



**FASCICOLO DELL'ATLETA**

## Istruzioni per l'uso

**Attenzione:**

Rispondi alle domande sempre con il pensiero alla tua visione sportiva. Il confronto con un modello ti potrebbe essere d'aiuto. Che cos'è necessario affinché i tuoi obiettivi non rimangano solamente dei sogni? È importante che tu risponda alle domande criticamente.

Decidi di volta in volta per uno dei sei campi e inserisci una crocetta nel campo scelto.

|         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 0 |
|---------|---|---|---|---|---|---|
| Domanda |   | x |   |   |   |   |

- 1 Devi rispondere alla domanda con un chiaro "No" / "molto male".
- 2 L'ambito è sviluppato insufficientemente. Devi rispondere con un "No" / "male".
- 3 Questo punto non può essere interpretato né con un "sì", rispettivamente "buono", né con un "no".
- 4 La situazione è soddisfacente, può essere ancora leggermente modificata.
- 5 Tutto è perfetto. Puoi rispondere alla domanda con un "chiaro sì" / "molto buono".
- 0 Alla domanda non si può rispondere.



## Fascicolo dell'atleta

### 1. Atleta (obbligo/dovere per il label)

#### Visione e obiettivi

Questo ambito ti offre uno sguardo d'assieme della tua persona quale atleta. L'atteggiamento personale quale sportivo di punta costituisce l'importante pietra miliare per il successo sportivo ad alto livello.

Occupati d'apprima concretamente con la tua visione sportiva e i tuoi importanti obiettivi per i prossimi anni. Cerca di formulare nel modo più concreto possibile i tuoi obiettivi di modo che, successivamente, potrai verificare.

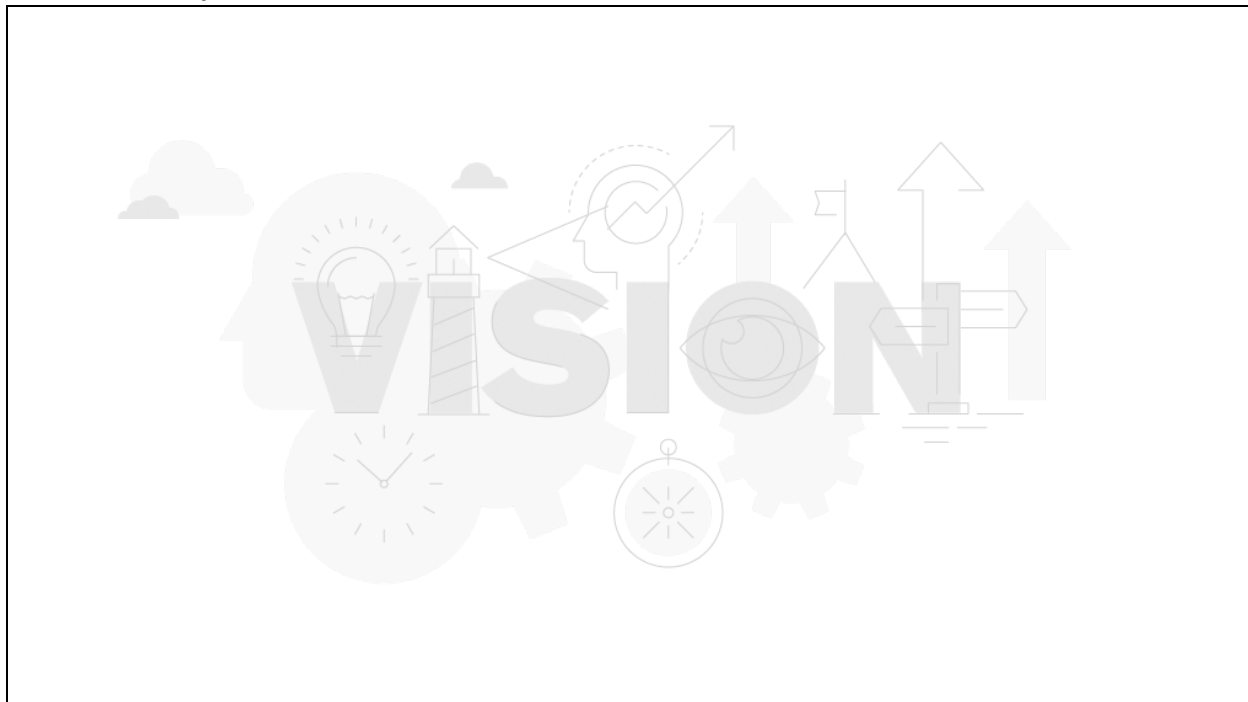
Autovalutarsi è sovente difficile. Rispondi di conseguenza alle domande su di te quale atleta, come pure quale persona professionale (allenatore, procuratore). Successivamente riceverai, accanto alla tua autovalutazione, anche una valutazione esterna. Infine discuti la valutazione esterna con un professionista.

