

# Formazione degli allenatori – Seminari: Equilibrio di vita

**Conciliare la vita professionale e la vita privata è una tematica centrale che ingloba numerosi ambiti. Come lo mostra l'esempio di seguito, tratto dalla formazione degli allenatori, uno squilibrio fra vita professionale e vita privata provoca uno stato d'insoddisfazione che, in alcuni casi, può condurre all'assenteismo e all'abbandono di alcune attività.**

Il tasso di fluttuazione fra gli allenatori è pari al 35% per un periodo di cinque anni, una percentuale molto elevata (Spliss Studie, 2012). Uno studio condotto sulle cause dell'abbandono ha dimostrato che oltre il 60% degli allenatori interrogati menzionava la mancanza di tempo da dedicare a sé stessi e alla loro famiglia come ragione principale (Lamprecht & Stamm, 2006). Un altro studio, che verteva sulle competenze degli allenatori, ha rivelato che questi ultimi manifestavano un grande bisogno a livello di competenze personali (Brin e al., 2011).

Secondo il ministero della cultura tedesco, la competenza personale è «*la disposizione e la capacità, come individuo, di chiarire, pensare e apprezzare le opportunità di sviluppo, le sfide e le restrizioni negli ambiti familiare, professionale e sociale, di mettere a frutto i propri talenti e di capire e sviluppare i propri obiettivi di vita. La competenza personale ingloba delle qualità come l'autonomia, il senso critico, la fiducia in sé stessi, l'affidabilità, il senso del dovere e di responsabilità. Anche lo sviluppo di ideali ben riflettuti e il legame personale con questi valori fanno parte di questa competenza..*» ([kmk.org](http://kmk.org), 2011)

Alla luce di questi risultati, diverse risorse sono state integrate nella formazione degli allenatori. Nell'ottica di un «Realistic Job Preview», esse devono preparare gli allenatori ad affrontare diversi conflitti e a rafforzare la loro capacità di riflessione.

Allo scopo sono stati organizzati vari seminari durante i quali sono state affrontate le seguenti domande seguenti, che fungono da aiuto:

- [Com'è attualmente il mio equilibrio di vita e come dovrebbe essere idealmente](#) (pdf)?
- [Cosa significa pianificare](#) (pdf)?
- [Come fissare degli obiettivi](#) (pdf)?
- [Come definire correttamente le priorità](#) (pdf)?

## Bibliografia

- Brin, M., Müller, H., & Bürgi, A. (2011). [Die Handlungskompetenz von Trainern im Leistungssport](#) – Untersuchung des Selbst- und Fremdbildes von Trainern an regionalen Leistungszentren. (Master's Thesis). Macolin: tratto dalla Scuola universitaria federale dello sport Macolin.
- Sekretariat der Kultusministerkonferenz. (2011). [Handreichung für die Erarbeitung von Rahmenlehrplänen der Kultusministerkonferenz](#) für den berufsbezogenen Unterricht

in der Berufsschule und ihre Abstimmung mit Ausbildungsordnungen des Bundes für anerkannte Ausbildungsberufe.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**