

# Allenatore di sport di prestazione APF

## Allenatrice di sport di prestazione APF

Sport, scienzedello 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.

### 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
- Direttore/trice di scuola di disciplina sportiva EPS

## Professioni simili

## Ulteriori informazioni

### Numero Swissdoc

### 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)