|                 |  |         |  |
|-----------------|--|---------|--|
| Nome            |  | Cognome |  |
| Ruolo preferito |  | Data    |  |

#### I miei due più importanti successi della carriera sportiva sinora disputata:

|    |  |
|----|--|
| 1. |  |
| 2. |  |

#### La mia visione sportiva:



## Fascicolo dell'atleta

**I miei obiettivi sportivi più importanti verso il raggiungimento della mia visione sportiva:**

|    |  |    |  |
|----|--|----|--|
| 1. |  | 2. |  |
| 3. |  | 4. |  |

|                                  |  |                      |  |
|----------------------------------|--|----------------------|--|
| Nome della scuola:               |  | Datore di lavoro:    |  |
| Traguardo formativo desiderato:  |  | Impiego attuale:     |  |
| Termine del traguardo formativo: |  | Grado d'occupazione: |  |

**I miei importanti obiettivi scolastici/professionali: (Occupazione, Conclusione degli studi, etc.)**

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

**Osservazioni:**

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

## Fascicolo dell'atleta

### Domande introduttive

Da riempire da parte dell'atleta.

**Importante:** rispondi alle domande in relazione alla tua visione sportiva e i tuoi obiettivi.

|   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 0 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Come valuti il tuo Stato di salute?   |   |   |   |   |   |   |
| Disponi dei necessari presupposti fisici?   |   |   |   |   |   |   |
| Disponi dei necessari presupposti tecnici?  |   |   |   |   |   |   |
| Disponi dei necessari presupposti tattici?  |   |   |   |   |   |   |
| Come valuti il tuo predisposizione ai ferimenti?  |   |   |   |   |   |   |
| Come valuti la tua resistenza ai carichi nelle situazioni estreme:  |   |   |   |   |   |   |
| Come valuti la tua disponibilità alla prestazione?  |   |   |   |   |   |   |
| Quanto è buona la tua capacità d'apprendimento?   |   |   |   |   |   |   |
| Sei in grado di elaborare positivamente contraccolpi/sconfitte?   |   |   |   |   |   |   |
| Adatti la tua alimentazione ai tuoi obiettivi sportivi?   |   |   |   |   |   |   |
| Come valuti il tempo dedicato agli spostamenti dovuti alla pratica sportiva/alla formazione/al lavoro?      |   |   |   |   |   |   |
| Sei in grado di organizzarti in modo da evitare sovraccarichi   |   |   |   |   |   |   |
| Il tuo dispendio per l'allenamento corrisponde alle esigenze sportive specifiche?                           |   |   |   |   |   |   |
| La tua famiglia ti sostiene nell'ambito dei tuoi obiettivi sportivi?  |   |   |   |   |   |   |
| I tuoi amici ti sostengono nell'ambito dei tuoi obiettivi sportivi?   |   |   |   |   |   |   |
| In caso di ferimento oppure insuccesso ti puoi appoggiare al sostegno da parte della tua famiglia?          |   |   |   |   |   |   |
| La tua situazione abitativa corrisponde alle tue esigenze?  |   |   |   |   |   |   |
| Sei soddisfatto da sostegno che ricevi nella tua formazione (scuola, ecc.) oppure dal tuo datore di lavoro? |   |   |   |   |   |   |
| È possibile ricevere le necessarie vacanze oltre ai congedi sportivi?                                       |   |   |   |   |   |   |
| <b>Osservazioni /<br/>Necessità di azioni:</b>  |   |   |   |   |   |   |

## Fascicolo dell'atleta

Da riempire da parte da **uno specialista (allenatore)**.

