



# **Manuale Sui Profili Degli Allenatori Di Pentathlon E Degli Esperti Dello Sport**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## Indice

<b>I. Introduzione al progetto EHPARP</b>	3
<b>II. Introduzione al Pentathlon</b>	4
<b>III. Ruolo del Pentathlon</b>	5
<b>IV. Analisi dei risultati dell'allenamento per gli atleti</b>	6
<b>V. Analisi dei risultati dei laboratori locali con adulti e giovani</b>	12
<b>VI. Profilo di allenatore di pentathlon ed esperto di sport</b>	23
<b>VII. Programma di validazione del modello</b>	25
VII.I Considerazioni preliminary	25
VII.II Proposte di validazione del modello	26

## **I. Introduzione al progetto EHPARP**

Enhancing Health and Physical Activity Rates through Pentathlon (EHPARP) è un'iniziativa cofinanziata da Erasmus+, le cui attività sono state svolte dal Consorzio EHPARP, composto da L'Orma SSD (Italia) in qualità di Coordinatore, Università della Tessaglia (Grecia), la Youth in Science and Business Foundation (Estonia), il Finswimming Team Komet (Croazia), Mine Vaganti ONG (Italia) e Bulgarian Sports Development Association (Bulgaria), in qualità di Partner. L'EHPARP mira a impiegare il Pentathlon come strumento per promuovere l'attività fisica a beneficio della salute tra le popolazioni europee giovani e adulte, oltre a fornire doppie opportunità di carriera agli Atleti nelle discipline individuali che fanno parte della pratica del Pentathlon che saranno abilitati come Allenatori/Formatori nel loro discipline e in programmi completi di Pentathlon per un pubblico adulto e giovanile.

Il progetto è rivolto alle seguenti categorie, sia come gruppi target diretti che finali:

- 1) Giovani dai 18 ai 30 anni non praticanti Sport e motivati ad avvicinarsi all'attività fisica e alla pratica Sportiva attraverso il Pentathlon.
- 2) Adulti di età compresa tra 31 e 55 anni che non praticano Sport e desiderano avvicinarsi al Pentathlon come strumento di attività fisica e benessere/invecchiamento attivo.

EHPARP comprende le seguenti attività:

- Attività 1 Ricerca e selezione di profili di Atleti esistenti per l'empowerment come Allenatori e Formatori nel contesto dei programmi di Pentathlon per giovani e adulti in tutti i paesi partner.
- Attività 2 Produzione di un format di formazione per l'empowerment dei profili di Coaching/Training del Pentathlon attraverso una combinazione di ricerca di buone pratiche, identificazione dei bisogni e input da parte di Atleti selezionati nel contesto di workshop locali.
- Attività 3 Pilotaggio Locale del Formato con Atleti selezionati.
- Attività 4 Ciclo di laboratori locali di pratica del Pentathlon con un target di giovani e adulti in gruppi di genere misto ed equilibrato. I workshop si svolgeranno in ogni paese partner con un pubblico di 30 giovani di età compresa tra 18 e 30 anni e 30 adulti di età compresa tra 31 e 55 per paese.
- Attività 5 Piattaforma online con moduli di apprendimento e simulazioni di esercizi online per un

pubblico di potenziali allenatori e formatori di Pentathlon, composta da esercizi e simulazioni. La Piattaforma sarà composta e collegata ad una specifica APP per la misurazione delle performance degli utenti.

## **II. Introduzione al Pentathlon**

Il pentathlon moderno è stato inventato dal barone Pierre de Coubertin, fondatore dei Giochi Olimpici moderni, in omaggio alla competizione di Pentathlon che servì come culmine dei Giochi Olimpici originali nell'antica Grecia. Inizialmente il Pentathlon era solito correre per 5 giorni e consisteva in 5 eventi come: corsa podistica allo stadio, lotta, salto in lungo, giavellotto e discus. Successivamente Coubertin ha cambiato gli eventi negli eventi dei giorni nostri: la sua versione prevedeva tiro con la pistola, scherma, nuoto, equitazione e corsa. Ha progettato l'evento per testare "le qualità morali di un uomo tanto quanto le sue risorse e abilità fisiche, producendo così l'atleta ideale e completo".

Il Pentathlon Moderno ha fatto parte di tutti i Giochi Olimpici sin dal suo debutto ai Giochi di Stoccolma del 1912 e ha celebrato il suo centenario olimpico a Londra 2012. Ad Atlanta 1996, la competizione di Pentathlon Moderno ha iniziato a tenersi in un solo giorno e l'evento femminile è stato aggiunto al Programma olimpico per Sydney 2000. A Londra 2012 le fasi di corsa e tiro del Pentathlon moderno sono state combinate nella corsa laser e a Rio 2016 è stato introdotto un nuovo round bonus di scherma per consentire punti extra ai vincitori. Il round bonus di scherma a Rio 2016 si è svolto all'aperto e gli spettatori hanno potuto vedere quattro delle cinque discipline nello stesso stadio. A Tokyo 2020 tutte e cinque le discipline del Pentathlon Moderno si terranno nella stessa arena, visualizzabili dallo stesso sedile, per la prima volta ai Giochi Olimpici.

Anche se è stato aggiunto nel lontano 1912 e ha ancora fatto parte dei Giochi Olimpici, il Pentathlon moderno ha la sua parte di alti e bassi. Durante l'intera fase, sono stati apportati molti cambiamenti allo sport e allo stesso tempo i paesi hanno iniziato a pagare interessi per questo sport. Attualmente circa 28 paesi fanno parte di questo sport.

Alcuni dei paesi che hanno mostrato maggiore interesse e hanno ottenuto numerose medaglie in questo particolare sport sono Svezia, USA, Repubblica Ceca, Russia, Lituania, Ungheria, Polonia, Italia, Germania, Gran Bretagna.

### III. Ruolo del Pentathlon

Il pentathlon moderno, essendo uno sport multidisciplinare, si allinea perfettamente con lo sviluppo fisico, mentale, sociale e personale dell'atleta a lungo termine. Gli atleti acquisiscono fiducia e motivazione in un ambiente stimolante ma di supporto che consente loro di progredire al proprio ritmo pur essendo supportati per raggiungere il loro potenziale.

Da un punto di vista personale, gli atleti possono migliorare alcune abilità come la loro flessibilità, pensiero innovativo e agilità mentale. Inoltre, il Pentathlon offre incredibili opportunità agonistiche, dagli eventi locali al palcoscenico internazionale, compresi i Giochi Olimpici. Esporre atleti di tutte le età a questi sport olimpici, significa consentire loro di crescere e migliorare quotidianamente le proprie competenze trasversali, dare loro l'opportunità di incontrare gli altri e il mondo, in uno scambio arricchente.

Sul piano fisico e mentale, il Pentathlon stimola il miglioramento del corpo a molti livelli. La corsa richiede l'uso di muscoli diversi rispetto alla corsa, per esempio. Per essere bravi nel Pentathlon Moderno, non solo tutti i muscoli devono essere ben sviluppati, ma anche gli stessi muscoli devono essere preparati per essere usati in vari modi. Ciò implica una crescita armonica del corpo e delle sue parti. Non c'è sport migliore per lo sviluppo generale dell'alfabetizzazione fisica. Il Pentathlon fornisce movimento in così tanti contesti diversi che il progresso come atleta e la longevità come persona attiva sono entrambi costantemente promossi. Allo stesso tempo, è un ottimo sport per lo sviluppo del carattere poiché i giovani trovano il successo lavorando attraverso una varietà di divertimento e nuove sfide.

Il Pentathlon è benefico per il benessere psicofisico delle persone: non solo può aiutare a rafforzare le ossa e tonificare i muscoli, ma può trasmettere valori, conoscenze e abilità.

