

## Allegato C: requisiti per gli allenatori

REQUISITI	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
<b>Inquadramento</b>	Gli allenatori conoscono le vie dell'atleta, le misure di promovimento e i requisiti per un inquadramento superiore.			Gli allenatori conoscono le esigenze per i relativi livelli.			
<b>Qualifica</b>	Monitore G+S per lo sport di prestazione (già allenatore speranze) Stato A	Allenatore sport di prestazione con attestato federale o formazione equivalente		Allenatore sport di prestazione con diploma federale o formazione equivalente			
<b>Allenamento</b>	Come direttive per l'organizzazione di corsi G+S	2-4 x 3 ore di allenamento della tecnica a settimana al CRP con susseguente accompagnamenti a competizioni e misure di allenamento al CNP		140 giornate d'allenamento all'anno			
<b>Allenamento della tecnica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Movimenti fondamentali come da documentazione G+S</li> <li>Sequenze coordinate dei movimenti in differenti discipline</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Parametri PISTE</li> <li>Parametri PISTE del tiro sportivo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coordinazione dei movimenti come da documentazione G+S</li> <li>Varianti di forma come da documentazione G+S</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Varianti di forma: mettere ritmo, economizzare e automatizzare</li> </ul>			
<b>Motorica sportiva</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Resistenza di base con disciplina sportiva complementare, che piace oppure con un allenamento specifico della resistenza</li> <li>Coordinazione generica e specifica</li> <li>Stabilizzazione del tronco e allenamento della forza</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>Allenamento sportmotorico pianificato in modo individuale, periodizzato, ciclico che dipende dal periodo di allenamento e di gara, questo in ambito di forza generale e specifica, resistenza e coordinazione</li> </ul>			
<b>Sviluppo della personalità</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Concentrazione sullo sport del tiro</li> <li>Redigere un programma, strategia semplice di crisi, riflessione su se stessi</li> <li>Visualizzare elementi tecnici, tecniche di Stop, dialoghi interiori</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Allenamento della volition e come gestire mancanze di motivazione</li> <li>Situazione ottimale di prestazione (ILZ), gestione del risultato e Strategie Coping</li> <li>Visualizzare sequenze di movimenti</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Motivazione propria</li> <li>Responsabilità propria</li> <li>Winning Mindset</li> </ul>			
<b>Generalità</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>alimentazione</li> <li>pianificazione dell'allenamento</li> <li>diario d'allenamento</li> <li>analisi della competizione</li> <li>Cool &amp; Clean</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pianificazione della carriera</li> <li>Diagnostica della prestazione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prevenzione doping</li> <li>Team building</li> <li>Pianificazione dell'allenamento individuale e periodizzata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Come comportarsi con i media</li> <li>riflessione su se stessi</li> <li>Pianificazione della carriera</li> <li>Supporto all'atleta</li> </ul>			
<b>Supporto all'atleta</b>	Sa a che deve rivolgersi l'atleta	Riconosce la necessità di aiuto					
<b>Diagnostica della prestazione</b>	Conosce i metodi diagnostici semplici	Conosce bene le analisi SCATT e semplici analisi video		Collaborazione intensiva e approfondita con il dipartimento diagnostica della prestazione FST			
<b>Competizioni</b>	Conosce le gare di selezione, le rispettive regole, i controlli dell'equipaggiamento e palleggia il coaching al suo livello						
REQUISITI	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M