
Linee guida per il lavoro di progetto

per l'esame professionale di allenatrice / allenatore di sport di prestazione

Versione 5.0 / 05.25

Indice

1.	Scopo del lavoro di progetto	2
2.	Consegna del lavoro di progetto	2
3.	Supervisione del lavoro di progetto	2
4.	Tema / contenuto del lavoro di progetto	2
5.	Struttura e volume del lavoro di progetto	3
6.	Requisiti e osservazioni sulle singole parti	3
7.	Valutazione del lavoro di progetto	6
8.	Requisiti formali	7
9.	Confidenzialità	10

1. Scopo del lavoro di progetto

Il lavoro di progetto è una componente essenziale dell'esame professionale di allenatore di sport di prestazione e persegue in particolare gli obiettivi seguenti:

- documentazione dell'implementazione pratica e dell'attuazione delle conoscenze esistenti nel proprio campo di attività con gli atleti;
- riflessione sulla propria attività di allenatore come contributo allo sviluppo individuale;
- istruzione per il lavoro indipendente attraverso linee guida formali e contenutistiche;
- valutazione degli approcci interdisciplinari ai processi di analisi e di decisione nonché rispetto alle proprie azioni (competenza pedagogica, pianificazione, capacità di risolvere i problemi e di prendere decisioni);
- documentazione della collaborazione e/o dell'assistenza per l'allenamento degli atleti in relazione ai temi prescritti.

Per raggiungere questi obiettivi, il lavoro di progetto è composto da quattro parti: autoriflessione e filosofia come allenatore di sport di prestazione, analisi e pianificazione, argomento a libera scelta, rapporto sul tirocinio. Ulteriori informazioni seguono al punto 4.

2. Consegna del lavoro di progetto

Il lavoro di progetto deve essere consegnato 6 settimane prima dell'esame professionale (*secondo le Direttive del regolamento d'esame per l'esame professionale di allenatore/allenatrice di sport di prestazione*). Il lavoro di progetto deve essere caricato e memorizzato su ILIAS (è necessario solo il deposito della versione elettronica).

Durante l'esame professionale il candidato presenta la prima parte del lavoro di progetto (autoriflessione e filosofia come allenatore di sport di prestazione); i periti interrogheranno di seguito il candidato sulla seconda e terza parte (analisi e pianificazione, argomento a libera scelta).

3. Supervisione del lavoro di progetto

Per l'elaborazione contenutistica del lavoro di progetto il candidato è tenuto a collaborare attivamente con la federazione. A tal fine, la federazione sportiva nazionale designa un coach developer (perito della federazione) con i seguenti compiti:

- sostegno nella scelta degli obiettivi e dei compiti rilevanti, in particolare per la scelta del tema libero (terza parte del rapporto) e del tirocinio (quarta parte del rapporto);
- consulenza competente del candidato durante la stesura del lavoro e feedback sul progresso e sulla qualità del lavoro di progetto.

4. Tema / contenuto del lavoro di progetto

Il lavoro di progetto consiste in quattro parti e viene consegnato in **un unico documento**. La forma e il contenuto della terza parte (tema a libera scelta) e della quarta parte (tirocinio) del lavoro di progetto devono essere concordati con il coach developer e successivamente comunicati alla segreteria d'esame tramite il modulo *Scelta dei temi per la terza e quarta parte del rapporto (tema a libera scelta e tirocinio)* fino a sei settimane prima della data dell'esame professionale.

5. Struttura e volume del lavoro di progetto

Il lavoro di progetto deve essere composto dalle quattro parti seguenti:

Parte 1: **Autoriflessione e filosofia come allenatore di sport di prestazione**

Parte 2: **Analisi e pianificazione**

Parte 3: **Tema a libera scelta** (concordato con il coach developer)

Parte 4: **Rapporto sul tirocinio** (concordato con il coach developer)

5.1. Struttura prescritta per l'intero lavoro di progetto

Frontespizio

Indice

1. Abstract (massimo 1 pagina)
2. Introduzione
3. Situazione di partenza
4. Formulazione degli obiettivi
5. Prima parte : autoriflessione e filosofia come allenatore di sport di prestazione
6. Seconda parte : analisi e pianificazione
7. Terza parte : tema a libera scelta
8. Quarta parte : rapporto sul tirocinio
9. Dichiarazione d'onore debitamente firmata
10. Bibliografia
11. Appendice (con la pianificazione d'allenamento dettagliata, test, valutazioni ecc.)