## IV. Analisi dei risultati dell'allenamento per gli atleti

Prima e dopo la formazione prevista in EHPARP, il Consorzio del progetto ha fornito ai partecipanti alcuni questionari di autovalutazione al fine di valutare le loro conoscenze e abilità iniziali e il loro incremento finale. Abbiamo considerato le seguenti categorie e sottotemi:

- *Doppia carriera*
  - Comprensione degli accordi necessari per combinare le carriere sportive e di allenatore/allenatore
  - Consapevolezza delle sfide che possono essere affrontate nella doppia carriera
  - Comprensione delle fasi di transizione che attraversano gli atleti
  - Capacità di svolgere con successo la transizione alla doppia carriera
  - Comprensione di come sviluppare abilità e competenze per la doppia carriera
  - Comprensione delle linee guida per l'azione politica
  
- *Leadership e gestione del gruppo*
  - Conoscenza del coaching e del tutoraggio nello sport e sviluppo di sessioni sportive inclusive
  - Comprensione delle 3 fasi del processo per diventare un leader
  - Comprensione della differenza tra capo e leader
  - Conoscenza dei diversi stili di comunicazione e del loro legame con la leadership
  - Comprensione dei principi di una squadra
  - Comprensione delle componenti del piano strategico
  
- *Allenamento sportivo*
  - Comprensione degli obiettivi tattici del processo di coaching
  - Conoscenza delle definizioni di efficacia ed efficienza
  - Comprensione del sistema neurologico e dei suoi componenti
  - Comprensione delle diverse tecniche e profili di coaching
  - Conoscenza dei vantaggi del coaching sportivo nella vita quotidiana

- *Comunicazione efficace con l'atleta*
  - Conoscenza degli elementi e dei livelli essenziali della comunicazione
  - Capacità di fornire comunicazioni efficaci
  - Comprensione dei diversi livelli di ascolto e delle loro implicazioni in una comunicazione efficace
  - comprensione del significato del feedback, nonché della realtà soggettiva e delle sue implicazioni nel fornire un feedback valido
  
- *Tempo di allenamento sportivo*
  - Comprensione delle sfide legate alla gestione del tempo e degli strumenti per superarle
  - Capacità di prepararsi e seguire un programma efficace
  - Capacità di fissare e definire obiettivi (a breve e lungo termine) attraverso un piano d'azione ben pianificato
  - Comprensione del concetto di “periodizzazione” della formazione
  - Conoscenza dei diversi metodi di preparazione atletica e di come erogarli
  
- *Organizzazione di eventi sportivi*
  - Comprensione dei concorsi ufficiali UIPM, come candidarsi e come organizzarli (ordine degli eventi, inviti, requisiti formali, ecc.)
  - Comprensione delle regole, dei costi e dei controlli di budgeting degli eventi sportivi
  - Comprensione delle regole di marketing UIPM e delle raccomandazioni per gli eventi sportivi
  - Capacità di svolgere attività di PR di successo
  - Comprensione dei formati delle competizioni, dei campionati e delle autorità/ufficiali coinvolti, nonché dei requisiti di partecipazione
  
- *Scherma*
  - Conoscenza degli elementi teorici della scherma nel Pentathlon
  - Comprensione delle principali tecniche di scherma

- Capacità di preparare, spiegare e completare gli esercizi di scherma di base
  
- *Nuoto stile libero*
  - Conoscenza degli elementi teorici del nuoto stile libero nel Pentathlon
  - Comprensione delle principali tecniche di nuoto a stile libero
  - Capacità di preparare, spiegare e completare esercizi di base di nuoto a stile libero
  
- *Corsa campestre*
  - Conoscenza degli elementi teorici della corsa campestre nel Pentathlon
  - Comprensione delle principali tecniche di corsa campestre
  - Capacità di preparare, spiegare e completare esercizi di corsa campestre di base
  
- *Salto equestre*
  - Conoscenza degli elementi teorici del salto ostacoli equestre nel Pentathlon
  - Comprensione delle principali tecniche di salto ostacoli equestre
  - Capacità di preparare, spiegare e completare esercizi di salto ostacoli equestri di base
  
- *Tiro con la pistola*
  - Conoscenza degli elementi teorici del tiro con la pistola nel Pentathlon
  - Comprensione delle principali tecniche di tiro con la pistola
  - Capacità di preparare, spiegare e completare il tiro con la pistola di base

Per ogni sottotema, abbiamo chiesto ai tirocinanti di assegnare un valore da 1 a 5 dove: 1 = basso; 3 = medio; 5 = alto.

Dall'osservanza dei questionari è stato effettivamente raggiunto un miglioramento in ciascuna categoria e in ogni paese partner. In generale si registra un sostanziale progresso nella conoscenza degli elementi teorici, nella comprensione delle tecniche e nella capacità di preparare esercizi in ogni disciplina del Pentathlon (scherma, nuoto stile libero, corsa campestre, salto ostacoli equestre e tiro con la pistola). In particolare, i tirocinanti in Bulgaria e Croazia hanno approfondito le proprie



conoscenze e abilità nella corsa campestre e nel salto ostacoli equestre (Tab. 1 e 4); in Italia nel tiro con la pistola e nella scherma (Tab. 2); in Grecia nel nuoto stile libero e nel tiro con la pistola (Tab. 3); in Estonia, nel tiro con la pistola.

Inoltre, i partecipanti dichiarano un miglioramento in altre categorie quali: comunicazione efficace con gli atleti, leadership e gestione del gruppo, tempo di coaching sportivo e doppia carriera. In Grecia, i tirocinanti hanno un miglioramento soprattutto nell'allenamento sportivo e nella doppia carriera; in Italia nella comunicazione efficace con gli atleti, la leadership e la gestione del gruppo; allo stesso modo, in Bulgaria, i partecipanti affermano di avere migliori conoscenze e abilità nella comunicazione efficace con gli atleti e nel coaching sportivo. Inoltre, Croazia ed Estonia hanno registrato un aumento della consapevolezza in questi campi. In particolare, la Croazia nella comunicazione efficace, nell'allenamento sportivo e nella leadership e nella gestione del gruppo. Lo stesso in Estonia, dove anche il settore della doppia carriera ha registrato un miglioramento dei partecipanti.

Nei questionari abbiamo anche lasciato spazio per scrivere commenti aperti.

Molti tirocinanti affermano di "*sentirsi più sicuri nella loro capacità di sviluppare materiali di formazione*" o di avere, dopo l'allenamento, la capacità di "*osservare una situazione con un pensiero più esperto*" e "*maggiori informazioni sulle discipline e le regole del Pentathlon*". Qualcuno afferma che ora sarà in grado di "*migliorare l'approccio professionale agli alunni, di attirare meglio la loro attenzione*", di "*incoraggiare gli altri a dedicarsi a tali sport*" o di "*far rispettare le regole durante lo svolgimento delle attività sportive*". Altri dicono che baseranno le loro attività più sulla teoria o le struttureranno a partire da aspetti teorici. Ad ogni modo, la maggior parte dei partecipanti ha scritto che utilizzerà quanto appreso nelle proprie iniziative quotidiane. In conclusione, come ha scritto un formatore, un allenamento di Pentathlon potrebbe essere utile per "*fissare nuovi obiettivi, utilizzare metodi diversi, preparare orari più efficaci*", migliorando le competenze professionali.

