

PROGETTI QUALIFICANTI ACD MACALLESÌ 1927

1. I nostri valori

Premessa

L'ACD Macallesi 1927 crede fermamente nello sport come essenziale mezzo di educazione nella crescita della persona, e nella sua capacità di promuovere i valori fondamentali, contenuti nella nostra Costituzione e nella Dichiarazione Universale dei Diritti Umani delle Nazioni Unite, rendendoli concreti nell'esperienza del gioco.

In particolare, l'ACD Macallesi 1927 si impegna affinché i propri iscritti trovino nello sport un'occasione per acquisire il rispetto per se stessi e per l'avversario nella competizione, e per imparare a superare i propri limiti attraverso la dedizione e la passione nell'allenamento.

Per questo motivo, l'ACD Macallesi 1927 ha intrapreso alcune iniziative e ha elaborato alcuni progetti con l'obiettivo di conformarsi all'Agenda 2030 per lo Sviluppo Sostenibile e ai principi enunciati nella Carta dei diritti dei ragazzi allo Sport, entrambe elaborate dall'ONU.

Inoltre, l'ACD Macallesi 1927, come d'obbligo per tutte le società sportive affiliate alla F.I.G.C. con attività dedicate ai bambini nella fascia di età dai 5 ai 12 anni, ha il dovere di garantire la presenza di tecnici e dirigenti adeguatamente preparati sia tecnicamente sia sul piano psicopedagogico, per assicurare il corretto sviluppo educativo sportivo e formativo dei propri allievi.

La Macallesi si fa garante, inoltre, del rispetto della tutela dei minori mettendo in campo tutte quelle azioni volte a garantire gli ambienti adeguati per la crescita dei propri tesserati. Oltre ad avere nominato un delegato per la tutela dei minori la società ha fatto propria la Policy e i codici di condotta redatti dal Settore giovanile scolastico e la FIGC.



Il diritto allo sport

L'ACD Macallesi 1927 si impegna affinché la propria attività, soprattutto quella riferita ai giovani dai 5 ai 16 anni, realizzi i principi enunciati nella Carta dei diritti dei ragazzi allo sport, elaborata dall'O.N.U.

Nello specifico, l'ACD Macallesi 1927 garantisce ai propri atleti:

- ❖ Il Diritto di fare sport
- ❖ Il Diritto di divertirsi e giocare
- ❖ Il Diritto di essere allenato da personale adatto a quella fascia di età e qualificato
- ❖ Il Diritto di essere trattato con rispetto
- ❖ Il Diritto di competere con giovani di pari capacità
- ❖ Il Diritto di avere i giusti tempi di riposo
- ❖ Il Diritto di praticare sport in un ambiente sano
- ❖ Il Diritto di seguire allenamenti adeguati ai giusti ritmi
- ❖ Il Diritto di praticare sport in assoluta sicurezza a salvaguardia della propria salute

L'ACD Macallesi 1927 si preoccupa affinché i propri atleti svolgano l'attività sportiva in un clima psicologico sereno, sia in allenamento che in gara, promuovendo una **competizione sana**, nel rispetto di se stessi, dei propri compagni e degli avversari.

L'ACD Macallesi tutela il **benessere psicofisico** dei propri iscritti preoccupandosi che l'attività sportiva si svolga in strutture salubri ed adeguate, provvedendo ad una accurata manutenzione degli ambienti di gioco e degli spogliatoi, e richiedendo, come previsto dalla legge, la sottoposizione degli allievi alla visita di idoneità medico-sportiva prima dell'inizio di ogni attività sportiva.

Gli allenamenti sono studiati dal **personale tecnico qualificato** affinché siano idonei alle esigenze e alle caratteristiche fisiche degli atleti cui si rivolgono e che non interferiscano o danneggino in alcun modo il loro sviluppo psico-fisico.

L'ACD Macallesi 1927 stigmatizza ogni ricorso agli integratori alimentari, inopportuni ed inutili soprattutto con riferimento agli atleti più giovani, mentre favorisce la conoscenza dei principi che regolano la **corretta alimentazione**.

In caso di infortunio o malattia, gli atleti dell'ACD Macallesi 1927 vengono supportati dallo **staff medico** (*Commissione Medica del Settore Giovanile e Scolastico*), il quale individua i tempi necessari alla piena guarigione e al totale recupero fisico, evitando, ove non indispensabile, il ricorso ai farmaci.

Coerentemente con le indicazioni della F.I.G.C. e con il proprio ruolo di Scuola Calcio, l'ACD Macallesi 1927 richiede che ogni squadra permetta a **tutti** i propri atleti, indipendentemente dalle abilità tecniche dimostrate, di essere **convocati** e di **partecipare** alla partita.

Il rispetto per l'ambiente

L'ACD Macallesi 1927 ha intenzione di ridurre al minimo il proprio impatto sull'ambiente, promuovendo una serie di iniziative per la sostenibilità ambientale.