**Importante:** rispondi alle domande in relazione alla visione sportiva e i obiettivi dell'atleta.

|   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 0 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Come valuti il tuo Stato di salute?   |   |   |   |   |   |   |
| Disponi dei necessari presupposti fisici?   |   |   |   |   |   |   |
| Disponi dei necessari presupposti tecnici?  |   |   |   |   |   |   |
| Disponi dei necessari presupposti tattici?  |   |   |   |   |   |   |
| Come valuti il tuo predisposizione ai ferimenti?  |   |   |   |   |   |   |
| Come valuti la tua resistenza ai carichi nelle situazioni estreme:  |   |   |   |   |   |   |
| Come valuti la tua disponibilità alla prestazione?  |   |   |   |   |   |   |
| Quanto è buona la tua capacità d'apprendimento?   |   |   |   |   |   |   |
| Sei in grado di elaborare positivamente contraccolpi/sconfitte?   |   |   |   |   |   |   |
| Adatti la tua alimentazione ai tuoi obiettivi sportivi?   |   |   |   |   |   |   |
| Come valuti il tempo dedicato agli spostamenti dovuti alla pratica sportiva/alla formazione/al lavoro?      |   |   |   |   |   |   |
| Sei in grado di organizzarti in modo da evitare sovraccarichi   |   |   |   |   |   |   |
| Il tuo dispendio per l'allenamento corrisponde alle esigenze sportive specifiche?                           |   |   |   |   |   |   |
| La tua famiglia ti sostiene nell'ambito dei tuoi obiettivi sportivi?  |   |   |   |   |   |   |
| I tuoi amici ti sostengono nell'ambito dei tuoi obiettivi sportivi?   |   |   |   |   |   |   |
| In caso di ferimento oppure insuccesso ti puoi appoggiare al sostegno da parte della tua famiglia?          |   |   |   |   |   |   |
| La tua situazione abitativa corrisponde alle tue esigenze?  |   |   |   |   |   |   |
| Sei soddisfatto da sostegno che ricevi nella tua formazione (scuola, ecc.) oppure dal tuo datore di lavoro? |   |   |   |   |   |   |
| È possibile ricevere le necessarie vacanze oltre ai congedi sportivi?                                       |   |   |   |   |   |   |
| <b>Osservazioni /<br/>Necessità di azioni:</b>  |   |   |   |   |   |   |

## Athleten Dossier

### Valutazione sommaria dello specialista (obbligatorio per il Label)

La valutazione del professionista è stata discussa con l'atleta.

#### Atleta

Nome, Cognome \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

#### Professionista

Nome, Cognome \_\_\_\_\_

Funzione \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

**2. Tragitti/logistica (obbligatorio per il Label)**

Quanto tempo impieghi per i tuoi viaggi casa-scuola / posto di lavoro, all'allenamento e poi di nuovo a casa? In questa pagina sei invitato a illustrare consapevolmente i tragitti di una settimana rappresentativa durante il periodo di campionato. I valori aiutano l'analisi dei tuoi tempi di viaggio.

L'obiettivo consiste nel ridurre il più possibile i tempi di viaggi, in quanto rappresentano tempo „perso“ che tu potresti utilizzare al meglio per una mirata rigenerazione, per l'allenamento, lo studio, ecc. Quindi rifletti bene se sei in grado di ottimizzare i tempi di viaggio attraverso una migliore organizzazione o, magari, anche mediante un trasloco.

