

## Descrizione

L'allenatore e l'allenatrice di sport di prestazione allena atleti di ogni età a livello regionale e nazionale. Il suo obiettivo è lo sviluppo ottimale delle loro prestazioni e la preparazione alle competizioni.

I compiti principali possono essere così descritti:

L'allenatore di sport di prestazione è un allenatore esperto che si occupa in modo globale dell'allenamento, della motivazione, della cura e del sostegno dello/a sportivo/a. Pianifica e conduce gli allenamenti in funzione del potenziale, dell'età, del livello e dei bisogni individuali degli atleti. Obiettivo è lo sviluppo sportivo, il raggiungimento di prestazioni di punta e la migliore preparazione possibile per le competizioni a livello regionale e nazionale. L'allenatore/allenatrice accompagna lo/a sportivo/a prima, durante e dopo queste manifestazioni.

L'allenatore/allenatrice di sport di prestazione può essere attivo sia in discipline sportive individuali che di squadra. Nel suo lavoro considera le esigenze specifiche della disciplina sportiva, le capacità tecnico-coordinative, psichiche-emozionali, tattico-cognitive come pure altri fattori individuali come la condizione, lo stato di salute, l'alimentazione e il recupero.

Accanto all'allenamento fisico, anche l'accompagnamento mentale ha una grande importanza. In ogni momento durante l'allenamento e le competizioni, l'allenatore/allenatrice deve percepire, analizzare e valutare il comportamento degli sportivi. Questo comporta una relazione personale ed empatica con gli sportivi.

L'allenatore/allenatrice aiuta lo/a sportivo/a a migliorare la sua forza mentale e a sviluppare le strategie per gestire la concentrazione, le emozioni e la fiducia in se stesso.

Altri compiti che possono essere assunti dell'allenatore/allenatrice di prestazione: sostegno per la pianificazione della carriera dell'atleta, partecipazione all'organizzazione di competizioni, ricerca di nuovi talenti, consulenze tecniche, contatti con i media, con altri esperti, con federazioni sportive, con il pubblico, ecc.

## Formazione

La formazione si acquisisce parallelamente all'esercizio della professione. I corsi da seguire possono essere scelti, a dipendenza dai prerequisiti individuali e dalle esigenze della disciplina sportiva, fra le sei proposte della Scuola universitaria federale dello sport di Macolin (SUFSM): psicologia dello sport, teoria dell'allenamento-condizione fisica, leadership, medicina dello sport, coaching sportivo, tecnica-tattica.

Durata: i giorni di corso possono variare dai 20 ai 50, suddivisi in circa 1 anno e mezzo. Ambiti di competenza: competenze trasversali e sviluppo personale; analisi e pianificazione; allenamento; competizione; consulenza e coaching; gestione e management; amministrazione.

Al termine della formazione, superati gli esami federali finali, si ottiene l'attestato professionale federale (APF) di

ALLENATORE DI SPORT DI PRESTAZIONE o

ALLENATRICE DI SPORT DI PRESTAZIONE

(Regolamento federale d'esame del 12 aprile 2017)

## Requisiti

Requisiti per iscriversi all'esame

- attestato federale di capacità (AFC), certificato di scuola specializzata, maturità liceale o titolo equivalente
- sostegno della federazione nazionale (conferma dell'iscrizione all'esame e sostegno da parte di un Coach Developer)
- diploma di allenatore G+S di una federazione sportiva con l'aggiunta sport di prestazione
- esperienza pratica come allenatore di sport di prestazione di almeno 800 ore dopo la fine della formazione (di cui 200 durante l'anno prima degli esami)
- attestazione di abilità alla formazione da parte della federazione sportiva
- stage di 30-40 ore a un livello riconosciuto dalla federazione sportiva
- attestato di 3 colloqui per la valutazione delle competenze individuali con il Coach Developer
- formazione riconosciuta nell'ambito dei primi soccorsi

## Attitudini richieste

Per esercitare questa professione sono richieste attitudini quali:

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

## Condizioni di lavoro

Gli allenatori di sport di prestazione si occupano a tempo pieno o a tempo parziale di sportivi di punta o di squadre in diverse discipline sportive. Essi lavorano nell'ambito di club, associazioni o federazioni sportive, centri di formazione sportiva. Generalmente si specializzano in una disciplina particolare. Le condizioni d'impiego possono variare molto a dipendenza della disciplina sportiva e del livello di prestazione degli atleti (quadri regionali, nazionali, lega nazionale, juniori, ecc). Gli orari di lavoro possono essere irregolari, spesso l'attività avviene alla sera e durante i fine settimana. I posti a disposizione sono relativamente limitati e il ricambio di personale è frequente.

## Perfezionamento

- corsi di perfezionamento e di formazione continua organizzati da Gioventù e Sport, da diverse federazioni sportive, da Swiss Olympic e dall'Alta scuola federale di sport di Macolin;
- esame professionale superiore (EPS) per conseguire il diploma di allenatore di sport di punta a Macolin.
- scuola universitaria professionale per conseguire un bachelor/o master SUP nelle aree delle scienze dello sport, del movimento e della salute.

Altre offerte di formazione continua su:

<http://www.orientamento.ch/perfezionamento>

## Professioni affini

- Docente di educazione fisica e sport (U)/Docente di educazione fisica e sport (U)
- Maestro di sport sulla neve (APF)/Maestra di sport sulla neve (APF)
- Operatore per la promozione dell'attività fisica e della salute (AFC)/Operatrice per la promozione dell'attività fisica e della salute (AFC)
- Specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute (APF)/Specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute (APF)

## Indirizzi

DECS Dipartimento educazione, cultura e sport  
Ufficio dello sport  
F. Chiesa 4  
6501 Bellinzona  
Telefono: 091 814 58 51  
<http://www.ti.ch/us>

Scuola universitaria federale dello sport Macolin (SUFSM)  
2532 Magglingen/Macolin  
Telefono: 032 327 62 26  
<http://www.efhs.ch>

Swiss Coach  
Associazione professionale degli allenatori di sport di prestazione e di punta della Svizzera  
Dorfstrasse 27  
6043 Adligenswil  
<http://www.swisscoach.info>

Swiss Olympic Association  
Talgutzentrum 27  
Haus des Sports  
Postfach 606  
3063 Ittigen  
Telefono: 031 359 71 11  
<https://www.swissolympic.ch>