In tale ottica, sono state intraprese le seguenti iniziative:

- ❖ **DISTRIBUZIONE DI BORRACCE IN ALLUMINIO**: al momento l'iniziativa ha riguardato la sola Sezione Femminile, ma nel corso della stagione calcistica, le borracce verranno distribuite a tutti gli atleti cosicché si possa arrivare a diminuire sensibilmente l'utilizzo della plastica.
- ❖ **RACCOLTA DIFFERENZIATA**: l'ACD Macallesi 1927 si è attrezzata affinché all'interno dell'impianto sportivo si differenzino i rifiuti, promuovendo la cultura del riciclo e riducendo l'impatto sull'ambiente.
- ❖ **ASSOCIAZIONE CON ASVIS**: L'ACD Macallesi 1927 ha chiesto formalmente di diventare associata ASviS (Alleanza Italiana per lo sviluppo sostenibile), ritenendola un'occasione importante per conciliare sport e sostenibilità. Inoltre, verranno presto promossi degli incontri rivolti principalmente agli atleti più piccoli e alle loro famiglie, volti a sensibilizzare sul tema della sostenibilità ambientale e a diffondere gli obiettivi dell'Agenda 2030.
- ❖ **RESPONSABILITÀ SOCIALE**: La Macallesi si impegna a promuovere iniziative sostenibili e volte a sensibilizzare comportamenti socialmente responsabili. Sul sito web della Macallesi è stata realizzata una sezione apposita.

2. Le nostre iniziative

Scuola calcio femminile

L'ACD Macallesi 1927 crede fortemente nella parità di genere e lavora per ridurre le disparità tra la promozione e lo sviluppo del calcio maschile e quello femminile. In tale prospettiva, dalla stagione calcistica 2019/2020 è stata inaugurata la **prima squadra femminile**. Ad oggi alla Macallesi sono iscritte circa **50 atlete** di età compresa tra i 5 e i 15 anni.

Le bambine (pre-agonistica) si allenano in due gruppi il lunedì, mercoledì e venerdì dalle 17.30 alle 19.00 mentre le ragazze più grandi (agonistica) il lunedì e mercoledì dalle 19 alle 20.30. Le atlete sono seguite da tecnici qualificati UEFA C e UEFA B.

Dalla stagione 2021/22 nell'ambito della preagonistica la Macallesi ha deciso di iscrivere due squadre interamente costituite da bambine ai campionati FIGC: **Primi calci misti 2013/14** a 5 e **Pulcini misti 2011/12** a 7.

Per quanto riguarda le categorie agonistiche, la Macallesi ha iscritto due squadre al CSI, rispettivamente nelle categorie Ragazze e Allieve dandosi l'obiettivo per la stagione 2022/23 di iscrivere anche queste squadre ai campionati FIGC.

L'iniziativa del calcio femminile alla Macallesi nei primi 2 anni ha riscosso un grande successo e il numero delle iscritte continua a crescere notevolmente.

La possibilità di investire nella struttura e di ammodernare l'impianto sportivo in concessione (come previsto dal bando in essere) consentirà di ampliare il progetto, di reperire nuove risorse e quindi di accogliere un maggior numero di bambine.

Ad oggi la squadra ACD Macallesi risulta **l'unica realtà calcistica femminile nel Municipio 4 di Milano.**

Sportello psicologico

L'ACD Macallesi 1927 crede fermamente che la serenità e l'equilibrio mentale costituiscano la base per il raggiungimento di un risultato positivo, tanto in campo sportivo, quanto scolastico o lavorativo.

Per questo motivo l'associazione calcistica offre ai propri tesserati la possibilità di accedere a **colloqui con uno psicologo sportivo**, in grado di supportare ogni atleta nelle varie difficoltà comportamentali, relazionali o nelle situazioni di disagio in cui possa eventualmente trovarsi coinvolto.

Nella società odierna, è ampiamente riconosciuto il ruolo educativo assunto dalle varie realtà con cui i bambini e i ragazzi si relazionano al di fuori della famiglia, quali, ad esempio, la scuola e le associazioni sportive, che, nel rispetto dei propri ruoli e delle proprie peculiarità, necessitano di dialogare e di condividere con le famiglie i principi fondamentali per la tutela dei bambini e dei ragazzi, affinché questi ultimi trovino la propria **serenità** e il proprio **benessere**.

Per tale motivo, la figura dello Psicologo all'interno delle Scuole Calcio interviene a sostegno di **tutte le figure coinvolte nell'attività sportiva**, di modo che si possa lavorare insieme per offrire ai piccoli atleti la migliore esperienza sportiva possibile. In particolare il sostegno dello Psicologo dello Sport oltre che ai giovani atleti, è offerto ai **tecnici**, affinché si migliori la collaborazione dello staff, nonché ai **genitori**, che vengono aiutati a comprendere l'importanza della valenza educativa dello sport e del divertimento.

