

Catalogo delle domande per la verifica delle conoscenze specifiche

(Esame professionale superiore di allenatore/allenatrice di sport di punta secondo il regolamento d'esame 2019 / versione 2.0)

Vengono scelte sei domande dalla lista predefinita alle quali il candidato/la candidata deve rispondere oralmente senza avere il tempo di prepararsi. I modelli più complessi sono presentati a grandi linee, ma devono comunque essere identificabili e descritti. Per spiegare il modello si ha a disposizione per ciascuna domanda circa un terzo del tempo, mentre gli altri 2/3 sono destinati alla domanda successiva.

Le risposte orali alle sei domande sono fornite in presenza di almeno due esperti, che prendono appunti in merito alle risposte e alla procedura d'esame in generale, valutano le prestazioni e attribuiscono congiuntamente la nota.

L'esame dura 45 minuti e non prevede strumenti ausiliari.

Le risposte alle domande d'esame sono valutate nel modo seguente (valutazione globale 100%):

RICORDARE/COMPRENDERE (30%)

- Il candidato/la candidata usa una terminologia scientificamente coerente ed è in grado di riprodurre correttamente fatti nonché modelli/strategie e teorie.
- Il candidato/la candidata è in grado di comprendere, spiegare, confrontare e interpretare nozioni teoriche, fatti e modelli.

CREARE/VALUTARE (70%)

- Il candidato/la candidata è in grado di progettare, sviluppare e combinare fatti e modelli.
- Il candidato/la candidata è in grado di differenziare e valutare le proprie conoscenze su fatti e modelli in base alla validità, alla qualità e ai criteri limitanti (e ne trae conclusioni per la propria vita quotidiana; il proprio compito e attività di allenatore/allenatrice)

Fonte: Tassonomia di Bloom

Psicologia dello sport

- 1.)** Descrivi le cinque dimensioni del modello a cinque fattori «Big Five» in base alle loro caratteristiche e indica le rispettive sfaccettature (sottocategorie) (Costa & McCrae, 1997). Quali sono i benefici o i rischi dei test sulla personalità?
- 2.)** Descrivi cosa si può determinare con il «performance profiling» (Butler & Hardy, 1992) e come si svolge il test. Quali sono i vantaggi del «performance profiling» e quale gruppo target (funzione / persone / gruppi) ne beneficia?
- 3.)** Descrivi la Teoria dell'Autodeterminazione - in inglese Self determination theory SDT - (Deci & Ryan, 1985) e, a scelta, la Teoria della Consistenza (Grawe, 1998) o i «Big Three» dei modelli motivazionali (McClelland, 1961). Quali contraddizioni, aggiunte o correlazioni noti tra queste diverse teorie per la tua attività quotidiana di allenatore/allenatrice?
- 4.)** Descrivi il modello di condizione di prestazione ottimale - in tedesco Leistungszustand OLZ - (Yerkes & Dodson, 1908) in relazione alla prestazione. Differenzia e valuta le tecniche psicologiche e le loro possibilità d'impiego per raggiungere la condizione di prestazione ottimale.
- 5.)** Nomina e descrivi, con un esempio ciascuno, le due dimensioni e i quattro possibili risultati dell'attribuzione delle cause (Gerrig, 2015). Giustifica e valuta l'applicazione delle quattro attribuzioni da parte degli allenatori per affrontare i due possibili stili di attribuzione degli atleti e delle atlete.
- 6.)** Spiega i termini e la relazione tra «autostima» e «fiducia in se stessi» (Feltz, Short & Sullivan, 2007). Differenzia e motiva almeno cinque possibili comportamenti dell'allenatore/allenatrice in grado di incrementare la fiducia in se stessi degli atleti e delle atlete.

