

## **Allegato A**

### ***Tabelle obiettivi tecnici, condizionali e mentali***

- *Le tabelle sono proposte e fatte compilare dallo staff tecnico federale in sinergia con ogni atleta della squadra nazionale e con il tecnico di Società;*
- *Fondamentale la corretta definizione delle modalità e della tempistica prevista;*
- *Importante porre l'accento su problematiche riscontrate nelle passate stagioni agonistiche, soluzioni adottate ed alleati coinvolti o da coinvolgere in futuro.*

#### ***Obiettivi tecnici prioritari***

<b>Miglioramento da raggiungere:</b> •	<b>Tempo prefissato:</b>
<b>Azioni specifiche da fare per raggiungere l'obiettivo:</b> <b>Mezzi, metodi e strumenti (campo d'allenamento idoneo, presenza del tecnico, video, ecc)</b> •	
<b>Indicatori di riuscita: (come faccio a sapere che ho raggiunto l'obiettivo)</b> •	
<b>Eventuali ostacoli riscontrati:</b> •	
<b>Alleati: (persone da coinvolgere)</b> •	

#### ***Obiettivi condizionali prioritari***

<b>Miglioramento da raggiungere:</b> •	<b>Tempo prefissato:</b>
<b>Azioni specifiche da fare per raggiungere l'obiettivo:</b> •	
<b>Indicatori di riuscita: (come faccio a sapere che ho raggiunto l'obiettivo)</b> •	
<b>Eventuali ostacoli riscontrati:</b> •	
<b>Alleati: (persone da coinvolgere)</b> •	

#### ***Obiettivi mentali prioritari***

<b>Miglioramento da raggiungere:</b> •	<b>Tempo prefissato:</b>
<b>Azioni specifiche da fare per raggiungere l'obiettivo:</b> •	
<b>Indicatori di riuscita: (come faccio a sapere che ho raggiunto l'obiettivo)</b> •	
<b>Eventuali ostacoli riscontrati:</b> •	
<b>Alleati: (persone da coinvolgere)</b> •	

### ***Allegato B***

***Tabelle raccolta dati test svolti in Società.***

- *Le tabelle compilate dal tecnico di Società consentono la massima interazione del programma di lavoro svolto a casa con quello della squadra nazionale;*
- *Fondamentale la definizione di metodi, mezzi, strumenti e della tempistica prevista;*
- *È importante porre l'accento sulle problematiche riscontrate nelle passate stagioni, o in quella in corso.*

[illegible]