

DIARIO DI BORDO DELL'ATTIVITÀ DI ALTERNANZA SCUOLA LAVORO DELLO STUDENTE-ATLETA

(a cura dello studente)

| | |
|--------------------------------------|--|
| Studente | |
| Classe | |
| Anno Scolastico | |
| Referente ASL di classe | |
| Tutor Sportivo d'Istituto: | |
| Società Sportiva | |
| Tutor della società sportiva: | |

Attività previste

- allenamenti
- attività agonistica
- incontri formativi con figure tecniche e dirigenziali della società sportiva
- partecipazione ad eventi legati alla comunicazione e ai social media, ufficio stampa, promozione, marketing

Le attività saranno organizzate e sviluppate dalla società sportiva di appartenenza.

Linee Guida per la stesura del Diario di Bordo

Vengono riportate le indicazioni per la realizzazione dell'elaborato.

Questa vuole essere una traccia da cui prendere spunto per l'impostazione della relazione, è caldamente consigliato adattare e personalizzare il lavoro in base alla propria esperienza e situazione (inserendo ulteriori tabelle, utilizzando una forma discorsiva o altro).

- 1) Descrizione della programmazione annuale/stagionale e considerazioni sulle fasi previste nei diversi periodi di programmazione: suddividere la programmazione nelle fasi principali e nei periodi di riferimento (preparazione generale, preparazione specifica, preparazione pre-gara, fase di scarico/defaticamento/rilassamento; riportare le caratteristiche principali, le differenze e gli elementi di personalizzazione (ad esempio, rispetto alla programmazione di un compagno);

Esempio di tabella riassuntiva, utilizzabile come partenza per sviluppare la spiegazione:

| Fasi di lavoro | Tipologia di attività | Durata | Carico Settimanale |
|----------------|-----------------------|--------|--------------------|
| | | | |



| | | | |
|------------------------|--|--|--|
| Preparazione generale | | | |
| Preparazione specifica | | | |
| Preparazione tecnica | | | |
| Preparazione pre-gara | | | |
| Fase di scarico | | | |
| | | | |
| | | | |

2) Analisi scientifico-tecnica della disciplina sportiva praticata (aspetto interdisciplinare): analizzare le capacità sviluppate (motorie, cognitive, emotive, relazionali) focalizzandosi sul proprio ruolo (ad esempio negli sport di squadra).

Inserire informazioni relative ai processi fisiologici sollecitati e potenziati, agli aspetti relativi alla cura dell'alimentazione (tipologia, variazioni rispetto agli anni precedenti), ai meccanismi energetici utilizzati, alle caratteristiche bio-meccaniche (baricentro, leve utilizzate, tipologie di movimenti eseguiti, quando i movimenti sono ritenuti efficaci).

Spiegare l'uso di eventuali test (biomeccanici o psicologici) a cui si viene sottoposti e l'utilizzo dei dati emersi.

3) L'allenamento: descrivere e analizzare una o più sedute di allenamento di diversa tipologia (esempio: allenamento svolto in palestra e allenamento svolto in "sala pesi"), riportando gli obiettivi e le scelte dell'allenatore per l'allenamento proposto.

Fare riferimento alle fasi principali di un allenamento: fase di attivazione, fase centrale, fase conclusiva.

Spiegare la gradualità e la tipologia degli esercizi svolti, i tempi previsti e la modalità esecutiva delle esercitazioni considerate più importanti (specificando gli obiettivi principali, le serie, le ripetizioni e i recuperi).

Esempio di tabella riassuntiva della *Settimana Tipo di attività* (inserire la tipologia di attività svolta), utilizzabile come partenza per sviluppare la spiegazione:

| orario | Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì | Sabato | Domenica |
|--------|--------|---------|-----------|---------|---------|--------|----------|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |



| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

- 4) Aspetto organizzativo: descrivere quali strategie risultano efficaci per conciliare adeguatamente l'attività scolastica con l'impegno sportivo agonistico, quali aspetti possono essere migliorati e il perché (da parte dei vari protagonisti: studente-atleta, scuola, società sportiva). Riflettere su quanto la pratica sportiva a livello agonistico possa influire sul proprio percorso formativo globale.

- 5) Conclusione: riflettere sulle motivazioni che hanno portato alla scelta di questa pratica sportiva, confrontare gli obiettivi personali con gli obiettivi dell'allenatore e con i risultati raggiunti. Esplicitare quali miglioramenti sono avvenuti in campo tecnico e psicologico (analisi delle proprie qualità, della consapevolezza dell'impegno negli allenamenti, della volontà di miglioramento, della capacità di concentrazione durante le gare e delle capacità organizzative personali). Fare riferimento anche alle no-cognitive skills sviluppate (self-control, autostima e autoefficacia, motivazione, coraggio, resilienza, positività verso il futuro), evidenziando l'importanza nell'ambito sportivo, nella vita quotidiana e per il successo futuro.

- 6) Obiettivi sportivi-personali per le stagioni successive: quali aspetti si intendono perseguire e perchè (fare riferimento agli indicatori del precedente punto).

Luogo e data,

Firma Studente/Studentessa:

Firma Tutor Sportivo: