

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. Le condizioni di ammissione figurano nel regolamento d'esame della SEFRI.

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://www.orientamento.ch/it/indirizzi-di-studio/sport-scienze-dello-sport>
 o **scienze della salute**
<https://www.orientamento.ch/it/indirizzi-di-studio/scienze-della-salute>

Professioni simili

Professione

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

<https://www.orientamento.ch/it/professioni/esperto-per-la-promozione-dellattivita-fisica-e-della-salute-eps-esperta-per-la>

Professione

Educatore/trice del movimento SSS

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

Professione

Maestro/a di disciplina sportiva APF

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

Professione

Allenatore/trice di sport di prestazione APF

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

Ulteriori informazioni

Numero Swissdoc

0.721.29.0

Link utili

Swiss Coach

Associazione degli allenatori e delle allenatrici di sport di punta (in francese e tedesco)

Swiss Olympic

Associazione svizzera dello sport (in francese e tedesco)

Basi legali

<https://www.becc.admin.ch/becc/public/bvz/beruf/show/92843?lang=de>