

Allenatore di sport di prestazione APF

Allenatrice di sport di prestazione APF

Sport, scienze dello sport

Formazione

L'allenatore e l'allenatrice di sport di prestazione consigliano, motivano e seguono atleti, atlete o squadre affinché ottengano il miglior livello possibile a livello agonistico. Usano diversi metodi d'apprendimento ed elaborano programmi d'allenamento fisico e mentale al fine di portare l'atleta al massimo delle sue capacità e migliorarne le prestazioni.

Attività

Accompagnamento, obiettivi e collaborazione

accompagnare sportivi e sportive di ogni età e con motivazioni diverse in funzione delle loro capacità e possibilità
fissare obiettivi di prestazione chiari e precisi a breve, medio e lungo termine in modo collettivo o individuale
collaborare con persone addette alla preparazione fisica e alla consulenza tecnica

Preparazione fisica

allestire un programma d'allenamento adeguato per prevenire gli infortuni ed evitare sovraccarichi inutili
pianificare e organizzare gli allenamenti, i campi o la partecipazione a tornei
cercare nuove varianti d'esercizio fisico e tecniche e adattarle agli atleti e alle atlete
analizzare i punti su cui bisogna lavorare, come la muscolatura o la resistenza
controllare regolarmente i risultati ottenuti e adattare in modo continuo e progressivo gli esercizi
in sport di squadra come il calcio, valorizzare le qualità di ognuno e creare coesione nella squadra

Preparazione mentale e gestione dello stress

fornire consigli mirati e contribuire alla crescita personale
usare tecniche di sofrologia e rilassamento per imparare a superare i propri limiti, a controllarsi e ad accettarsi

Preparazione agonistica

pianificare la preparazione a campionati o competizioni
elaborare strategie e tattiche di gioco

Condizioni di lavoro

Gli allenatori e le allenatrici di sport di prestazione sono spesso ex atleti agonisti o ex atlete agoniste. Lavorano da casa per quello che riguarda l'analisi o la pianificazione, nonché sul luogo di allenamenti e competizioni. Durante la settimana sono impegnati con gli allenamenti e nel fine settimana con le competizioni. Talvolta lavorano all'estero.

Questi professionisti e queste professioniste trovano impiego presso club, federazioni sportive, centri di formazione sportiva e altri istituti. Chi si occupa di sport ricreativi e benessere raramente lavora a tempo pieno: in questo caso, si tratta di un'attività complementare. Possono anche assumere la responsabilità di un centro o di un'organizzazione sportiva e svolgere un ruolo di

animazione, promozione e gestione aziendale. L'allenamento agonistico riguarda pochi impieghi, ma permette impegni più intensivi e tassi d'attività più elevati.

Attitudini e interessi

Attitudini

Attitudini pedagogiche
Perseveranza
Capacità di mettere a proprio agio gli altri
Autorevolezza
Buona coordinazione motoria
Capacità di adattarsi a orari irregolari e notturni
Disponibilità a spostamenti frequenti

Interessi

Essere in contatto con altre persone
Fare attività fisica
Consigliare

Formazione

Questa formazione è generalmente modulare e si acquisisce parallelamente all'esercizio della professione.

Corsi di formazione

Tutte le offerte

<https://www.orientation.ch/fr/recherche/formations?profession=128553>

Durata

1,5 anni

Condizioni di ammissione

le condizioni di ammissione figurano nel **regolamento d'esame** 
<https://www.becc.admin.ch/becc/public/bvz/beruf/download/5957>

Titolo

attestato professionale federale (APF) di allenatore o allenatrice di sport di prestazione

Formazione continua

Corso

Corsi di formazione continua della **Scuola universitaria federale dello sport di Macolin (SUFSM)** ↗

<https://www.ehsm.admin.ch/it/>

Cicli e programmi di formazione della **Sports Academy Lausanne (SAL)** ↗

<https://www.sportsacademylausanne.ch/>

(in francese)

Diploma federale

Allenatore/trice di sport di punta EPS

<https://www.orientamento.ch/it/professioni/allenatore-trice-di-sport-di-punta-eps>

Direttore/trice di scuola di disciplina sportiva EPS

<https://www.orientamento.ch/it/professioni/direttore-trice-di-scuola-di-disciplina-sportiva-eps>

Professioni simili

Professione

Maestro/a di sport sulla neve APF

<https://www.orientation.ch/fr/it/professioni/maestro-a-di-sport-sulla-neve-apf>

Professione

Maestro/a di disciplina sportiva APF

<https://www.orientation.ch/fr/it/professioni/maestro-a-di-disciplina-sportiva-apf>

Professione

Guida alpina APF

<https://www.orientation.ch/fr/it/professioni/guida-alpina-apf>

Professione

Specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute APF

<https://www.orientation.ch/fr/it/professioni/specialista-per-la-promozione-dellattivita-fisica-e-della-salute-apf>

Ulteriori informazioni

Numero Swissdoc

0.721.25.0

Link utili

Suisse Olympic

<https://www.swissolympic.ch/fr>

Organizzazione ombrello dello sport svizzero (in francese e tedesco)

Swiss Coach

<https://swisscoach.info/>

Associazione professionale degli allenatori e delle allenatrici di sport agonistico e d'élite in Svizzera (in francese e tedesco)

Basi legali

<https://www.becc.admin.ch/becc/public/bvz/beruf/show/52236?lang=it>