Lo sportello psicologico	
Destinatari	<ul style="list-style-type: none">• I genitori di allievi dell'ACD Macallesi 1927.• Gli allievi dell'ACD Macallesi 1927 dai 12 anni.• Lo Staff tecnico dell'ACD Macallesi 1927.
Obiettivi generali	<ul style="list-style-type: none">• Fornire un supporto ai genitori per un primo intervento rispetto a possibili difficoltà.• Prevenire le situazioni di disagio degli allievi della Scuola Calcio.• Fornire un servizio allo staff.• Creare uno spazio di confronto e di supervisione per lo staff tecnico.
Obiettivi specifici	<ul style="list-style-type: none">• Fornire strumenti utili per la comunicazione genitori-figli.• Creare continuità tra l'ambiente famiglia e le altre figure educative che partecipano alla crescita dei ragazzi.• Promuovere il confronto tra pari.

	<ul style="list-style-type: none"> • Prevenire il disagio in un'età di importante evoluzione psico-fisica. • Collaborare con le famiglie e con il personale dell'ACD Macallesi 1927 per la prevenzione dei comportamenti violenti. • Offrire uno spazio di ascolto e uno "spazio di contenimento" dove esprimere le emozioni, le ansie e le paure che influenzano negativamente la quotidianità. • Migliorare le capacità relazionali sia degli adulti che dei ragazzi.
Metodologia di intervento	Il confronto con lo psicologo presso l'ACD Macallesi si basa su colloqui di consulenza che possono essere gestiti, sia per genitori che per i ragazzi (previa autorizzazione dei genitori), individualmente oppure in piccoli gruppi. I colloqui hanno carattere di consulenza e non sono pertanto terapeutici. L'ascolto attivo sarà la base per garantire uno spazio di analisi, confronto e risoluzione, ove possibile, di problemi e disagi.
Quando?	Da ottobre a maggio durante la stagione calcistica. La psicologa sarà presente due volte al mese. Per i genitori e per lo staff la consulenza avviene previo appuntamento concordato con l'ACD Macallesi 1927.
Spazi	Per le consulenze si utilizzeranno gli spazi forniti direttamente dalla società presso il centro sportivo.

Sportello alimentare

In ambito sportivo, l'alimentazione corretta è parte integrante della preparazione atletica ed è in grado di migliorare la performance atletica in gara e in allenamento. Pertanto nell'atleta, sia amatoriale che professionista, l'alimentazione deve soddisfare le esigenze specifiche collegate alla fase di dispendio energetico e alla successiva fase di recupero. L'idea di attivare uno sportello di consulenza alimentare nasce per migliorare le conoscenze dei propri atleti e delle loro famiglie in materia nutrizionistica, affinché lo sport diventi un'occasione di educazione utile alla salvaguardia della salute.

Lo sportello alimentare	
Destinatari	<ul style="list-style-type: none"> • I genitori degli atleti delle categorie non agonistiche. • Gli atleti delle categorie agonistiche.
Obiettivi generali	<ul style="list-style-type: none"> • Fornire gli strumenti per combattere la sedentarietà. • Promuovere uno stile di vita sano. • Analizzare le abitudini alimentari errate. • Supportare gli atleti nel raggiungimento della corretta forma fisica.
Obiettivi specifici	<ul style="list-style-type: none"> • Allenamento e alimentazione

	<ul style="list-style-type: none">• Il trinomio zuccheri-grassi-proteine• Esercizio e dieta anti-obesità• Il bilancio energetico• Fisiologia del calcio• Strategie di idratazione
Metodologia di intervento	I colloqui con il nutrizionista presso l'ACD Macallesi 1927 saranno effettuati individualmente, sia con i genitori degli atleti appartenenti alle categorie non agonistiche sia con gli atleti appartenenti alle categorie agonistiche. Durante gli incontri verranno analizzate le principali misure antropometriche dell'atleta, lo stato nutrizionale e il fabbisogno energetico.
Quando?	Da ottobre a maggio durante la stagione calcistica.
Spazi	Per le consulenze si utilizzeranno gli spazi forniti direttamente dalla società presso il centro sportivo.

Collaborazione con Aurora Pro Patria 1919 (SERIE C)

Conclusosi il periodo di gemellaggio, durato dal 2001 al 2009, la **collaborazione** tra le due società sportive è proseguita in forma diversa, consentendo alla ACD Macallesi 1927 mantenere la propria autonomia e nello stesso tempo di beneficiare dell'esperienza e della preparazione tecnica dello staff della Aurora Pro Patria 1919.

Il progetto prevede, infatti, la predisposizione di un programma di sedute di allenamento comuni e l'organizzazione di partite amichevoli con i tecnici e le squadre del settore giovanile dell'Aurora Pro Patria 1919, nonché la previsione di sedute per la formazione dei tecnici ACD Macallesi 1929 presso il centro sportivo da parte dei tecnici della Aurora Pro Patria 1919.