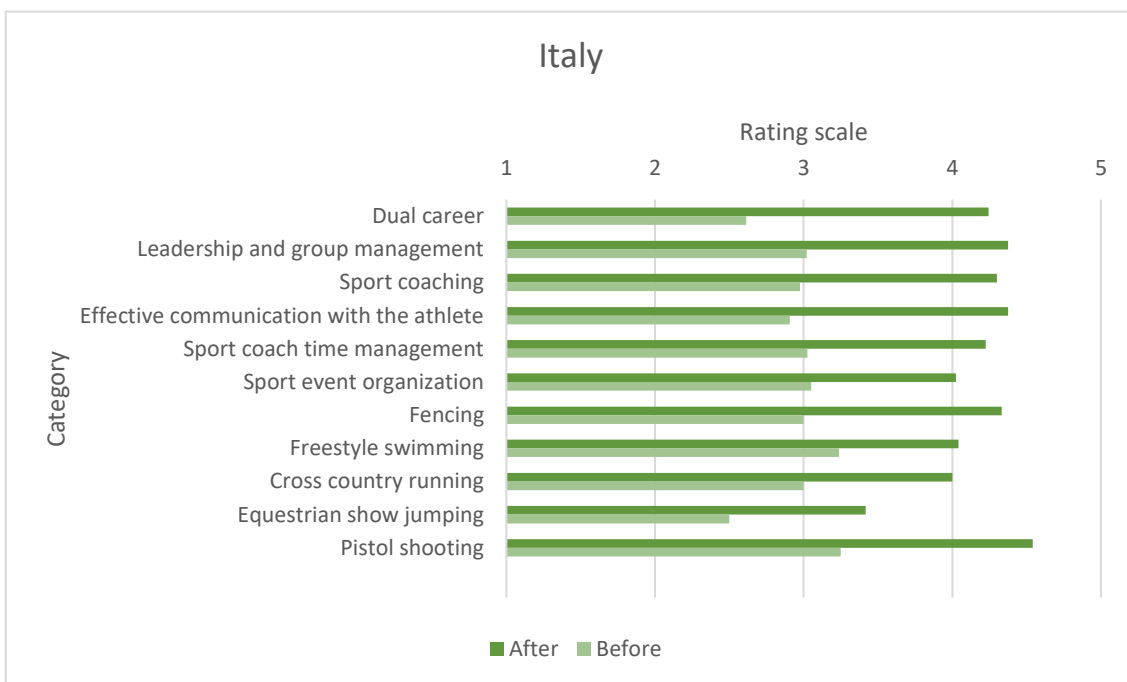


Table 1 - Italy category results

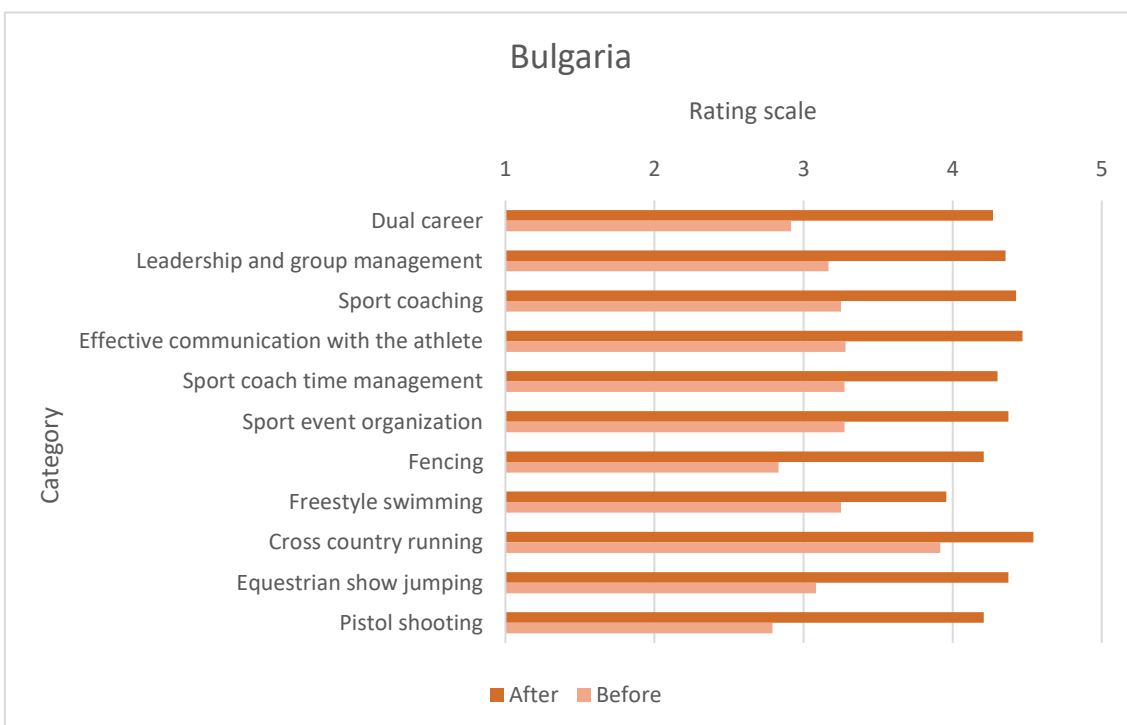


Table 2 - Bulgaria category results

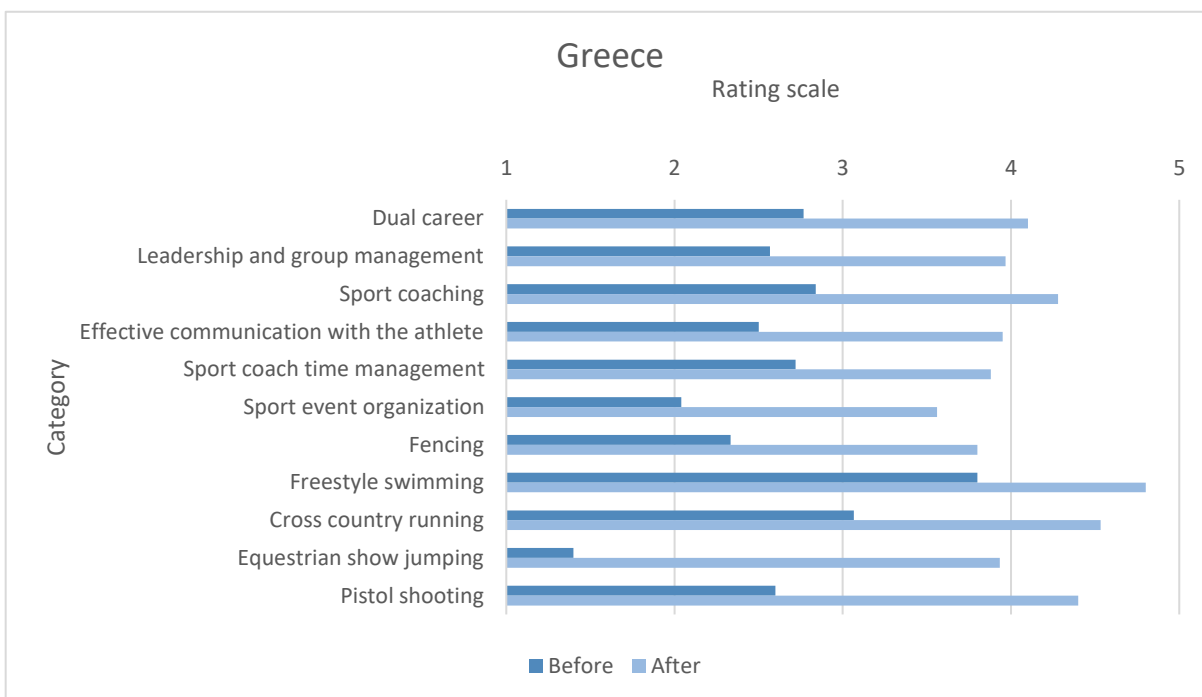


Table 3 – Greece category results

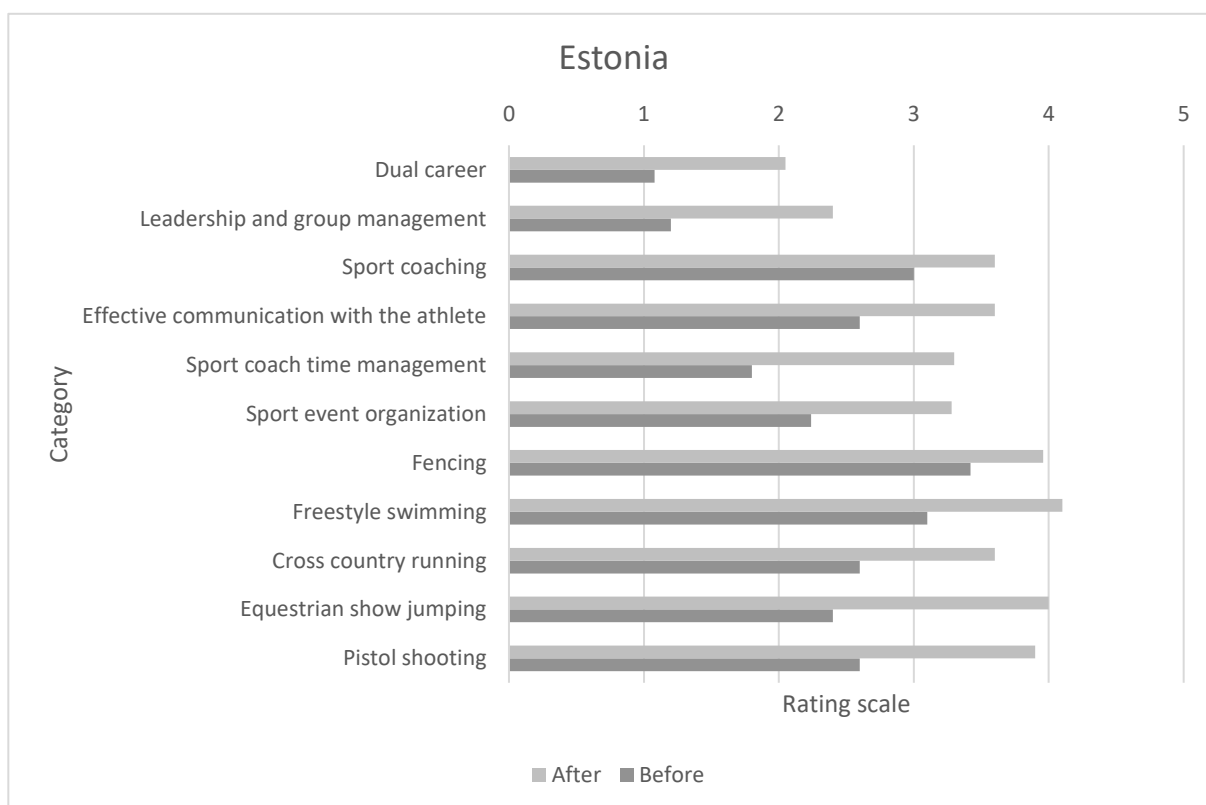


Table 4 – Estonia category results

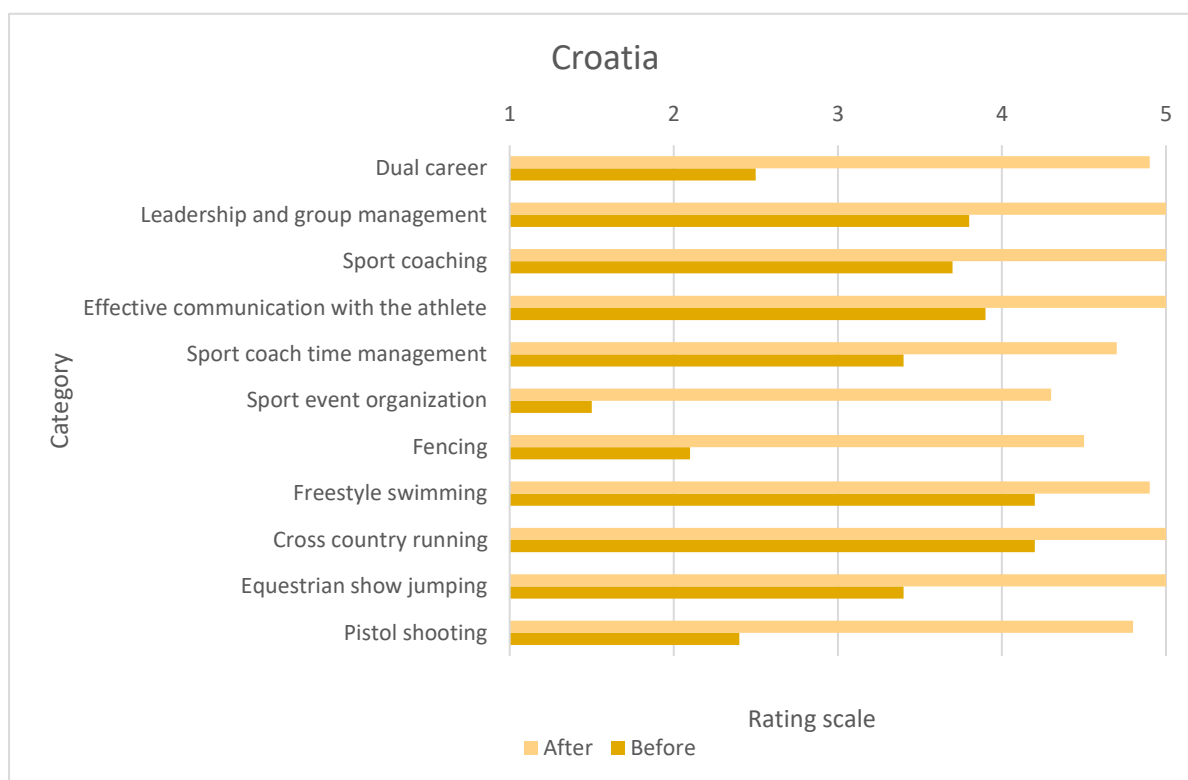


Table 5 – Croatia category results

## V. Analisi dei risultati dei laboratori locali con adulti e giovani

### *Italia*

#### Questionario adulti

Numero di intervistati: 15

Domande analizzate:

1. Come valuteresti questo evento?
2. Considerando la tua esperienza complessiva, con quale probabilità consiglierai questo evento a un amico?
3. In che misura questo evento ha soddisfatto le tue aspettative?
4. Come valuteresti questo evento nelle aree elencate di seguito?

Organizzazione

- Comunicazione
- Formatori
- Numero di sessioni
- Durata delle sessioni
- Contenuto
- Luogo

Scala di valori: 1 = Molto insoddisfatto; 2; 3; 4; 5 = Molto soddisfatto

In Italia gli adulti hanno espresso piena soddisfazione per l'evento in generale, ma in particolare per l'organizzazione, la comunicazione e i formatori (5 punti ciascuno). Molti di loro hanno affermato che consiglieranno l'evento ad altre persone e hanno apprezzato molto il luogo.

Nella sezione dei commenti gratuiti, alla domanda "*Cosa ti è piaciuto di questo evento?*", molti di loro hanno lasciato risposte entusiastiche come "*evento coinvolgente*" o lo hanno descritto semplicemente con parole come "*l'atmosfera*" o "*amicizia*". Qualcuno ha scritto "dinamismo, energia positiva del gruppo in generale e dello staff".

