempi di recupero degli infortuni. Il professionista è esposto ad un maggior rischio, data la alta mole di lavoro svolta, ma ha a disposizione mezzi e tempi a suo favore per velocizzare e completare totalmente il recupero. Il dilettante, svolge un'attività meno impegnativa in termini di quantità e senza una adeguata preparazione fisica, ma in genere ha meno disponibilità economica e temporale per curarsi. Questo fa sì che il giocatore dilettante, spesso, non completi la cura o cmq non dia la giusta importanza al recupero completo, con conseguenza di recidiva o accumulo delle problematiche con rischi compensatori posturali.

Corso Formazione Allenatori di Calcio UISP

- La lesione del legamento crociato anteriore (LCA) è un infortunio molto frequente che si verifica soprattutto in sport (come il calcio) che richiedono cambi di direzione ad alta velocità, frequenti balzi ed atterraggi anche a stretto contatto con altri giocatori ed è uno dei peggiori in termini di tempo di recupero e mole di lavoro. Nella dinamica dell'infortunio l'LCA supera sempre una posizione di stabilità, per eccesso non controllato di energia cinetica. Il meccanismo lesivo si verifica quasi sempre in iperestensione (calcio a vuoto, ricaduta dal salto con il ginocchio esteso) o quando il ginocchio dell'arto in carico cede verso l'interno con una leggera flessione "valgo rotazione esterna" (giocatore che va in pressing sulla palla e si allunga per effettuare un contrasto) e per la maggioranza dei casi non è legato ad un contatto diretto. I legamenti che stabilizzano il ginocchio sono principalmente quattro (LCA, LCP, LCL, LCM), ma LCA è quello che va incontro più spesso a lesione, che può essere parziale o totale. L'operazione può essere effettuata con varie tecniche e il percorso riabilitativo permette un ritorno in campo dopo circa 5-6 mesi.

Corso Formazione Allenatori di Calcio UISP



- Il primo consiglio che mi sento di dare è che se il recupero dall'infortunio non è completo qualsiasi sovraccarico può portare ad una recidiva.
Dico questo perchè ci sono atleti che trascinano per mesi un infortunio che si sarebbe risolto in tre settimane. La causa è spesso la passione per lo sport e il significato che esso ha nella vita.
- Non aver la possibilità di praticare la propria attività sportiva vuol dire non frequentare un ambiente (la palestra, il parco dove correre, la pista d'atletica, il campo da calcio ecc.), non poter scaricare le tensioni della giornata, rinunciare a manifestazioni preparate da tempo o temere di perdere il proprio stato di forma. Occorre mantenersi il più obiettivo possibile per poter valutare lucidamente il proprio stato di salute, ascoltando le indicazioni del proprio fisioterapista.

Corso Formazione Allenatori di Calcio UISP



- **qualsiasi forma di esercizio fisico ha insita in sé una piccola dose di "rischio infortunio"**, intendendo per infortunio una contrattura, uno stiramento, una distorsione o più in generale tutti i dolori muscolari ed articolari particolarmente intensi. La prima cosa che accade in queste situazioni è l'insorgere di una reazione infiammatoria dovuta all'accumulo di sangue, liquidi e specifiche sostanze chimiche ad azione locale. L'infiammazione è tipicamente composta dai **cinque segni cardinali**, che ognuno di noi ha prima o dopo "assaporato" nella vita:
 1. ***rubor*** - arrossamento;
 2. ***tumor*** - gonfiore;
 3. ***calor*** - calore;
 4. ***dolor*** - dolore;
 5. ***functio laesa*** - inibizione della funzionalità dell'area colpita, particolarmente se si tratta di un'articolazione.

Corso Formazione Allenatori di Calcio UISP



- Ed è a questo punto, proprio all'insorgere dei primi segni, che bisogna intervenire con il RICE.
-
- Cos'è questo RICE?
-
- E' un semplicissimo **protocollo d'intervento**, suggerito dalla Medicina dello Sport ed Ortopedica, per arginare la reazione infiammatoria in caso di infortunio ed evitare che essa prenda il sopravvento. **R.I.C.E. è un acronimo inglese.**
-
- **REST (riposo)** - bisogna mettere subito a riposo completo la parte in questione, sia essa la caviglia, il gomito od il polpaccio. In fondo il dolore non è altro che la strategia che adotta il nostro corpo per impedirci di fare ulteriori danni muovendoci.
- **ICE (ghiaccio)** - applicazione immediata di ghiaccio per periodi di 20-30 minuti ogni ora, per le successive 4 ore dal trauma. Il ghiaccio dovrà essere applicato in maniera uniforme e ricoprire un'ampia zona circostante
- Compression – fasciatura compressiva della parte lesa
- Elevation – elevazione della prte lesa dimodochè le sostanze di scarto possano essere eliminate con maggiore facilità dal flusso sanguigno.