La numerazione corrisponde alla struttura prescritta.

Un modello è disponibile sotto forma elettronica sul sito web nel quale è pubblicato l'avviso d'esame.

6. Requisiti e osservazioni sulle singole parti

Prima parte : autoriflessione e filosofia come allenatore di sport di prestazione

Volume: 11 fino a un massimo di 14 pagine (senza appendice)

Autoriflessione (3-4 pagine)

- Sviluppo personale come allenatore di sport di prestazione
 - Sviluppo personale acquisito sinora nell'ambito dell'autogestione, della personalità dell'allenatore, del coaching e della leadership (pietre miliari, eventi / esperienze importanti, sfide)
- Obiettivi e misure per lo sviluppo personale come allenatore di sport di prestazione
 - Sviluppo auspicato nell'ambito dell'autogestione, personalità dell'allenatore, del coaching e della leadership
 - Obiettivi a breve, medio e lungo termine
 - Misure / procedura per raggiungere e verificare gli obiettivi

Filosofia come allenatore di sport di prestazione (8-10 pagine, per sottocapitolo circa 1 pagina)

- Filosofia come allenatore di sport di prestazione

- Rappresentazione grafica completa (grafico / immagine / modello, che include almeno i punti 1.2.2 - 1.2.8, su una pagina intera) riguardo alla filosofia personale come allenatore di sport di prestazione.
- Valori e atteggiamenti
 - Quali valori e atteggiamenti (immagine dell'essere umano) sono importanti per me?
- Motivi
 - Quali motivi mi guidano?
- Obiettivi con i miei atleti
 - Come allenatore di sport di prestazione, quali obiettivi perseguo con i miei atleti (in termini di comportamento e risultati)?
- Modelli / concetti
 - A quali modelli e concetti mi attengo come allenatore di sport di prestazione?
- Comprensione dei ruoli
 - Di quali competenze ho bisogno nel mio ambiente per svolgere efficacemente i ruoli di coach, allenatore e leader?
- Strumenti per l'allenamento e la competizione
 - Quali strumenti uso nell'allenamento e nella competizione?
- Garanzia della qualità
 - Come posso garantire la qualità nella mia attività professionale?

Seconda parte : analisi e pianificazione

Volume: 14 fino a un massimo di 18 pagine (senza appendice)

Questa parte include un confronto tra lo stato attuale e quello desiderato di un atleta o di una squadra.

Partendo da tale confronto viene elaborata una pianificazione d'allenamento (principi dei macrocicli, dei mesocicli e del microciclo) per l'atleta o la squadra scelta che viene poi implementato nella pratica.

Dopo l'attuazione della pianificazione si procede a una riflessione sulle esperienze fatte (punti salienti, sfide, difficoltà, aggiustamenti).

L'analisi dello stato attuale / desiderato, il piano e l'attuazione dovrebbero essere elaborati durante il periodo di formazione come allenatore di sport di prestazione.

Analisi stato attuale / desiderato (5-6 pagine)

- Analisi della disciplina sportiva (desiderato)
 - Struttura della competizione, cicli di carico e aspetti specifici dello sport (indicatori chiave della prestazione): condizione fisica, physis, psiche, aspetto tecnico tattico, altri aspetti (influenze esterne, materiale ecc.)
 - Trend a livello nazionale e internazionale
- Analisi dell'atleta (attuale)

Analisi dei punti di forza / debolezze dell'atleta o della squadra in termini di:

 - physis (ad es. predisposizione, forza, velocità, resistenza, mobilità, stabilità, aspetti medici, sviluppo della prestazione ecc.)
 - livello tecnico tattico (ad es. capacità di apprendere, coordinazione, intelligenza di gioco ecc.)
 - psiche (ad es. motivazione di prestazione, capacità di recupero, resilienza, strategie di adattamento [coping skills] ecc.)