Medicina dello sport

- 7.)** Spiega la classificazione A (con sottogruppi), B, C e D, sulla base dell'evidenza e dell'utilità degli integratori nello sport (ssns.ch secondo l'AIS, 2021). Illustra gli effetti, le opportunità e i rischi degli integratori in due diverse situazioni.
- 8.)** Descrivi i quattro effetti del deficit energetico relativo nello sport - in tedesco relativen Energiedefizits im Sport RED-S - sull'organismo e sulla prestazione sportiva. (Matter & Flück, 2020). Quali misure possono essere adottate e con quali vantaggi e svantaggi in termini di prevenzione e a livello interventistico?
- 9.)** Nomina per cause ed effetti due forme caratteristiche di riconoscimento dell'asma nello sport di punta (Menche, 2020). Valuta eventuali test che consentano di trarre conclusioni sulle misure terapeutiche tenendo conto delle norme antidoping.
- 10.)** Descrivi il «Return to Sport» (RTS) nello sport di punta sulla base di un infortunio prolungato e in caso di infezioni (ad es. influenza, COVID-19) (Wäffler, 2021 e Dijkstra et al., 2017 e Swiss Olympic (GRTS), 2022). Differenzia e valuta le possibilità d'intervento degli allenatori durante il RTS per riportare con successo gli atleti e le atlete verso lo sport di punta.

Atletica

- 11.)** Descrivi il concetto d'allenamento «velocity based training» (allenamento basato sulla velocità) utilizzando le diverse zone di velocità. (Weakley et al., 2020 e Virgile et al., 2020). Differenzia questo concetto da quello di «load based training» (allenamento basato sul carico) per tre diversi obiettivi.
- 12.)** Descrivi quattro diversi metodi di diagnostica delle prestazioni per verificare lo sviluppo della velocità (Manuale diagnostica delle prestazioni – Swiss Olympic, 2016 & Testmanual – ASF, 2016). Quale metodo scegli per trarre conclusioni riguardo la tua disciplina sportiva e perché? Oppure quale metodo dovrebbe essere sviluppato a tal fine?
- 13.)** Definisci il concetto di velocità d'azione (Sheppard & Young, 2007, Young et al., 2015 e Hegner, 2020). Differenzia la rapidità d'azione da altri due concetti nella discussione sulla rapidità e motivane le ragioni.
- 14.)** Descrivi tre diversi concetti d'allenamento che possono portare all'ipertrofia muscolare (Hegner, 2020). Quali sono i vantaggi e gli svantaggi dei metodi nei diversi obiettivi?
- 15.)** Descrivi il ciclo di accorciamento degli allungamenti (Hegner, 2020) utilizzando una forma di salto. Valuta tre forme di salto in base alla loro efficacia.
- 16.)** Descrivi i diversi aspetti dell'esplosività utilizzando la curva forza-tempo (Hegner, 2020). Sviluppa e giustifica la curva forza-tempo per un'azione selezionata nella tua disciplina sportiva.
- 17.)** Descrivi l'abilità di sprint ripetitivo e i fattori che la influenzano (Turner & Stewart, 2013). Valuta i vantaggi e gli svantaggi dell'abilità di sprint ripetitivo per due diversi requisiti nello sport.
- 18.)** Descrivi il concetto VO₂max e i suoi fattori limitanti (Hegner, 2020). Che importanza ricopre il VO₂max nella valutazione delle prestazioni negli sport di resistenza in generale e nello specifico nella tua disciplina sportiva?
- 19.)** Descrivi gli aspetti fisiologici dell'allenamento della resistenza negli sport di squadra utilizzando i metodi di allenamento HIT (Modello a triangolo, "Dreieck-Modell") secondo Tschopp (Tschopp, 2016 e Hegner, 2020). Quali sono le correlazioni tra il modello di Tschopp e il modello a quattro zone?
- 20.)** Descrivi tre diversi metodi di diagnostica delle prestazioni per verificare la capacità di resistenza (Swiss Olympic & UFSPO, 2016 e Clénin, 2019). Per quale procedura opti per trarre conclusioni riguardo la tua disciplina sportiva e perché? Oppure quale procedura dovrebbe essere sviluppata a tal fine?
- 21.)** Descrivi l'impatto del ciclo mestruale sull'allenamento (Matter, Noack & Flück, 2020). Fai una distinzione fra le misure per l'allenamento nelle rispettive fasi e motiva ciò che deve essere preso in considerazione.