**Beispiel:**

|                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| Montag:             | <u>65 min</u>     |
| Dienstag:           | <u>80 min</u>     |
| Mittwoch:           | <u>95 min</u>     |
| Donnerstag:         | <u>60 min</u>     |
| Freitag:            | <u>80 min</u>     |
| Samstag:            | <u>120 min</u>    |
| Sonntag:            | <u>60 min</u>     |
| <b>Total/Woche:</b> | <u>9 h 20 min</u> |

**Schema personale:**

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| Montag:                 | _____ |
| Dienstag:               | _____ |
| Mittwoch:               | _____ |
| Donnerstag:             | _____ |
| Freitag:                | _____ |
| Samstag:                | _____ |
| Sonntag:                | _____ |
| <b>Total/Settimana:</b> | _____ |



## Fascicolo dell'atleta

### 3. Carico (obbligatorio per il Label)

Com'è il tuo carico quale sportivo di punta? Inserisci nella tabella seguente il numero di ore che tu impieghi durante una settimana rappresentativa per il lavoro, la scuola/formazione, lo sport, comprensive dei tempi di viaggio (vedi punto 1.1, tragitti/logistica), la rigenerazione/lo svago, o altre attività. Valuta nei singoli casi un valore medio.

Definizione die singoli ambiti:

|                   |      |                        |     |
|-------------------|------|------------------------|-----|
| Scuola/formazione | SC   | Svago (attivo&passivo) | SV  |
| Tempi di viaggio  | TV   | Compensazione, Hobby   | C   |
| Allenamento       | ALLE | Alimentazione          | ALI |
| Partita           | PA   | Sociale                | SO  |
| Sonno             | S    | Diversi                | D   |

Sguardo generale della settimana in inverno-durante il campionato (la tua situazione attuale)

|       | Lu | Ma | Me | Gio | Ve | Sa | Do |
|-------|----|----|----|-----|----|----|----|
| 01.00 |    |    |    |     |    |    |    |
| 02.00 |    |    |    |     |    |    |    |
| 03.00 |    |    |    |     |    |    |    |
| 04.00 |    |    |    |     |    |    |    |
| 05.00 |    |    |    |     |    |    |    |
| 06.00 |    |    |    |     |    |    |    |
| 07.00 |    |    |    |     |    |    |    |
| 08.00 |    |    |    |     |    |    |    |
| 09.00 |    |    |    |     |    |    |    |
| 10.00 |    |    |    |     |    |    |    |
| 11.00 |    |    |    |     |    |    |    |
| 12.00 |    |    |    |     |    |    |    |
| 13.00 |    |    |    |     |    |    |    |
| 14.00 |    |    |    |     |    |    |    |
| 15.00 |    |    |    |     |    |    |    |
| 16.00 |    |    |    |     |    |    |    |
| 17.00 |    |    |    |     |    |    |    |
| 18.00 |    |    |    |     |    |    |    |
| 19.00 |    |    |    |     |    |    |    |
| 20.00 |    |    |    |     |    |    |    |
| 21.00 |    |    |    |     |    |    |    |
| 22.00 |    |    |    |     |    |    |    |
| 23.00 |    |    |    |     |    |    |    |
| 24.00 |    |    |    |     |    |    |    |

## Fascicolo dell'atleta

Sguardo della settimana in inverno-durante il campionato (la tua situazione attuale)

|                       | Lu | Ma | Me | Gio | Ve | Sa | Do | Totale |
|-----------------------|----|----|----|-----|----|----|----|--------|
| Sonno (h)             |    |    |    |     |    |    |    |        |
| Pasti al giorno (No.) |    |    |    |     |    |    |    |        |
| Allenamento (min)     |    |    |    |     |    |    |    |        |
| Tempi liberi (min)    |    |    |    |     |    |    |    |        |
| Lavoro (h)            |    |    |    |     |    |    |    |        |
| Scuola/formazione (h) |    |    |    |     |    |    |    |        |
| Partite (Anz)         |    |    |    |     |    |    |    |        |
| Viaggi (min)          |    |    |    |     |    |    |    |        |
| Sociale/Hobbys (h)    |    |    |    |     |    |    |    |        |
| Diversi (h)           |    |    |    |     |    |    |    |        |

Sguardo sulle vacanze (la tua attuale situazione)

Segnala il numero dei giorni liberi dall'hockey su ghiaccio (ghiaccio & off ice).

