orientamento
.ch

# Allenatrice di sport di punta EPS
# Allenatore di sport di punta EPS

Sport, promozione della salute | Formazione

L’allenatore e l’allenatrice di sport di punta pianificano e dirigono gli allenamenti nell’ambito dello sport agonistico. Promuovono la tecnica, la tattica e la preparazione fisica. Inoltre, accompagnano atleti e atlete alle competizioni e ne sostengono lo sviluppo sportivo e mentale.

## Attività

### Pianificazione degli allenamenti

- adattare i programmi di allenamento agli obiettivi, al livello e alle esigenze degli atleti e delle atlete
- condurre gli allenamenti e sviluppare in modo mirato la tecnica, la tattica e la forma fisica
- osservare e valutare i progressi nell’allenamento, adeguando costantemente la pianificazione
- incorporare l’alimentazione, il recupero e la salute nella pianificazione dell’allenamento

### Accompagnamento

- sostenere atleti e atlete quando devono affrontare la pressione o le pause temporanee e promuovere il loro rafforzamento mentale
- affiancare e sostenere gli atleti e le atlete prima, durante e dopo le competizioni
- accompagnare lo sviluppo sportivo e definire insieme i prossimi obiettivi

### Organizzazione e competizioni

- preparare le competizioni nazionali e internazionali e organizzare le partecipazioni
- individuare e promuovere i giovani talenti
- collaborare con esperti ed esperte di psicologia dello sport, medicina e fisioterapia
- curare i contatti con federazioni, società sportive e altri partner

## Condizioni di lavoro

Gli allenatori e le allenatrici di sport di punta lavorano in palestre, campi sportivi, centri fitness e di allenamento o nei luoghi in cui si tengono le competizioni, sia in patria sia all’estero. Hanno orari di lavoro generalmente irregolari che includono la sera e i fine settimana e che possono intensificarsi a seconda dei programmi di allenamento e delle competizioni. Devono inoltre fare molte trasferte, anche internazionali.

Questi professionisti e queste professioniste possono trovare impiego presso federazioni sportive, associazioni, centri di allenamento o organizzazioni nazionali di promozione dello sport. Possono anche mettersi in proprio e seguire atleti e atlete o squadre come indipendenti.

## Attitudini e interessi

### Attitudini

- Perseveranza
- Senso di osservazione
- Capacità di adattarsi a orari irregolari e notturni
- Disponibilità a spostamenti frequenti
- Senso della comunicazione
- Capacità di pianificazione e organizzazione
- Capacità di mettere a proprio agio gli altri

### Interessi

- Dirigere e assumersi delle responsabilità
- Essere in contatto con altre persone
- Fare attività fisica
- Spostarsi di frequente
- Pianificare, organizzare

## Formazione

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

### Durata

- da 1 a 2 anni

### Condizioni di ammissione

- le condizioni di ammissione figurano nel **regolamento d'esame** (https://www.becc.admin.ch/becc/public/bvz/beruf/download/9486)

### Titolo

- esame professionale superiore (EPS) con diploma federale di allenatore o allenatrice di sport di punta

## Formazione continua

### Corso

- Corsi di formazione continua offerti dall'associazione **Sport per adulti Svizzera** (https://www.erwachsenen-sport.ch/it/corsi)

### Scuola universitaria

- Bachelor in **sport, scienze dello sport** (https://orientamento.ch/it/indirizzi-di-studio/sport-scienze-dello-sport) o **scienze della salute** (https://orientamento.ch/it/indirizzi-di-studio/scienze-della-salute)

## Professioni simili

Professione

### Esperto/a per la promozione dell'attività fisica e della salute EPS

https://orientamento.ch/it/professioni/esperto-a-per-la-promozione-dellattivita-fisica-e-della-salute-eps

Professione

### Educatore/trice del movimento SSS

https://orientamento.ch/it/professioni/educatore-trice-del-movimento-sss

Professione

### Maestro/a di disciplina sportiva APF

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

Professione

### Allenatore/trice di sport di prestazione APF

https://orientamento.ch/it/professioni/allenatore-trice-di-sport-di-prestazione-apf

## Ulteriori informazioni

### Numero Swissdoc

0.721.29.0

### Link utili

**Swiss Coach** (http://www.swisscoach.info)
Associazione degli allenatori e delle allenatrici di sport di punta (in francese e tedesco)
**Swiss Olympic** (http://www.swissolympic.ch)
Associazione svizzera dello sport (in francese e tedesco)
**Basi legali** (https://www.becc.admin.ch/becc/public/bvz/beruf/show/92843?lang=de)