- ambiente (ad es. struttura attuale di stress, alimentazione, supporto sociale, formazione ecc.)
- Confronto stato attuale / desiderato
 - Confronto tra l'analisi della disciplina sportiva (desiderato) e dell'atleta (attuale) > conclusioni per l'atleta e per i contenuti dell'allenamento
 - Formulazione di obiettivi a breve, medio e lungo termine

Pianificazione (7-8 pagine)

- Principi
 - Procedura per raggiungere l'obiettivo
 - Principi attuati per pianificare l'allenamento (se disponibile, con riferimento al piano di promozione o al piano quadro per l'allenamento della federazione)
- Macro ciclo
 - Panoramica di tutti i settori rilevanti, inclusa la motivazione che ha portato alla loro applicazione: aspetti di condizione fisica, aspetti psicologici, aspetti tecnico tattici, monitoraggio
- Mesociclo
 - Modello / concetto scelto, contenuto dell'allenamento, carico di allenamento (volume e intensità), motivazione teorica, monitoraggio
- Micro ciclo
 - Struttura settimanale o struttura della sessione d'allenamento, contenuto dell'allenamento, carico di allenamento (volume e intensità), motivazione teorica, monitoraggio

Attuazione macrociclo, mesociclo e microciclo (1-2 pagine)

- Diario: punti salienti dell'attuazione / effetti positivi sull'atleta
- Diario: sfide e difficoltà dell'attuazione, comprese eventuali motivazioni
- Adeguamenti implementati (a breve e/o lungo termine)

Riflessione sulla seconda parte del lavoro (1-2 pagine)

- Quali conoscenze ho acquisito per me stesso in qualità di allenatore dall'analisi dello stato attuale / desiderato, dalla pianificazione e dall'attuazione?
- In futuro cosa cambierò rispetto ad analisi, pianificazione e attuazione?

Terza parte : tema a libera scelta

Volume: 10 fino a un massimo di 13 pagine (senza appendice)

Situazione di partenza (1 pagina)

- Perché ho scelto questo tema? (motivazione)
- Su quale base teorica mi fondo per elaborare questo tema?

Obiettivo (0.5 pagina)

- Quale(i) obiettivo(i) voglio raggiungere? Formulazione secondo SMART (stato desiderato)

Procedura per raggiungere gli obiettivi (2-3 pagine)

- Come procedo per attuare il mio obiettivo/i miei obiettivi (pianificazione)?
- Quali misure / ausili metodologici uso e come?

Attuazione / prodotto / risultato (5.5-6.5 pagine)

- Attuazione nella pratica / presentazione del prodotto finale / presentazione dei risultati
- Esperienze di successo e/o difficoltà durante il percorso per raggiungere gli obiettivi (compresi le motivazioni con eventuale riferimento alla teoria / approccio alla soluzione / adattamenti)

Conclusioni ed esiti (1-2 pagine)

- Come si ripercuote ciò che ho appreso dall'attuazione / dal prodotto finale / dai risultati sul futuro dei miei atleti o sul mio lavoro come allenatore professionista?
- Quali insegnamenti personali ne traggio?

Quarta parte : rapporto sul tirocinio

Volume: 6 a un fino massimo di 8 pagine per i capitoli 4.1 fino a 4.4 (senza appendice)

Situazione di partenza (0.5 pagina)

- Perché ho scelto questo tirocinio (motivazione)?

Obiettivo (0.5 pagina)

- Quale(i) obiettivo(i) voglio raggiungere? Cosa voglio apprendere (stato auspicato)?

Procedura per raggiungere gli obiettivi (2-3 pagine)

- Come osservato sistematicamente, cosa constato e come? Come mi preparo al compito che mi attende? Quali misure / ausili metodologici uso e come?

Conclusioni ed esiti (3-4 pagine)

- Conclusioni tratte dalle osservazioni o dal compito
- Quali insegnamenti personali ne traggio?