Vacanze, giorni liberi continui (Formazione/lavoro/Hockey su ghiaccio).

|                         | Gen | Feb | Mar | Apr | Mag | Giu | Lug | Ago | Set | Ott | Nov | Dic |
|-------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Giorni liberi da Hockey |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Vacanze                 |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |

**Osservazioni**

#### 4. Salute e alimentazione (obbligatorio per il Label)

Una buona salute fisica, psichica e mentale costituisce la base per una carriera sportiva. Ferimenti, malattie e instabilità psichica possono influenzare in modo determinante il percorso sportivo. Il tuo corpo, nella sua completa complessità, costituisce l'importante capitale per te quale sportivo di punta e dev'essere oggetto di particolare cura.

L'importanza dell'alimentazione di uno sportivo di punta è sovente sottovalutata. L'alimentazione gioca un ruolo importante per una ottimale preparazione di un appuntamento sportivo, per cui dovrebbe essere curata e preparata individualmente.

|                          |  |
|--------------------------|--|
| Medico di fiducia:       |  |
| Physio/massaggi:         |  |
| Consigliere psicologico: |  |
| Coach mentale:           |  |
| Consigliere alimentare:  |  |

| Ambiti da pianificare   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 0 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Come sei seguito dal profilo medico sportivo?                                     |   |   |   |   |   |   |
| Come sei seguito nell'ambito fisioterapia/massaggi?                               |   |   |   |   |   |   |
| Come sei seguito dal profilo mentale?   |   |   |   |   |   |   |
| Ti alimenti secondo i bisogni specifici del tuo sport?                            |   |   |   |   |   |   |
| Riesci a sfruttare il tuo potenziale di prestazione nella partita decisiva?       |   |   |   |   |   |   |
| Riesci a trovare il necessario tempo per il riposo e la rigenerazione?            |   |   |   |   |   |   |
| Qualche volta hai la possibilità di ottenere vacanza e staccare in modo completo? |   |   |   |   |   |   |
| Osservazioni/<br>Necessità di azioni:   |   |   |   |   |   |   |

\*Informazioni per un accompagnamento medico-sportivo: [www.swissolympic.ch/sportmedizin](http://www.swissolympic.ch/sportmedizin)

\*Informazioni su alimentazione sportiva: [www.swissolympic.ch/sporternaehrung](http://www.swissolympic.ch/sporternaehrung),  
[www.sfsn.ethz.ch](http://www.sfsn.ethz.ch)

\*Informazioni su psicologia sportiva: [www.swissolympic.ch/sportpsychologie](http://www.swissolympic.ch/sportpsychologie)

## Fascicolo dell'atleta

### 5. Finanze/assicurazioni/diritto (non obbligatorio per il label)

Sportivi di punta sono esposti sovente a rischi fisici elevati. D'altra parte molti sportivi lavorano su base individuale; ciò presuppone un esame preciso degli aspetti assicurativi. Si consiglia di verificare puntigliosamente l'insieme dei pacchetti assicurativi e di discuterli con uno specialista. Sei sufficientemente coperto negli ambiti assicurativi per te molto rilevanti? La sicurezza finanziaria ti permette di concentrarti allo sport di punta e alla tua formazione/professione. Una concreta pianificazione del budget ti può aiutare in modo decisivo. Nella prossima pagina ricevi una semplice proposta.

Cosa devo valutare in occasione di una proposta di contratto con uno sponsor? Quali conseguenze esistono alla stipulazione di un contratto? Una buona visione complessiva sui contenuti dei tuoi contratti è molto importante per non incorrere in esperienze negative.

| Ambiti di pianificazione  | Si | No |
|---|----|----|
| La franchigia scelta e il modello medico della cassa malati soddisfano le tue necessità quale sportivo di punta?  |    |    |
| Hai stipulato assicurazioni complementari per le seguenti prestazioni: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ospedale privato per tutta la Svizzera (reparto pubblico, semiprivato ecc.)</li> <li>• Copertura assicurativa all'estero (rimpatrio, ecc.)</li> </ul> |    |    |
| Hai stipulato un'assicurazione per viaggi e costi ospedalieri all'estero?   |    |    |
| Possiedi un'assicurazione contro gli incidenti?   |    |    |
| Possiedi un'assicurazione indennità giornaliera?  |    |    |
| Calcoli i contributi AVS / AI / IPG / AD ?  |    |    |
| Possiedi un'assicurazione economia domestica?   |    |    |
| Hai un'assicurazione responsabilità civile?   |    |    |
| Possiedi un'assicurazione di previdenza professionale?  |    |    |
| Hai compilato quest'anno la tua dichiarazione d'imposta?  |    |    |
| Lavori mediante una pianificazione del tuo Budget?  |    |    |
| Sei in grado di finanziare adeguatamente le tue necessità con la tua carriera?  |    |    |
| Sei informato sui contenuti dei tuoi contratti?   |    |    |
| Osservazioni/Necessità di azioni:   |    |    |

\*Informazioni sulle assicurazioni: [www.bsv.admin.ch/themen](http://www.bsv.admin.ch/themen)

\*Informazioni su consulenza per budget: [www.budgetberatung.ch](http://www.budgetberatung.ch)

## Fascicolo dell'atleta

### 6. Pianificazione (obbligatorio per il Label)

Rivisita ancora una volta l'insieme della lista die punti (Checkliste) e annota qui al massimo due punti per ogni ambito che tu desideri migliorare a corto termine. Chi è responsabile nell'attuazione e quando devono essere realizzati i miglioramenti ? Non sentirti sotto pressione di tempo nell'utilizzo di questo strumento, ma piuttosto pianifica in modo realistico.

#### ATLETA

|    | Ambito | Misura | Responsabile | Termine |
|----|--------|--------|--------------|---------|
| 1. |        |        |              |         |
| 2. |        |        |              |         |

#### FAMIGLIA / SOCIALE AMBIENTE

|    | Ambito | Misura | Responsabile | Termine |
|----|--------|--------|--------------|---------|
| 1. |        |        |              |         |
| 2. |        |        |              |         |

#### FEDERAZIONE / AMBIENTE SPORTIVO

|    | Ambito | Misura | Responsabile | Termine |
|----|--------|--------|--------------|---------|
| 1. |        |        |              |         |
| 2. |        |        |              |         |

#### FORMAZIONE / PROFESSIONE

|    | Ambito | Misura | Responsabile | Termine |
|----|--------|--------|--------------|---------|
| 1. |        |        |              |         |
| 2. |        |        |              |         |

#### SALUTE / ALIMENTAZIONE

|    | Ambito | Misura | Responsabile | Termine |
|----|--------|--------|--------------|---------|
| 1. |        |        |              |         |
| 2. |        |        |              |         |

#### FINANZE / ASSICURAZIONE / DIRITTO

|    | Ambito | Misura | Responsabile | Termine |
|----|--------|--------|--------------|---------|
| 1. |        |        |              |         |
| 2. |        |        |              |         |

#### MILITARE

|    | Ambito | Misura | Responsabile | Termine |
|----|--------|--------|--------------|---------|
| 1. |        |        |              |         |
| 2. |        |        |              |         |

**7. Pietra miliare (obbligatorio per il Label)**

Rifletti con la tua lista dei punti (Checkliste), come desideri pianificare a lungo termine. Definisci le necessarie pietre miliari con le quali vorresti attuare realmente la tua visione sportiva.

| Ambiti pianificati            | Pietre miliari |          |          |
|-------------------------------|----------------|----------|----------|
|                               | 20 _____       | 20 _____ | 20 _____ |
| Sport di punta                |                |          |          |
| Famiglia/ambiente sociale     |                |          |          |
| Federazione/ambito sportivo   |                |          |          |
| Formazione/Professione        |                |          |          |
| Salute/Alimentazione          |                |          |          |
| Finanze/assicurazioni/diritto |                |          |          |
| Militare                      |                |          |          |
| Diversi                       |                |          |          |

## Fascicolo dell'atleta

**Ulteriori commenti sull'area della pianificazione e delle pietre miliari da parte dello specialista  
(obbligatorio per il Label)**

Prossima data per la discussione del dossier con l'atleta: \_\_\_\_\_

**Commenti sull'area di pianificazione e pietre miliari del SIHF**