

Maestro/a di Running APF

Indirizzo professionale di professore/ssa di disciplina sportiva APF

Lo sport della corsa offre l'opportunità di allenarsi nella natura e di godersi il paesaggio. Grazie alle loro conoscenze specialistiche in materia di resistenza, corsa e allenamento sulle lunghe distanze, i maestri e le maestre di Running offrono sessioni di allenamento di alta qualità nei club di corsa, nelle società podistiche e nei gruppi di corsa e mettono in forma atleti di resistenza di diversi livelli di abilità in sessioni di allenamento di gruppo o individuali.

I maestri e le maestre di Running pianificano e conducono lezioni significative e variegata in cui tengono conto dello stile di corsa, della tecnica di corsa, dei giochi di corsa e dell'allenamento della resistenza, della forza, dell'equilibrio e dell'agilità specifici per la corsa. Sostengono i gruppi di principianti nell'apprendi-

mento della tecnica e dello stile di corsa giusti, aiutandoli a evitare gli errori e a raggiungere i primi successi. Allo stesso tempo, supportano anche i corridori amatoriali orientati alla massima prestazione e gli atleti professionisti con piani di allenamento individuali e di preparazione alle gare, specificamente orientati alla stagione podistica.

Il catalogo di allenamento dei maestri e delle maestre di Running è caratterizzato da un'ampia gamma di esercizi e da una combinazione di efficienza e varietà, che aumenta l'efficacia delle sessioni di allenamento e la motivazione degli atleti. I maestri e le maestre sono inoltre in grado di rispondere a tutte le domande sull'alimentazione durante l'allenamento, su eventuali problemi di salute e sullo stile di vita corretto per i loro allievi.



Cosa e per cosa?

- ▶ Affinché i partecipanti al corso non si infortunino, il maestro di Running inizia la lezione con un warm-up (riscaldamento) rilassato con esercizi di mobilizzazione (ad es. ginnastica dinamica) e un ritmo di corsa rilassato.
- ▶ Affinché possa aiutare i studenti a sviluppare uno stile di corsa economico, la maestra di Running mostra loro esercizi di tecnica come una battuta attiva e molleggiata del piede o l'abbassamento dei talloni.
- ▶ Affinché possa evitare problemi a lungo termine ai suoi clienti, il maestro di Running integra un breve blocco di esercizi muscolari in ogni sessione di allenamento fin dall'inizio per aumentare la stabilità del core e costruire la muscolatura.
- ▶ Affinché i partecipanti al corso ottengano buoni risultati anche nel tempo libero, la maestra di Running dà loro consigli sull'attrezzatura migliore e suggerisce.

Fatti

Accesso Prima dell'esame:

- Attestato federale di capacità (AFC), maturità, scuola specializzata o titolo equivalente.
- Almeno 2 anni di esperienza pratica come maestro/a di Running (almeno 250 lezioni negli ultimi 3 anni).
- massimo riconoscimento J+S e/o esa come responsabile e completamento con successo della formazione offerta dalla scuola dell'associazione Swiss Running
- Formazione adeguata nel campo dei servizi paramedici o di soccorso (non più di 5 anni).
- raccomandazione da parte di Swiss Running.

Formazione Swiss Running offre corsi di formazione paralleli all'attività professionale.

Nota: I costi del corso sono parzialmente coperti dalla Confederazione.

Gli aspetti positivi I maestri e le maestre di Running aiutano i corridori a migliorare la loro forma fisica e la tecnica di corsa e li preparano in modo ideale per le gare. Mostrano come rafforzare il sistema cardiovascolare e ridurre gli ormoni dello stress.

Gli aspetti negativi Gli orari di lavoro possono essere irregolari e stagionali. Si è all'aperto in qualsiasi condizione atmosferica.

Buono a sapersi Swiss Athletics è una delle istituzioni partner di EMfit, un marchio di qualità per gli istruttori di corsa che permette di mostrare all'esterno le competenze professionali. Swiss Running raccomanda ai maestri e alle maestre di Running di registrarsi presso EMfit.

Profilo dei requisiti

	favorevole	importante	molto importante
empatia, facilità nei contatti			
equilibrio			
indipendenza			
iniziativa			
interesse per l'insegnamento, competenza pedagogica			
interesse per lo sport e l'esercizio fisico, costituzione robusta			
perseveranza, resilienza, pazienza			
senso di responsabilità, consapevolezza dei pericoli			
talento organizzativo			
umorismo			

Percorsi di carriera

Direttore/trice di scuola di disciplina sportiva EPS, allenatore/trice di sport di punta EPS (diploma federale)

Maestro/a di Running APF

Attestato federale di capacità (AFC) o titolo equivalente (vedi ammissione)