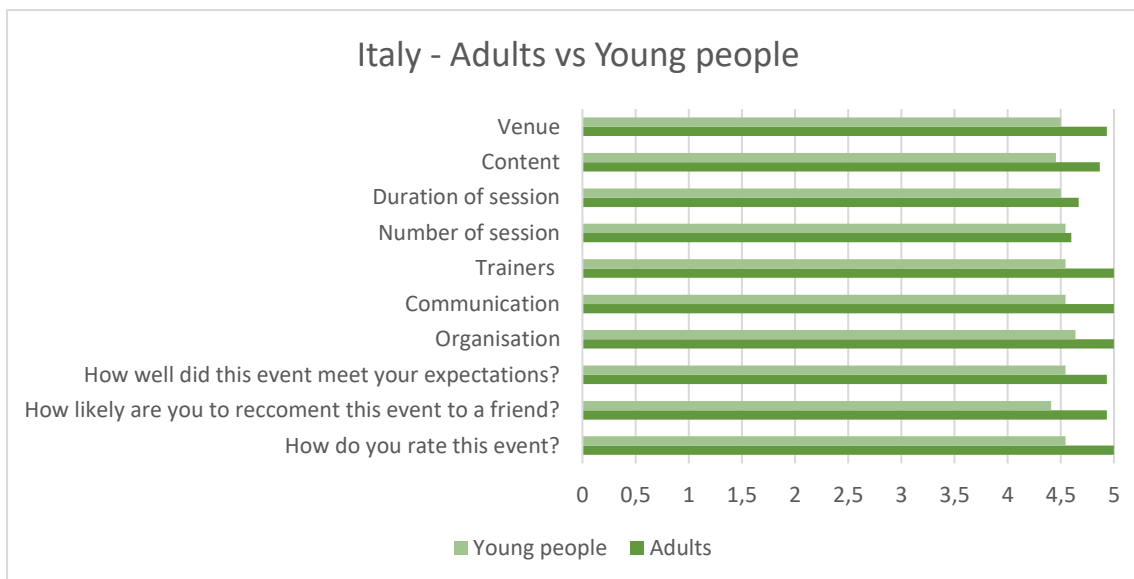
### Questionati giovani

Dall'analisi dei dati emerge una generale soddisfazione dei giovani: la media di soddisfazione verso l'evento in generale è di 4,5 punti. In particolare, hanno apprezzato l'organizzazione (4,6 punti). Hanno assegnato tariffe elevate anche ad altri campi.

Nella sezione commenti gratuiti, molti di loro hanno scritto di aver apprezzato il fatto di essere stati guidati da allenatori appassionati e che l'adesione all'evento li ha aiutati a conoscere nuovi sport. Ad altri è piaciuta la durata e il fatto che gli incontri fossero ogni settimana.

### Confronto

Sia gli adulti che i giovani hanno apprezzato l'evento e, soprattutto, hanno apprezzato la professionalità e le capacità dei formatori. Ad ogni modo, come puoi vedere nella scheda. 3, gli adulti sembrano più soddisfatti dei giovani in tutte le categorie.



Tab. 1

## ***Bulgaria***

### Questionari adulti

Numero di intervistati: 30

Domande analizzate:

1. Come valuteresti questo evento?
2. Considerando la tua esperienza complessiva, con quale probabilità consiglierai questo evento a un amico?
3. In che misura questo evento ha soddisfatto le tue aspettative?
4. Come valuteresti questo evento nelle aree elencate di seguito?
  - Organizzazione
  - Comunicazione
  - Formatori
  - Numero di sessioni
  - Durata delle sessioni
  - Contenuto
  - Luogo

Scala di valori: 1 = Molto insoddisfatto; 2; 3; 4; 5 = Molto soddisfatto

I dati indicano una generale soddisfazione dei partecipanti nei confronti del workshop locale. Hanno apprezzato l'evento in generale (5 punti ciascuno) e tutti dichiarano che lo consiglierebbero ad altre persone poiché ha soddisfatto pienamente le loro aspettative. In particolare, hanno apprezzato l'organizzazione, la comunicazione, i formatori e la sede. Un po' meno apprezzati: contenuti (4,9 punti), numero e durata della sessione (4,7 punti ciascuno).

### Questionari giovani

Numero di intervistati: 30

Domande analizzate:

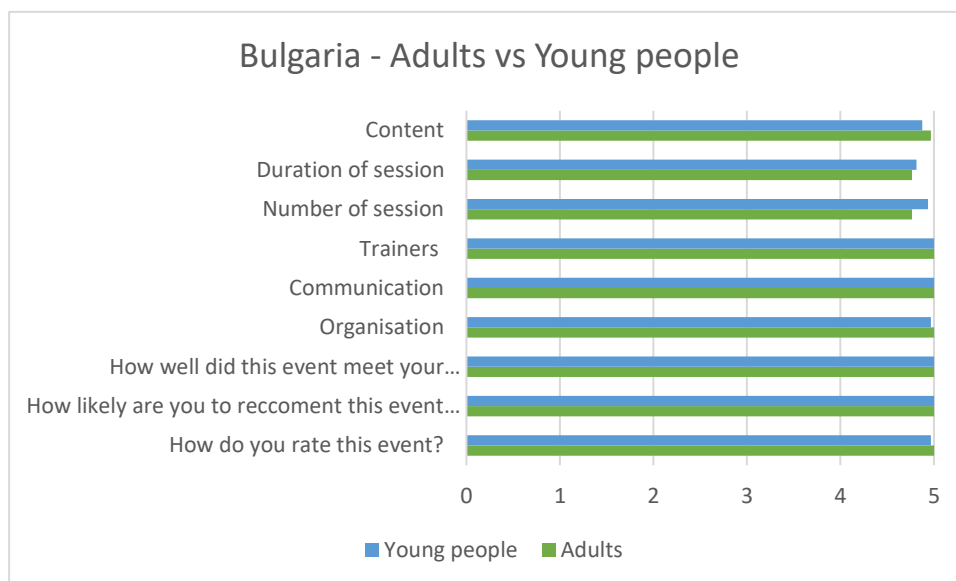
1. Come valuteresti questo evento?
2. Considerando la tua esperienza complessiva, con quale probabilità consiglierai questo evento a un amico?
3. In che misura questo evento ha soddisfatto le tue aspettative?
4. Come valuteresti questo evento nelle aree elencate di seguito?
  - Organizzazione
  - Comunicazione
  - Formatori
  - Numero di sessioni
  - Durata delle sessioni
  - Contenuto
  - Luogo

Scala di valori: 1 = Molto insoddisfatto; 2; 3; 4; 5 = Molto soddisfatto

I giovani partecipanti hanno apprezzato in generale il workshop (4,9 punti); in particolare hanno espresso soddisfazione per la comunicazione e i formatori (5 punti ciascuno). Come si vede dai dati degli adulti, anche per i giovani i contenuti sono l'aspetto meno apprezzato: guadagna 4,8 punti. Meglio la sede, la durata e il numero di sessioni e l'organizzazione (4,9 punti ciascuno).

### Confronto

Sia gli adulti che i giovani hanno apprezzato molto la comunicazione e i formatori coinvolti nell'incontro: hanno assegnato 5 punti (tab. 2). Allo stesso modo, affermano che consiglierebbero l'evento e ha soddisfatto le aspettative: in entrambi i casi i punti sono 5 per ogni categoria. Guardando le differenze, i giovani hanno apprezzato di più il numero e il numero delle sessioni, mentre gli adulti risultano più soddisfatti dei contenuti rispetto all'altro gruppo target.



Tab. 2

## ***Grecia***

### Questionari Adulti

Numero di intervistati: 12

Domande analizzate:

1. Come valuteresti questo evento?
2. Considerando la tua esperienza complessiva, con quale probabilità consiglierai questo evento a un amico?
3. In che misura questo evento ha soddisfatto le tue aspettative?
4. Come valuteresti questo evento nelle aree elencate di seguito?
  - Organizzazione
  - Comunicazione



- Formatori
- Numero di sessioni
- Durata delle sessioni
- Contenuto

Scala di valori: 1 = Molto insoddisfatto; 2; 3; 4; 5 = Molto soddisfatto

I questionari evidenziano un livello di soddisfazione medio/alto. Gli adulti hanno apprezzato l'evento in generale (4,5 punti), ha soddisfatto le aspettative (4,3 punti) e, in particolare, la durata delle sessioni. Quello che non gli piaceva troppo era il contenuto della sezione.

