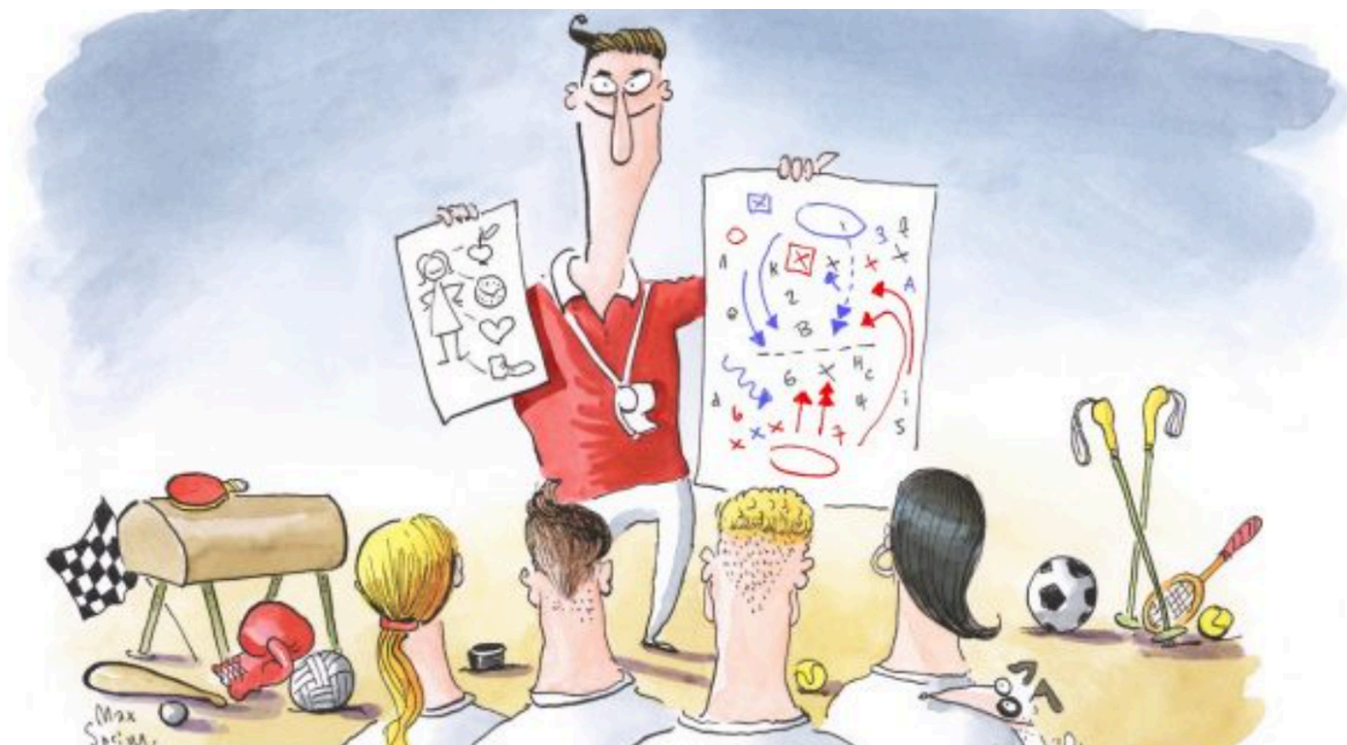


# Formazione degli allenatori Svizzera – Blog: Astuzie per gli allenamenti e le competizioni

La Formazione degli allenatori Svizzera rafforza costantemente la sua offerta digitale e aiuta gli/le allenatori/-trici nel loro lavoro quotidiano. Per questo motivo pubblichiamo regolarmente articoli di blog interessanti, nonché astuzie e suggerimenti per gli allenamenti e le competizioni. Anche se si tratta di nozioni specialistiche che si rivolgono principalmente allo sport agonistico e di prestazione, molte possono anche servire nello sport di massa. Vale sempre la pena dare un'occhiata ai nostri contributi!



## Psicologia dello sport

- [Tendenze nel settore del mental training \(IT\)](#)
- [Solo «Guggenmusik», a lungo andare non va bene \(IT\)](#)
- [La passione nello sport – un bene o un male? \(IT\)](#)
- [Sviluppare la personalità di allenatore: Parte 1 – Caratteristiche e motivazioni \(IT\)](#)
- [Pour une communication respectueuse \(FR\)](#)
- [Sviluppare la personalità di allenatore: Parte 2 – La mia comprensione dei ruoli di allenatore/trice \(IT\)](#)

## Atletica

- [Preparazione ai Giochi Olimpici – Strumenti per gli allenatori](#)
- [Pianificazione degli allenamenti: Costruire](#)
- [Pianificazione degli allenamenti: Progressioni e combinazioni!](#)
- [Pianificazione degli allenamenti delle giovani leve: Sviluppo a lungo termine, performance a breve termine](#) (IT)
- [Pianificazione e gestione dell'allenamento: La metafora del sandwich](#) (IT)
- [Velocity based 1](#) (IT)
- [Velocity based 2](#) (IT)
- [Formes de sauts](#) (FR)
- [Stabilité du tronc](#) (FR)
- [Un entraînement d'endurance optimal](#) (FR)
- [Back on Track](#) (FR)
- [Tout est-il affaire d'endurance-force?](#) (FR)
- [Transfert: Quand les nuances font la différence!](#) (FR)

## Apprendimento motorio

- [Allenamento tecnico: Variare per aumentare l'efficienza tecnica](#)
- [Quale metodo di apprendimento è più efficace per un allenamento tecnico?](#) (IT)
- [Jugement de l'entraîneur](#) (FR)

## Medicina dello sport

- [Integratori e superfood nello sport](#)
- [Gestire situazioni speciali nello sport di prestazione](#)
- [Sport di prestazione nonostante la crescita](#)
- [«Return to Sport» – Rieducazione efficace](#)
- [Rigenerazione: Pianificare e impostare il recupero in modo pratico](#) (IT)
- [Le sommeil](#) (FR)
- [L'alimentation sportive parfaite](#) (FR)
- [Webinaire: femme et sport d'élite](#) (FR)

## Coaching sportivo

- [Coaching agonistico – efficace ciclo di debriefing](#) (IT)
- [La mia filosofia di allenatrice/allenatore nello sport di prestazione](#) (IIT)
- [Più domande che spiegazioni?!](#) (IT)
- [I sei ruoli di un allenatore](#) (IT)
- [Empowerment: Comprendere le atlete, incoraggiarle ed allenarle con successo](#) (IT)
- [Coaching à distance](#) (FR)
- [Le coaching de courte durée orientée solution](#) (FR)

## Leadership

- [Parli troppo!](#)
- [Dirigere durante i cambiamenti](#) (IT)
- [Il Paese ha bisogno di allenatrici](#) (IT)
- [Leadership et communication](#) (FR)
- [Auto-organisation](#) (FR)
- [Etat d'esprit \(mentalité\)](#) (FR)
- [Les clés pour des entretiens réussis](#) (FR)
- [La confiance, base d'un leadership efficace](#) (FR)

## Per saperne di più (solo in francese)

- [Brochure d'information Formation des entraîneurs Suisse](#) (pdf)
- [Formation d'entraîneur professionnel](#) (pdf)
- [Entraîneur de performance athlétique Swiss Olympic](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO