orientamento
.ch

Allenatore di sport di prestazione APF
Allenatrice di sport di prestazione APF

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://orientamento.ch/it/ricerca/formazioni?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://orientamento.ch/it/professioni/allenatore-trice-di-sport-di-punta-eps)
- **Direttore/trice di scuola di disciplina sportiva EPS** (https://orientamento.ch/it/professioni/direttore-trice-di-scuola-di-disciplina-sportiva-eps)

Professioni simili

Professione
Maestro/a di sport sulla neve APF

https://orientamento.ch/it/professioni/maestro-a-di-sport-sulla-neve-apf

Professione
Maestro/a di disciplina sportiva APF

https://orientamento.ch/it/professioni/maestro-a-di-disciplina-sportiva-apf

Professione
Guida alpina APF

https://orientamento.ch/it/professioni/guida-alpina-apf

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

https://orientamento.ch/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)