Complemento opzionale specifico alla disciplina sportiva (secondo le informazioni del coach developer o della federazione)

7. Valutazione del lavoro di progetto

7.1. Criteri

Le quattro parti del lavoro di progetto contribuiscono in parti uguali (23% ciascuna) alla nota globale. Ai criteri di valutazione stabiliti nella direttiva si aggiungono i seguenti sottocriteri ulteriormente affinati per la valutazione di ogni sotto capitolo:

- Struttura e contenuto → fil rouge, comprensibilità, completezza
- Collegamento tra teoria e pratica → comprensibilità, correttezza, collegamento (riferimento)
- Attuazione delle misure → comprensibilità, correttezza, collegamento (riferimento)
- Discussione e riflessione → comprensibilità / collegamento (riferimento)
- Conclusione e riflessione → comprensibilità / collegamento (riferimento)

Inoltre per l'intero documenti si applicano i seguenti criteri per la valutazione (8% della nota globale):

- Presentazione grafica → layout uniforme
- Linguaggio → comprensibilità e grammatica

Le parti e i loro sottocapitoli menzionati nel capitolo 6 così come i requisiti formali indicati nel capitolo 8 devono essere rispettati, in caso contrario è possibile una detrazione sulla nota.

7.2. Scala di valutazione

Si applica la seguente scala di valutazione; sono ammessi i mezzi punti:

Nota 6	ottimo
Nota 5	buono
Nota 4	sufficiente
Nota 3	debole, incompleto
Nota 2	molto debole
Nota 1	inutilizzabile o non elaborato

8. Requisiti formali

8.1. Frontespizio

Il frontespizio del lavoro di progetto comprende le indicazioni seguenti:

- Lavoro di progetto per l'esame professionale di allenatore di sport di prestazione
- Disciplina sportiva
- Nome del candidato / della candidata
- Nome del coach developer
- Luogo e data

8.2. Layout

Il lavoro di progetto deve essere steso utilizzando un sistema di elaborazione testi e rispettando le seguenti specifiche per il layout:

Formato:	A4, bianco
Margini:	superiore 2,5 cm / inferiore 2,0 cm sinistro 2,5 cm / destro 2,5 cm
Dimensioni:	corpo 12 o 11 per testo normale corpo 10 o 9 per note a fondo pagina e osservazioni
Caratteri:	Arial, Calibri o Times New Roman
Allineamento testo:	a sinistra (tenendo conto delle regole di sillabazione)
Interlinea:	1,5 nel testo; 1,0 per note a fondo pagina
Numerazione pagine:	ad eccezione della copertina, tutte le pagine devono essere numerate.
Evidenziazioni:	Sono disponibili le seguenti opzioni – anche combinate - purché applicate in modo coerente all'interno del documento (v. indice): <ul style="list-style-type: none">- lettere maiuscole- corsivo- grassetto- ev. sottolineatura

