

## DESCRIZIONE DETTAGLIATA DEL PROGETTO DI TIROCINIO N. \_\_\_\_\_

Centro per la Preparazione alla Maratona, Valutazione e Programmazione nel Triathlon

Progetto rivolto a studenti del Corso di Laurea Triennale

Tutor universitario: Enrico Tam

Tutor Aziendale: Cantor Tarperi

**Finalità ed eventuali obiettivi o competenze che lo studente potrà conseguire:**

Indicare con una X le voci pertinenti agglungendo una breve descrizione relativa alle competenze che il tirocinante potrà conseguire

- Conoscenze culturali specifiche che il tirocinante potrà acquisire relative al settore in cui opera l'ente**  
Utilizzo dei parametri funzionali individuali acquisiti con test di laboratorio per la programmazione ed il monitoraggio dell'allenamento in soggetti triatleti finalizzati a specifici progetti di ricerca.
- Conoscenze relative a scopi e strutture dell'ente che il tirocinante potrà acquisire**  
Non pertinente
- Competenze progettuali/programmazione che il tirocinante potrà conseguire**  
Gli studenti impareranno a programmare e monitorare l'allenamento in uno dei tre sport inclusi nel triathlon, con particolare attenzione ai soggetti sedentari.
- Competenze organizzative/gestionali che il tirocinante potrà conseguire**  
Non pertinente
- Competenze relazionali che il tirocinante potrà conseguire**  
Non pertinente
- Competenze tecniche pertinenti alle attività dell'ente che il tirocinante potrà conseguire**  
Gli studenti impareranno ad utilizzare i risultati dei test di laboratorio per la programmazione dei carichi di lavoro per una delle tre discipline del triathlon. Inoltre impareranno ad utilizzare lo strumento Garmin 910XT per il monitoraggio delle sedute di allenamento.
- Competenze di conduzione/didattiche che il tirocinante potrà conseguire**  
Non pertinente
- Competenze di valutazione che il tirocinante potrà conseguire**  
Gli studenti impareranno ad interpretare i risultati dei test sulla base di dati di riferimento specifici per la disciplina sportiva del triathlon. Inoltre impareranno a quantificare i risultati del programma di allenamento.

**Suddivisione in ore e descrizione dell'attività**

A titolo esemplificativo per un progetto di 100 ore si possono prevedere 10 ore di osservazione, documentazione, discussione con il tutor e gli operatori coinvolti (*descrivere l'attività*); 10 ore a seguito del tutor (*descrivere l'attività*); 5 ore direttamente con l'utenza (*descrivere l'attività*).

Documentazione bibliografica e discussione col tutor: 10 ore

Osservazione con il tutor della programmazione dell'allenamento: 20

Osservazione supervisionata delle tecniche per il monitoraggio delle sedute di allenamento, l'analisi e l'interpretazione dei dati: 10

Conduzione supervisionata della raccolta e dell'analisi e dell'elaborazione dei dati relativi ai singoli allenamenti: 20 ore

Conduzione supervisionata della programmazione dell'allenamento: 10 ore

Rielaborazione e discussione col tutor dell'esperienza di tirocinio: 5 ore

AMBITO DELL'ESPERIENZA
------------------------

- tecnico – sportivo**
- didattico/scolastico
- preventivo/adattativo
- manageriale/gestionale/organizzazione eventi/segreteria
- Laboratorio/ricerca
- Altro

NUMERO ORE di TIROCINIO
-------------------------

100

NUMERO STUDENTI
-----------------

Indicare il numero di studenti che siete disponibili ad accogliere durante l'anno 5

(Il numero massimo di tirocinanti che possono contestualmente essere ospitati in relazione al numero di dipendenti è regolato dal DM 142 del 25/03/1998 (art. 1):

*Aziende con non più di 5 dipendenti a tempo indeterminato, un tirocinante;*

*aziende con un numero di dipendenti compreso tra sei e diciannove, non più di due tirocinanti contemporaneamente;*

*con più di venti dipendenti a tempo indeterminato, tirocinanti in misura non superiore al dieci per cento dei suddetti dipendenti contemporaneamente.*