

**SCHEDA DI CASO**

**RISULTATO ATTESO 2** - Stilare un protocollo di allenamento, tenendo conto della periodizzazione delle attività sportive, descrivendo le modalità di raggiungimento degli obiettivi prefissati e la metodologia didattica

**1 - DEFINIZIONE PROTOCOLLO DI ALLENAMENTO**

Grado di complessità 1

**1.1 DEFINIZIONE DEI TEMPI E DEGLI STRUMENTI/MEZZI/TECNICHE DI ALLENAMENTO**

Definire, sulla base del programma di allenamento, le soluzioni di intervento in termini di tempi, tecniche e strumenti per la preparazione psico-fisica degli atleti e della squadra

**1.1 PREPARAZIONE DEL SINGOLO ALLENAMENTO**

Elaborare e preparare le lezioni teoriche e/o gli allenamenti individuali e/o di squadra in base alle caratteristiche del singolo e/o del gruppo, definendo esercizi e tecniche in progressione nel tempo, secondo le potenzialità emerse ed eventualmente rimodulando il programma sulla base dell'andamento delle sedute precedenti

## ADA.21.01.04 - ASSISTENZA DI SINGOLI O GRUPPI NELL'ATTIVITÀ SPORTIVA

### SCHEDA RISORSE A SUPPORTO DELLA VALUTAZIONE DEL RISULTATO ATTESO 2

#### **RISORSE FISICHE ED INFORMATIVE TIPICHE (IN INPUT E/O PROCESS ALLE ATTIVITÀ)**

- Tipologie di discipline sportive, agonistiche e non
- Caratteristiche di atleta e squadre
- Programma di allenamento
- risorse strumentali per l'allenamento
- normativa in materia di sicurezza relative alla pratica della disciplina sportiva

#### **TECNICHE TIPICHE DI REALIZZAZIONE/CONDUZIONE DELLE ATTIVITÀ**

- metodi e tecniche di insegnamento
- metodi e tecniche di valutazione dei risultati della seduta di allenamento

#### **OUTPUT TIPICI DELLE ATTIVITÀ**

- tempi/metodi/strumenti di allenamento individuati
- programma del singolo allenamento definito/rimodulato

#### **INDICAZIONI A SUPPORTO DELLA SCELTA DEL METODO VALUTATIVO E DELLA PREDISPOSIZIONE DELLE PROVE**

#### **ESTENSIONE SUGGERITA DI VARIETÀ PRESTAZIONALE**

1. Tutte le tipologie di discipline sportive, agonistiche e non
2. Un programma di allenamento
3. Un set di informazioni relative alle condizioni di atleti/squadre ed alle relative ambizioni
4. l'insieme delle tecniche di costruzione del singolo allenamento
5. l'insieme delle tecniche di insegnamento della disciplina sportiva
6. le tecniche di valutazione dei risultati della seduta di allenamento

#### **DISEGNO TIPO DELLA VALUTAZIONE**

1. prova prestazionale: per almeno una tipologia di disciplina e sulla base del programma di allenamento e del set di informazioni fornito progettazione di una seduta di allenamento
2. colloquio tecnico relativo agli indicatori di valutazione della performance del singolo allenamento in caso di allenamento di atleta singolo e in caso di allenamento di squadra

## ADA.21.01.04 - ASSISTENZA DI SINGOLI O GRUPPI NELL'ATTIVITÀ SPORTIVA

### FONTI

"Disposizioni per l'implementazione del sistema nazionale di qualifiche degli operatori sportivi (SNAQ) a partire dagli obiettivi del decreto legislativo n. 13/2013, del decreto legislativo n. 15/2016 ed in coerenza con il quadro tracciato a livello europeo. Approvato con deliberazione n. 216 della Giunta Nazionale CONI del 12 giugno 2018"