### Questionari Giovani

Numero di intervistati: 17

Domande analizzate:

- 1. Come valuteresti questo evento?
- 2. Considerando la tua esperienza complessiva, con quale probabilità consiglierai questo evento a un amico?
- 3. In che misura questo evento ha soddisfatto le tue aspettative?
- 4. Come valuteresti questo evento nelle aree elencate di seguito?  
Organisation
  - Comunicazione
  - Formatori
  - Numero di sessioni
  - Durata delle sessioni
  - Contenuto

Scala di valori: 1 = Molto insoddisfatto; 2; 3; 4; 5 = Molto soddisfatto

Soddisfatti in generale i giovani partecipanti: l'evento è stato valutato con una media di 4,1 punti. Ad ogni modo, hanno assegnato tariffe medio/medie basse ai contenuti, al numero delle sezioni e all'organizzazione. Questo spiega perché le aspettative non sono state pienamente soddisfatte (3,7 punti).

### Confronto

A differenza di altri paesi, in Grecia i partecipanti risultano meno soddisfatti, soprattutto per il contenuto dell'evento. Dando uno sguardo alle preferenze di adulti e giovani, si può notare che gli adulti hanno apprezzato un po' di più l'evento, in particolare i formatori e la durata delle sezioni (tab. 3).



### ***Estonia***

Numero di intervistati: 31

Domande analizzate:

1. Come valuteresti questo evento?
2. Considerando la tua esperienza complessiva, con quale probabilità consiglierai questo evento a un amico?
3. In che misura questo evento ha soddisfatto le tue aspettative?
4. Come valuteresti questo evento nelle aree elencate di seguito?
  - Organizzazione
  - Comunicazione
  - Formatori

- Numero di sessioni
- Durata delle sessioni
- Contenuto
- Luogo

Scala di valori: 1 = Molto insoddisfatto; 2; 3; 4; 5 = Molto soddisfatto

In Estonia (tab. 4), i partecipanti hanno apprezzato molto il numero delle sezioni; questa è la categoria che ha ricevuto le tariffe più alte, per un generale di media di 4,6 punti. Anche la durata e l'organizzazione sono piaciute: 4,5 punti a testa. Nella sezione commenti gratuiti, hanno dichiarato che queste sono le cose migliori dell'evento:

- L'evento includeva una teoria interessante. Contenuti competenti e interessanti.
- Lezioni molto stimolanti e brillantemente insegnate. Il fulcro della vita reale dell'insegnamento.

Un suggerimento utile è stato: "*Sarebbe pratico avere più esperienze in argomenti pratici*".



Tab. 4

## **Croazia**

### Questionari Adulti

Numero di intervistati: 30

Domande analizzate:

1. Come valuteresti questo evento?

2. Considerando la tua esperienza complessiva, con quale probabilità consiglierai questo evento a un amico?

3. In che misura questo evento ha soddisfatto le tue aspettative?

4. Come valuteresti questo evento nelle aree elencate di seguito?

- Organizzazione
- Comunicazione
- Formatori
- Numero di sessioni
- Durata delle sessioni
- Contenuto
- Luogo

Scala di valori: 1 = Molto insoddisfatto; 2; 3; 4; 5 = Molto soddisfatto

Attraverso l'indagine delle risposte emerge un alto livello di soddisfazione, su più livelli. I partecipanti sono particolarmente soddisfatti del numero e della durata delle sessioni e dei loro contenuti. Inoltre, hanno assegnato percentuali elevate all'evento in generale e al soddisfacimento delle aspettative. Nella sezione dei commenti gratuiti, hanno espresso soddisfazione per il nuoto, la corsa laser, la corsa e l'equitazione.

### Questionari giovani

Numero di intervistati: 30

Domande analizzate:

1. Come valuteresti questo evento?

2. Considerando la tua esperienza complessiva, con quale probabilità consiglierai questo evento a un amico?

3. In che misura questo evento ha soddisfatto le tue aspettative?

4. Come valuteresti questo evento nelle aree elencate di seguito?

- Organizzazione
- Comunicazione
- Formatori
- Numero di sessioni

- Durata delle sessioni
- Contenuto
- Luogo

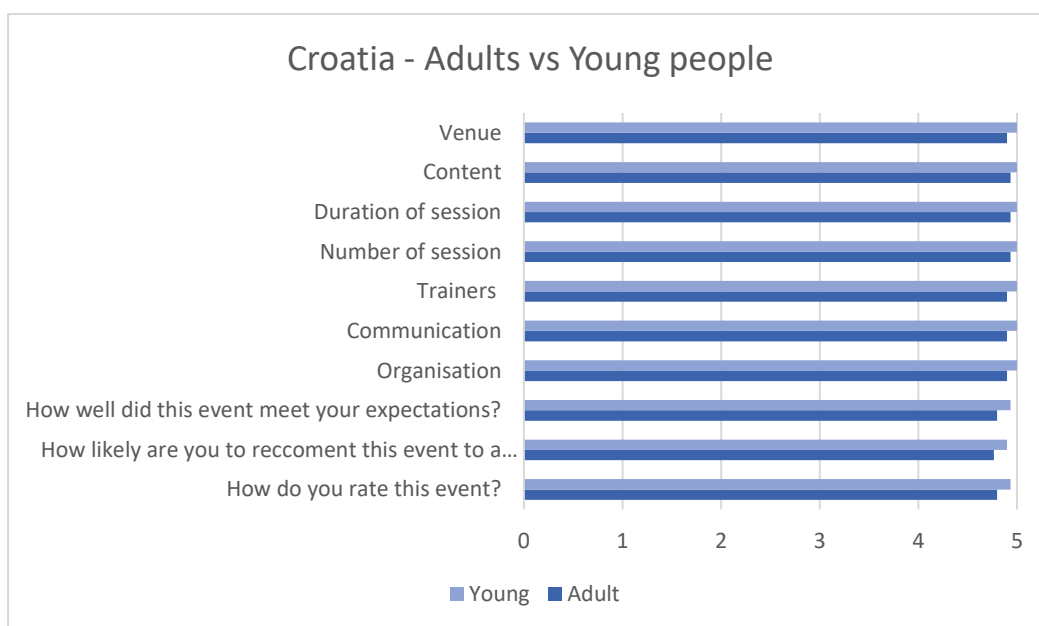
Scala di valori: 1 = Molto insoddisfatto; 2; 3; 4; 5 = Molto soddisfatto

I dati rivelano una piena soddisfazione nei seguenti ambiti (5 punti ciascuno): organizzazione, comunicazione, formatori, numero di sessioni, durata delle sessioni, contenuto, sede. Inoltre, i giovani partecipanti hanno assegnato percentuali elevate all'evento in generale e alla soddisfazione delle aspettative.

Nella sezione commenti gratuiti, hanno espresso soddisfazione per la scherma e la corsa laser.

### Confronto

In generale, entrambi i target dimostrano elevati livelli di soddisfazione nei confronti dell'evento, dei suoi contenuti e struttura (tab. 2). I partecipanti più giovani, tuttavia, preferiscono la scherma e la corsa laser rispetto al nuoto, alla corsa e all'equitazione.

