

SCHEDA INFORMATIVA PER ISTRUTTORI DI ALLENATORI

Cos'è il daltonismo?

La visione dei colori avviene grazie a 3 tipi di cellule cono che assorbono la luce rossa, verde o blu. Nei soggetti daltonici un tipo di cellula cono non funziona come dovrebbe. Le tipologie di daltonismo più comuni sono dovute a difetti nei coni che assorbono il rosso o il verde; ciò significa che molte combinazioni di colori possono risultare confuse.

Conseguenze del CVD per i giocatori

I problemi più gravi che i giocatori daltonici devono affrontare riguardano:

Allenamento

- Distinguere i colori delle pettorine.
- Distinguere l'attrezzatura dal terreno di gioco/da altra attrezzatura, per esempio:
 - Palloni
 - Coni
 - Linee del campo
 - Bandierine del calcio d'angolo
- Sessioni di tattica – distinguere i colori delle squadre sulle lavagne magnetiche.
- Sessioni in aula:
 - distinguere i colori dei pennarelli sulle lavagne, per esempio distinguere tra rosso e verde o tra rosso e nero;
 - distinguere le informazioni nei contenuti grafici, per esempio seguire un determinato giocatore nei replay delle riprese TV.

Partite

- Distinguere i colori delle divise di:
 - giocatori di movimento;
 - giocatori di movimento e portiere(i);
 - giocatori di movimento e direttori di gara;
 - divise dei giocatori che "scompaiono" sullo sfondo del colore del terreno di gioco.
- Seguire il pallone sullo sfondo del terreno di gioco/delle tribune.
- Varie condizioni di illuminazione, per esempio spostamento dall'ombra alla luce naturale, illuminazione artificiale.

Il daltonismo (difetto di visione dei colori, CVD) è uno dei disturbi ereditari più diffusi al mondo e colpisce:

300+
milioni di persone
in tutto il mondo

1 su 12

1 su 200

Statisticamente, un giocatore in ogni squadra maschile



©UEFA

visione normale dei colori



grave difetto di visione del rosso



©FA

visione normale dei colori



grave difetto di visione del verde



©JB Autissier / Panoramic

visione normale dei colori



grave difetto di visione del rosso

Difficoltà per gli allenatori

- Individuare i giocatori daltonici, poiché la maggior parte tiene nascosto il proprio disturbo e molti non ne sono consapevoli.
- Selezionare l'attrezzatura adeguata per i giocatori daltonici.

Come individuare i giocatori affetti da CVD

- Chiedere ai giocatori di comunicare se sono daltonici (sebbene molti possano non esserne consapevoli).
- Sottoporre tutti i giocatori a un test del daltonismo.
- Creare attività che aiutino a individuare i giocatori daltonici osservandone il comportamento. Utilizzando pettorine con colori che possono generare confusione, cercare di individuare i giocatori che:
 - si fermano sulla palla prima di passarla/esitano senza motivo in possesso di palla;
 - passano inavvertitamente la palla agli avversari (variare continuamente le formazioni per evitare che i giocatori affetti da CVD "memorizzino" i compagni di squadra).
- Creare attività utilizzando colori "problematici", per esempio linee del campo tracciate in rosso sull'erba, coni arancioni.

Strategie efficaci per allenare i giocatori affetti da CVD

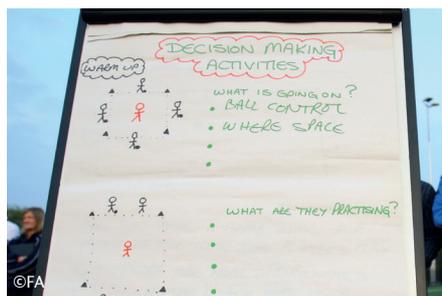
- Assicurarsi che i colori delle divise indossate in partita non creino incompatibilità cromatica per i daltonici.
- In allenamento utilizzare preferibilmente pettorine blu contro pettorine gialle o bianche.
- Assicurarsi che le linee del campo siano preferibilmente bianche o gialle; evitare il rosso.
- Nelle sessioni di tattica, utilizzare magneti blu contro magneti bianchi o gialli per i giocatori di movimento
- Quando si usano pennarelli colorati su lavagne e lavagne a fogli mobili, distinguere tra loro le squadre impiegando forme diverse per le squadre che si fronteggiano, per esempio triangoli contro cerchi.



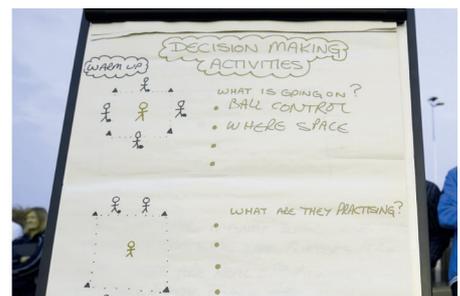
visione normale dei colori



grave difetto di visione del verde



visione normale dei colori



grave difetto di visione del verde



visione normale dei colori



grave difetto di visione del rosso

Per maggiori informazioni e risorse visitare il sito www.colourblindawareness.org

Link orientativo: <http://it.uefa.com/insideuefa/social-responsibility/news/newsid=2498572.html#/>