8.3. Osservazioni sulla struttura del lavoro di progetto

Elemento	Spiegazione
Frontespizio	v. 8.1 <i>Frontespizio</i>
Indice	Elenco delle quattro parti, capitoli, titoli, sottotitoli e numeri di pagina corrispondenti.
Abstract	Sintesi breve e accurata del contenuto per motivare il lettore a leggere tutto il testo (max. 1 pagina).
Introduzione / Situazione di partenza / Formulazione degli obiettivi	Introduzione nella presente descrizione della situazione di partenza (inclusiva dei temi) per il lavoro e formulazione degli obiettivi.
Parti	Le quattro parti del lavoro devono essere elaborate come capitoli indipendenti e la numerazione è obbligatoria secondo il punto 6 <i>Requisiti e osservazioni sulle singole parti</i> . Il lavoro deve essere presentato come un documento unico.
Citazioni	Menzionare sempre l'autore, l'anno di pubblicazione e il numero di pagina: - ad es. citazione infratesto: secondo Zintl (1994, p. 50) - ad es. alla fine di un testo (prima del punto): ... (Zintl, 1994, p. 50). - le citazioni testuali vanno scritte tra virgolette.
Figure	Ogni figura deve essere numerata consecutivamente per capitolo (ad es. Fig. 4.11). Il breve testo descrittivo deve essere posto sopra o sotto l'immagine. Per ogni figura va indicata la fonte a meno che non sia stata creata dall'autore stesso.
Tabelle	Anche le tabelle devono essere numerate consecutivamente per capitolo (ad es. Tabella 8.3). Il breve testo descrittivo deve essere posto sopra o sotto la tabella. Se la tabella è stata ripresa occorre indicare la fonte.
Abbreviazioni	Le abbreviazioni devono essere scritte per esteso la prima volta che vengono menzionate (ad es. Formazione allenatori Svizzera (FAS)).
Bibliografia	La bibliografia è una raccolta di tutte le fonti citate nel testo in ordine alfabetico per autore. Le fonti devono essere elencate come segue: Libri: cognome 1, nome 1; cognome 2, nome 2 dell'autore / degli autori, ev. dell'editore* (anno): titolo e sottotitolo, edizione, luogo di pubblicazione: casa editrice, anno. ad es. Zintl, Fritz (1994): Ausdauertraining, 3a edizione, BLV Sportwissen, Monaco d. B. Riviste / giornali: cognome 1, nome 1; cognome 2, nome 2 (anno): titolo e sottotitolo del testo, "in": titolo della rivista, numero della rivista, anno, luogo di pubblicazione, numeri della prima e dell'ultima pagina del testo citato. ad es. Wehrlin, Jon; Held, Toni (2001): Fitness durch Ausdauertraining – Bedeutung der individuellen Planung, in: Therapeutische Umschau, numero 4, 2001, p. 206-212. Pagine web (specificare la data di consultazione!):

	<p>cognome 1, nome 1; cognome 2, nome 2 (anno): titolo e sottotitolo dell'articolo, in: titolo del sito web (se disponibile), indicazione dell'indirizzo internet, [consultazione: data].</p> <p>Ad es. Gmünder, Felix (2010): Analyse von Grant Hacketts und Ian Thorpes Schwimmtechnik, in: SV Limmat, http://www.svl.ch/ (ultima consultazione 15.01.2011).</p>																
Impiego dell'intelligenza artificiale (IA)	<p>I testi basati su strumenti di intelligenza artificiale devono essere segnalati. È necessario distinguere se i passaggi di testo generati vengono utilizzati 1:1 o modificati dall'allenatore/trice. I passaggi di testo ripresi integralmente (1:1) devono essere citati. I testi scritti autonomamente, ma ottimizzati con strumenti di redazione basati sull'intelligenza artificiale devono essere dichiarati come tali alla fine del lavoro con un riferimento generico agli ausili utilizzati.</p> <p>Testi e passaggi di testo</p> <p>I testi e i passaggi di testo generati mediante strumenti basati sull'intelligenza artificiale devono essere segnalati nel corpo del testo come «comunicazione personale». Essi devono essere menzionati nel testo come segue:</p> <p>(Strumento basato sull'IA, comunicazione personale, data).</p> <p><i>Esempio: (ChatGPT, comunicazione personale, 4 aprile 2023).</i></p> <p>Figure e altri prodotti</p> <p>Le figure e gli altri prodotti generati mediante strumenti di IA devono essere segnalati nel lavoro. Le fonti possono essere indicate come segue: nome dell'autore/trice x strumento, data).</p> <p><i>Esempio: (Wyss Thomas x DALL-E, 28 febbraio 2023).</i></p> <p>Dichiarazione ricapitolativa</p> <p>Alla fine di un lavoro scritto, dopo le indicazioni delle fonti, è obbligatorio riportare in forma ricapitolativa l'uso di strumenti basati sull'IA:</p> <ul style="list-style-type: none">- quale strumento di IA è stato utilizzato,- tipo di funzione, ovvero per cosa è stato usato lo strumento, ad es.<ul style="list-style-type: none">a. testo generato 1:1 dall'IAb. testo IA riformulatoc. revisione linguistica di un testo redatto autonomamente- entità dell'impiego (ad es. numero di righe / pagine nel lavoro) e- come è stato utilizzato, ovvero quali «prompt» sono stati inseriti. <p>Esempi</p> <table><tr><th>Strumento IA</th><th>Scopo dell'utilizzazione</th><th>Parti interessate del lavoro</th><th>Osservazioni</th></tr><tr><td>Chat-GPT</td><td>Prompt: testo redatto autonomamente (25.02.2023)</td><td>pag. 17, righe 3-16</td><td></td></tr><tr><td></td><td>Prompt: «testo testo»; affermazioni validate e documentate con fonti bibliografiche (13.05.2023)</td><td>pag. 34, righe 8-14</td><td></td></tr><tr><td>Elicit</td><td>Riassunto dei 4 migliori articoli; verifica delle affermazioni sulla</td><td>pag. 41, righe 9-15</td><td></td></tr></table>	Strumento IA	Scopo dell'utilizzazione	Parti interessate del lavoro	Osservazioni	Chat-GPT	Prompt: testo redatto autonomamente (25.02.2023)	pag. 17, righe 3-16			Prompt: «testo testo»; affermazioni validate e documentate con fonti bibliografiche (13.05.2023)	pag. 34, righe 8-14		Elicit	Riassunto dei 4 migliori articoli; verifica delle affermazioni sulla	pag. 41, righe 9-15	
Strumento IA	Scopo dell'utilizzazione	Parti interessate del lavoro	Osservazioni														
Chat-GPT	Prompt: testo redatto autonomamente (25.02.2023)	pag. 17, righe 3-16															
	Prompt: «testo testo»; affermazioni validate e documentate con fonti bibliografiche (13.05.2023)	pag. 34, righe 8-14															
Elicit	Riassunto dei 4 migliori articoli; verifica delle affermazioni sulla	pag. 41, righe 9-15															