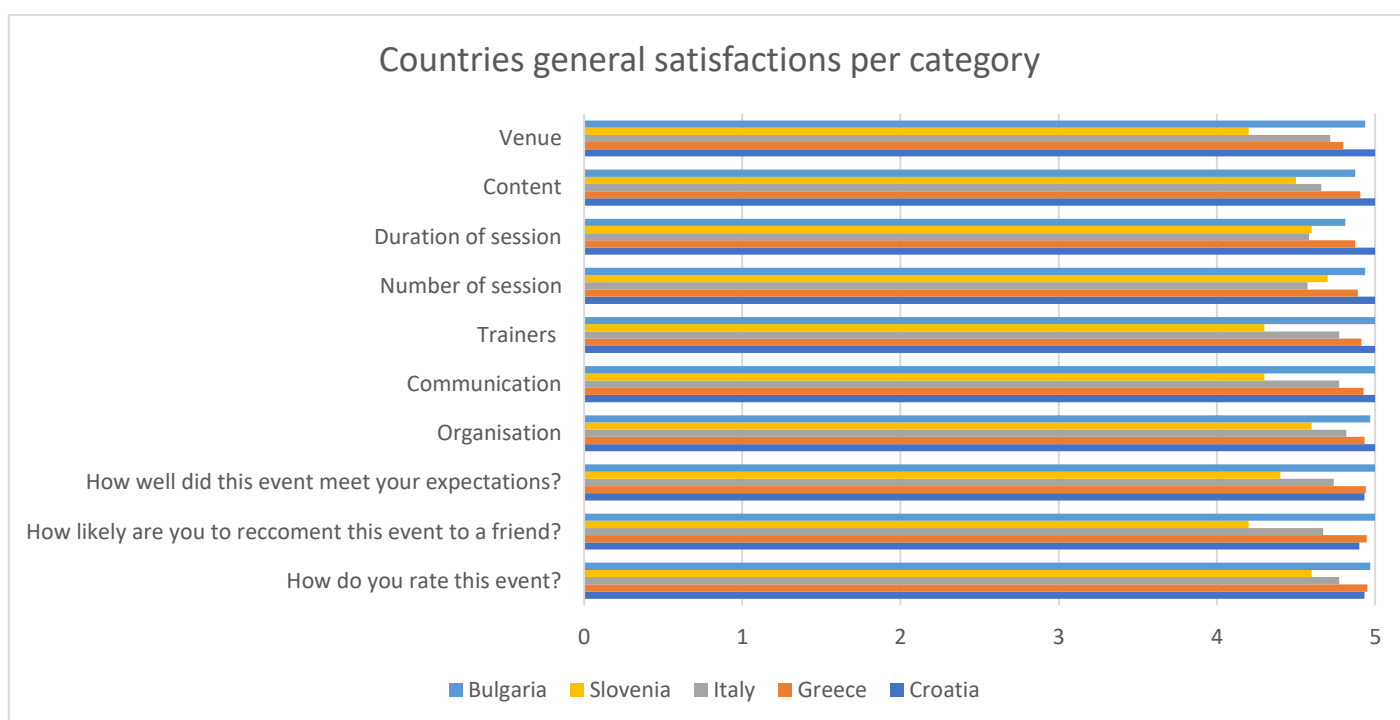


Tab. 5

## Considerazioni finali

Considerando tutti i paesi e tutte le categorie di domande e risposte e prendendo una media complessiva, è chiaro che in tutti i paesi l'evento è stato ampiamente apprezzato (4,8 punti). In particolare, la media per queste categorie si attesta a 4,8 punti: soddisfazione delle aspettative, organizzazione e numero di sessioni. Il resto delle categorie ha guadagnato circa 4,7 punti ciascuna.

A seguito di un confronto visivo di tutte le categorie per paese (Tab. 6):



Tab. 6

Anche nelle sezioni dei commenti gratuiti, i partecipanti di tutti i paesi hanno espresso un'enorme soddisfazione. In particolare, hanno scritto molte volte quanto fossero appassionati e competenti i formatori. In alcuni casi hanno ritenuto adeguata la durata della seduta, in altri troppo breve. In ogni caso, il workshop è stato dinamico, coinvolgente e degno di contenuti.

## VI. Profilo di allenatore di pentathlon ed esperto di sport

- La partnership EHPARP ha condotto un'altra ricerca per definire un profilo di coach e trainer. Un allenatore o allenatore di Pentathlon ha l'obbligo di studiare e aggiornarsi continuamente altrimenti sarebbe impossibile educare adeguatamente le nuove generazioni. In particolare, la citata ricerca ha esplorato le seguenti conoscenze e abilità ideali: *Knowledge*, namely: technical knowledge, tactical knowledge, physical training, mental training, mentoring.
- *Dinamiche di gruppo, ovvero: leadership, team building e management, cooperazione, comunicazione, empatia, intelligenza emotiva.*
- *Competenze manageriali, ovvero: gestione del tempo, capacità decisionale, definizione di obiettivi, autocontrollo, capacità di risolvere problemi, risoluzione dei conflitti.*

I partecipanti alla ricerca affermano che un coach o un trainer deve migliorare, in primo luogo, le proprie conoscenze, quindi le dinamiche di squadra e le capacità di gestione.

La conoscenza era la prima priorità in Grecia, Bulgaria, Croazia e Italia e la terza priorità in Estonia. La dinamica di squadra è stata la prima priorità in Estonia, la seconda in Bulgaria e Croazia e la terza in Grecia e in Italia. Infine, le competenze manageriali erano la seconda priorità in Grecia, Estonia e Italia e la terza priorità in Bulgaria e Croazia.

Il mental training è un altro aspetto fondamentale per coach e trainer, composto da tecniche psicologiche finalizzate alla gestione dei propri stati interiori e al controllo dei comportamenti esterni. Le competenze interne, conscie e inconscie, da acquisire e/o rafforzare giorno per giorno. In particolare, la formazione mentale è stata individuata come prima priorità in Grecia, Estonia, Bulgaria e come seconda priorità in Italia; il tutoraggio è stato identificato come una seconda priorità in Grecia, Estonia, Bulgaria e Croazia.

Tra le esigenze di dinamiche di squadra, quelle più prioritarie sono state quelle di team building, seguite da leadership, intelligenza emotiva, comunicazione. In particolare, il team building è stato

identificato come prima priorità in Bulgaria e Croazia e come seconda priorità in Grecia; la leadership è stata identificata come la prima priorità in Grecia ed Estonia; la comunicazione è stata individuata come una seconda priorità in Italia ed Estonia; infine, l'intelligenza emotiva è stata identificata come prima priorità in Italia e seconda priorità in Croazia.

Tra i bisogni di capacità di gestione, quelli più prioritari erano quelli di definizione degli obiettivi, autoregolamentazione e risoluzione dei conflitti.

In particolare, la definizione degli obiettivi è stata individuata come prima priorità in Grecia e in Italia e come seconda priorità in Bulgaria; l'autoregolamentazione è stata individuata come prima priorità in Croazia e seconda in Estonia e Italia; la risoluzione dei conflitti è stata individuata come una seconda priorità in Croazia.

Infine, gli intervistati dichiarano che gli allenatori o istruttori di Pentathlon dovrebbero sempre mantenere una mentalità aperta per arricchire la propria personalità e competenze: dovrebbero interagire tra loro, facilitare lo scambio di esperienze e idee, discutere come comportarsi con gli atleti, esporre nuovi modelli di preparazione, nuove nozioni tecniche, formulare criteri per la valutazione degli atleti e analizzare le modalità di comunicazione.

Enhancing all these aspects would make the technicians well prepared, more supportive, believable, trustworthy and a great inspiration for their pupils.

In conclusione, di seguito un breve riassunto delle abilità ideali di un allenatore di Pentathlon:

#### *COMPETENZE DIFFICILI*

- conoscenza e applicazione degli elementi tecnici
- conoscenza e applicazione di elementi tattici
- allenamento fisico, conoscenza e applicazione di tecniche psicologiche
- allenamento mentale
- tutoraggio

#### *COMPETENZE FACILI*

- comando
- team building e gestione delle dinamiche del team
- cooperazione e apertura mentale
- capacità comunicative e relazionali
- empatia
- intelligenza emotiva
- gestione del tempo
- capacità decisionale



- definizione degli obiettivi, autocontrollo
- capacità di risolvere i problemi
- risoluzione del conflitto

## VII. Programma di validazione del modello

Considering the results of self-assessment questionnaires and the profile traced, EHPARP wants to propose three Pentathlon coach competences model validation for sport institutions, educational institutions and VET providers.