Leadership

- 22.)** Descrivi il modello ADKAR sul Change-Management e i suoi cinque livelli (Hiatt, 2006). Valuta le opportunità e i rischi di questo modello.
- 23.)** Descrivi la teoria di leadership «Secure Base Leadership» (Kohlrieser, Goldsworthy & Coombe, 2013). Valuta le analogie e le differenze di questa teoria con la tua concezione di leadership.
- 24.)** Nomina e descrivi i sei stili di leadership (Goleman, 2003). Differenzia le opportunità e i rischi degli stili di leadership in tre diverse situazioni nello sport.
- 25.)** Descrivi e illustra due strategie di gestione dello stress per la categoria cognitiva, la categoria impostata sulla soluzione del problema, la categoria palliativa-rigenerativa nonché di movimento e sport (Hartmann, Gerber & Pühse, 2014). Decidi e motiva quali strategie di gestione dello stress sono raccomandate per le atlete e gli atleti.
- 26.)** Nomina e descrivi i sei processi dell'ACT (terapia di accettazione e dell'impegno) per aumentare la flessibilità psicologica (Hayes et al., 2006). Come si sviluppa la consapevolezza attraverso i sei processi dell'ACT?
- 27.)** Descrivi il modello dei nove livelli di conflitto (Glasl, 1980). Valuta le possibilità di de-escalation dei diversi livelli di conflitto in un contrasto tra atleta e federazione, con l'allenatore/allenatrice nel ruolo di mediatore.
- 28.)** Nomina e spiega i cinque stili di conflitto (Thomas, 2002). Motiva l'efficacia del confronto tra due stili di conflitto identici o diversi ai fini di una risoluzione dei conflitti.
- 29.)** Descrivi le cinque fasi del principio SAGES in relazione ai conflitti (Schmidt, 2011). Fai una distinzione tra le opportunità e i rischi della critica nei diversi ruoli di mittente e di destinatario.
- 30.)** Descrivi la comunicazione non violenta e le sue quattro fasi con un esempio concreto (Rosenberg, 2016). Quali sono i presupposti determinanti e i comportamenti concreti da considerare per un uso significativo ed efficace della comunicazione non violenta?

Coaching sportivo

- 31.)** Nomina e descrivi gli aspetti della filosofia di un allenatrice/allenatore nello sport di punta (Müller, 2022 e Gould & Mallet, 2021). Motiva e valuta la rilevanza di questi aspetti per l'attività di allenatore/allenatrice nello sport di punta.
- 32.)** Spiega l'uso dei seguenti approcci e strumenti di coaching nel coaching agonistico: coaching orientato alla soluzione, coaching orientato alla forza, debriefing, tecniche di sondaggio-interrogativo (Müller 2021 e Meier & Szabo, 2008). Differenzia e motiva il ruolo rispettivo delle atlete e degli atleti nonché degli allenatori/allenatrici per ogni approccio/strumento di coaching.
- 33.)** Nomina e descrivi le misure che possono essere adottate per garantire l'efficacia e la qualità delle azioni degli allenatori/allenatrici professionisti/e (König & Schattenhofer 2017, e Radatz, 2010). Come e con quali misure è possibile garantire l'efficacia anche in situazioni particolari imprevisti, emergenze, grandi eventi)?

34.) Descrivi il coaching online efficace ed efficiente (Berninger-Schäfer, 2018).

Quali sono i vantaggi e gli svantaggi del coaching online nell'attività quotidiana di allenatore/allenatrice nei confronti di quest'ultimo/quest'ultima e nei confronti delle atlete e degli atleti che dovrebbero essere presi in considerazione?

35.) Indica e descrivi cinque diversi aspetti del comportamento dell'allenatore/allenatrice che possono contribuire ad incoraggiare le atlete e gli atleti (Empowerment) e a rafforzare il rapporto tra le due parti (Kurath, 2021). Differenzia e motiva gli aspetti del comportamento dell'allenatore/allenatrice che devono essere presi in considerazione, soprattutto nei confronti delle atlete.

Insegnamento del movimento

36.) Definisci e spiega le diverse fasi di apprendimento di Fitts & Posner (1967). Come e con quali misure un atleta che ha già raggiunto la terza fase di questo modello può compiere ulteriori progressi?

37.) Descrivi il modello di periodizzazione dell'allenamento delle abilità (PoST, Periodisation of Skills Training) (Otte, Millar & Klatt, 2019). Motiva i rischi e le opportunità dell'uso del PoST in discipline sportive diverse (ad esempio, sport individuali vs. di squadra, sport con più componenti di prestazione fisica vs. componenti tecniche).

Versione 2.0 (al 27.09.2022), con riserva di modifiche.