	<table><tr><td></td><td>base delle fonti bibliografiche indicate (31.03.2023)</td><td></td><td></td></tr></table>		base delle fonti bibliografiche indicate (31.03.2023)		
	base delle fonti bibliografiche indicate (31.03.2023)				
	<p>Ottimizzazione del testo</p> <p>Se il lavoro è supportato dall'intelligenza artificiale per ottimizzare un testo redatto autonomamente, oltre alle regole di citazione indicate sopra ciò deve essere indicato nella dichiarazione d'onore con una formulazione generica.</p> <p><i>Esempio: «Per la redazione del presente lavoro è stato utilizzato lo strumento di redazione assistita dall'IA DeepL Write per l'ottimizzazione linguistica del testo.»</i></p>				
Dichiarazione d'onore	<p>Il lavoro di progetto deve essere redatto autonomamente dal candidato che dichiara a tal fine:</p> <p><i>«Con la presente dichiaro che il lavoro reso è frutto di riflessioni personali ed è stato compilato in maniera autonoma senza l'uso di fonti e aiuti diversi da quelli elencati nella bibliografia. Certifico che i passaggi citati letteralmente o parafrasati provenienti dalle fonti e dagli ausili elencati nella bibliografia sono contrassegnati come citazioni. Confermo che per la redazione del presente lavoro ho dichiarato e integrato coscientemente prodotti generati dall'intelligenza artificiale.</i></p> <p><i>Questo lavoro di progetto non è ancora stato pubblicato e pertanto non è stato reso accessibile ad altre parti interessate né sottoposto a un'altra autorità d'esame. I rapporti parziali 3 (tema a libera scelta) e 4 (tirocinio) sono stati scelti d'intesa con il coach developer rispettivamente con la federazione sportiva»</i></p> <p>La dichiarazione deve essere firmata dal candidato con luogo e data.</p>				
Appendice	Piani dettagliati d'allenamento, test, protocolli, valutazioni e documenti complementari.				

9. Confidenzialità

La commissione d'esame si obbliga a mantenere riservato il lavoro di progetto e divulgarlo o copiarlo solo previo consenso esplicito dell'autore e della federazione / società.