A model validation is a useful tool to provide feedbacks and to evaluate the achievement of learning goals and, consequently, if the training designed meets the needs for which it was designed. Since each country and organization works differently, the Consortium provides some guidelines to allow to Pentathlon professional pathways to acquire importance and to be internationally recognized.

### VII.I Considerazioni preliminary

Ciascuna validazione del modello dovrebbe tenere conto di questi aspetti:

- Sistema di riconoscimento europeo

A livello europeo esistono due strumenti per incrociare qualifiche e competenze acquisite dalle persone al termine di qualsiasi percorso di apprendimento (formale - confermato da un diploma o certificato ufficiale; non formale - corsi e iniziative formative che non rilasciano diplomi ;informale - apprendimento dall'esperienza, eventualmente soggetto a convalida in base a procedure di riconoscimento, ove esistenti): il Quadro europeo delle qualifiche (EQF) e il Sistema europeo di crediti per l'istruzione e la formazione professionale (ECVET). Vedono la loro ragion d'essere nella necessità di ristabilire la flessibilità dei lavoratori su basi comuni, standardizzate e trasparenti, con l'obiettivo di supportare i lavoratori nella continua fruibilità delle proprie competenze e capacità. Inoltre, sono stati progettati per supportare i paradigmi dell'apprendimento lungo tutto l'arco della vita con l'obiettivo di aumentare il

livello di abilità e competenze dei lavoratori dell'UE (e di conseguenza la loro competitività) al fine di inserirli in modo più efficiente nel mercato del lavoro.

Nello specifico, l'EQF è suddiviso in 8 livelli. L'assegnazione di una qualifica ad un certo livello dipende dalla complessità delle conoscenze/abilità richieste all'operatore, dall'autonomia con cui l'incarico deve essere svolto e dalla responsabilità che esso comporta (nei confronti del prodotto e degli altri collaboratori).

L'EQF mira a facilitare il confronto tra i diversi sistemi di qualificazione nazionali in Europa e mira a ottenere una maggiore trasparenza delle qualifiche al fine di facilitare la mobilità professionale e geografica delle persone.

- Il modello ECVET può essere considerato un dispositivo complementare all'EQF ed è stato progettato come interfaccia tra i diversi sistemi creditizi nazionali che, tuttavia, non ha mai affermato di sostituire. ECVET muove dall'osservazione che i Quadri Nazionali delle Qualifiche (NQF) sono caratterizzati da differenze strutturali nella progettazione e consegna delle qualifiche e nell'opportunità di riconoscere o meno apprendimenti informali e non formali. Piuttosto che convertire ogni sistema nazionale, ECVET si pone l'obiettivo di renderli compatibili tra loro, diventando un'interfaccia tra le disposizioni nazionali in materia di accumulazione, riconoscimento e trasferimento dei crediti.

- Elementi fondamentali da validare nel Pentathlon

Ciascun organismo che prenderemo in considerazione, nel suo processo di riconoscimento e validazione, dovrebbe guardare a questi elementi per valutare lo sviluppo e l'acquisizione delle competenze nel tirocinante:

- conoscenze di base nello sport in generale, nel campo del Pentathlon, nel sistema sanitario e nel funzionamento del corpo;
- competenze professionali nella gestione, organizzazione di eventi sportivi, pianificazione e realizzazione delle attività;
- competenze trasversali in leadership, team building e management, cooperazione, comunicazione, empatia, intelligenza emotiva.

## VII.II Proposte di validazione del modello

### *Istituzioni sportive*

Gli allenatori o istruttori di pentathlon, dopo la fine del percorso formativo, possono sostenere esami scritti e pratici per valutare le abilità acquisite. Ad esempio, nella parte scritta, l'esaminatore può approfondire la conoscenza delle discipline, del corpo umano e di alcuni aspetti pedagogici. Nella parte pratica può sottoporre l'allievo ad una prova di nuoto stile libero o invitarlo a progettare un evento di Pentathlon spiegando come strutturare l'intero evento, il susseguirsi delle discipline, i tempi, lo staff e gli atleti da coinvolgere e come gestirebbe le squadre, il sistema di premiazione, la diffusione dell'evento e così via. In questo modo potrai raccogliere dati sia qualitativi che quantitativi.

Dopo aver superato le prove, i tirocinanti potranno acquisire un pass che riconosce loro la possibilità di svolgere attività sportiva a titolo professionale o volontario all'interno della società sportiva o federazione.

L'abbonamento può assumere la forma di una certificazione basata su un sistema di riconoscimento controllato e convalidato dalle Federazioni Sportive e, se necessario, dall'autorità nazionale competente. In questo modo, l'allenatore o l'allenatore di Pentathlon otterrà un riconoscimento formale. Tuttavia, è opportuno che continui a seguire corsi di aggiornamento e formazione per mantenere la qualifica di allenatore. Le Federazioni nazionali possono stabilire le modalità, i tempi e le modalità per lo svolgimento della formazione di aggiornamento necessaria al mantenimento della certificazione.

### *Istituzioni educative*

A livello educativo, gli insegnanti o gli allenatori di Pentathlon potrebbero vedersi riconoscere le proprie abilità in due modi diversi.

1. l'istituto scolastico potrebbe stipulare convenzioni con la Federazione sportiva nazionale o altro ente analogo che provvederà all'erogazione del corso di formazione e al rilascio del pass di abilità dopo che il partecipante avrà seguito le fasi sopra illustrate.
2. la scuola potrebbe invitare gli allenatori del proprio staff a seguire corsi privati o ministeriali per poi procedere con prove e certificazioni delle competenze sviluppate secondo alcuni di questi strumenti: prova scritta, prova pratica con realizzazione di progetti sportivi, rilascio di un certificato e creazione di un dossier scolastico del docente/allenatore.

Per quanto riguarda i progetti sportivi, il tirocinante potrebbe ideare unità di apprendimento per

studenti specifici del Pentathlon. Oppure potrebbe pianificare attività sportive di Pentathlon in collaborazione con insegnanti di altre materie. Ad esempio, l'allenatore potrebbe organizzare una giornata di corsa campestre e salto ostacoli equestre a contatto con la natura, coinvolgendo i docenti di biologia e/o educazione civica per spiegare agli studenti l'importanza di una vita sostenibile dal punto di vista ambientale, sanitario e sociale di vista. L'esaminatore può valutare la qualità di questo progetto attraverso l'applicazione di indicatori specifici come sondaggi per gli studenti, osservazione diretta dell'attività e altro ancora.

Per quanto riguarda il dossier, la scuola può inserire il certificato che rilascerà in una sorta di portfolio didattico del docente/allenatore: questo strumento raccoglierà il suo CV, il suo contratto di lavoro e altri elementi che testimoniano le competenze del soggetto nel Settore Pentathlon.

Fornitori di formazione professionale

Come visto prima, in Europa esistono gli strumenti EQF e ECVET, quindi un fornitore di IFP può valutare le abilità e le conoscenze del tirocinante sulla base dei loro standard. Può utilizzare diversi strumenti per considerare i progressi raggiunti dal tirocinante. Ad esempio, l'istituto può tenere conto del rapporto di tirocinio fornito dal tutor dell'ente in cui l'allenatore ha svolto un'esperienza lavorativa. Nella relazione il tutor può scrivere e valutare le attività svolte, la loro qualità e le competenze che il tirocinante dimostra di aver appreso e sviluppato. Altri metodi di valutazione possono essere test, compiti individuali, dimostrazione, colloquio e altro.

Dopo la valutazione delle abilità e delle conoscenze, il fornitore di IFP può sostenere un esame di qualificazione finale: le persone che lo superano con successo possono ricevere un certificato di qualificazione o un diploma, che mostra il rispettivo livello EQF raggiunto.

## Disclaimer

Il supporto della Commissione Europea per la produzione di questa pubblicazione non costituisce un avallo dei contenuti, che riflettono solo le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni ivi contenute.