Corso Formazione Allenatori di Calcio UISP

- Corretta alimentazione idratazione

Alla base di una buona e corretta pratica sportiva c'è anche una corretta e sana alimentazione.

Lo sportivo, soprattutto durante la settimana e nelle ore precedenti lo sforzo “da prestazione, dovrebbe osservare alcune basilari regole di alimentazione....

Corso Formazione Allenatori di Calcio UISP

La vita sportiva di un atleta può essere distinta in 3 periodi precisi:

1. allenamento

2. gara

3. recupero

ed ognuno di essi corrisponde un altrettanto regime dietetico (anche se forse il termine dietetico non è corretto poiché trattasi più di attenzioni alimentari e non di dieta che invece è appannaggio di soggetti portatori di patologia).

E' quindi difficile proporre degli schemi dietetici validi per tutti, poiché debbono essere personalizzati anche in funzione del tipo di sport e della "appetibilità", qualità da tenere sempre ben presente nella scelta di un regime alimentare.

Durante il periodo di allenamento, la dieta si deve mantenere equilibrata e deve apportare un quantitativo di calorie proporzionato all'intensità degli allenamenti. Partendo dal presupposto che il consumo energetico totale di un soggetto "sedentario" si aggira sulle 2500 calorie giornaliere e stabilito che il dispendio energetico di una gara si aggira sulle 400 calorie, si può affermare che durante la fase di allenamento il regime dietetico si aggira intorno alle 3500 calorie al giorno.

Tale regime prevede un numero di 3 pasti principali, ai quali si può aggiungere una merenda.

Corso Formazione Allenatori di Calcio UISP

Prima colazione

Può essere consumata al mattino o nel pomeriggio a secondo del ritmo degli allenamenti, deve essere leggera e digeribile e deve apportare circa 200-300 calorie, ad esempio latte zuccherato o thè, due fette biscottate con marmellata o biscotti dolci, un frutto

- una tazza di latte ben zuccherato con poco caffè o una tazza di thè
- fette biscottate con burro e marmellata (o miele)
- un frutto ben maturo o un succo di frutta
- cornflakes da consumarsi con il latte

Merenda o spuntino

Può essere consumata al mattino o nel pomeriggio a secondo del ritmo degli allenamenti, deve essere leggera e digeribile e deve apportare circa 200-300 calorie, ad esempio latte zuccherato o thè, due fette biscottate con marmellata o biscotti dolci, un frutto

Pranzo o cena

Deve apportare circa 1500 calorie e deve essere ricco di sostanze energetiche e facilmente digeribili

- un minestrone di verdure
- 100 gr di carne, pesce o due uova
- legumi freschi conditi con olio e limone
- frutta
- un bicchiere di vino (assunto a pranzo e a cena per chi è abituato ad assumerlo)

Diverso è ovviamente il regime dietetico del giorno della gara. Quel giorno infatti l'atleta va incontro ad uno stress notevole, provocato da una serie di sollecitazioni che impegnano a fondo il proprio organismo, costringendolo ad utilizzare a pieno tutte le riserve fisiche e nervose.

Corso Formazione Allenatori di Calcio UISP

A questo bisogna aggiungere, specie per calciatori delle categorie inferiori, gli orari del viaggio per raggiungere il luogo della gara, particolare che dal punto di vista organizzativo (e fisiologico digestivo) può creare altri problemi.

Mantenendo invariato lo schema della prima colazione e ricordando che non è fisiologicamente corretta l'abitudine del non mangiare prima della gara, il pranzo pre-gara, definito anche **pre-competitivo, deve essere facilmente digeribile e consumato almeno 3 ore prima della gara stessa** Volendo fare un esempio si può schematizzare tale pasto in:

- **100 gr di pasta con pomodoro e parmigiano**
- **una fetta di crostata con marmellata o frutta**

Questo è certamente lo schema alimentare più facilmente digeribile e di pronto uso per la prestazione. Nei periodi e climi caldi altrettanto importante risulta l'idratazione, per combattere la perdita idro elettrolitica e la acidosi da fatica.

La razione alimentare dopo la gara deve ovviamente in questo caso correggere tutti quei disturbi e squilibri indotti dallo sforzo, oltretutto facilitare i processi di disintossicazione e allontanamento delle scorie tossiche. Al termine della gara è utile quindi bere acqua bicarbonato gassata e /o del latte per combattere la acidosi da sforzo. Il pasto deve essere costituito ad esempio da una minestra o passato di verdura, un piatto di patate lesse ben salate, una porzione di formaggio, 2 fette di pane e della frutta o gelato nella giusta stagione.

Corso Formazione Allenatori di Calcio UISP

Federico Cocchini

Maurizio Casapollo

Settore Formazione S.d.A. Calcio