



© Copyright Università degli Studi di Torino, Progetto Atlante delle Professioni 2009

ISTRUTTRICE e ISTRUTTORE SPORTIVO

Aggiornato il 9 luglio 2009

1. CARTA D'IDENTITÀ	2
2. CHE COSA FA	3
3. DOVE LAVORA	4
4. CONDIZIONI DI LAVORO	6
5. COMPETENZE.....	7
È necessario sapere	7
Conoscenze	8
Abilità	9
Comportamenti lavorativi.....	10
Percorso professionale	11
6. INFO	12

1. CARTA D'IDENTITÀ

ISTRUTTRICE e ISTRUTTORE SPORTIVO

Altre denominazioni: Chinesiologo, Personal Trainer.

Figure professionali di prossimità: Allenatore Sportivo, Osservatore Sportivo.

Chi è?

L'*ISTRUTTORE SPORTIVO* pianifica e gestisce programmi di allenamento individuali e di gruppo finalizzati al mantenimento e miglioramento della forma fisica o all'apprendimento di una specifica attività sportiva. I programmi possono avere finalità educative, adattive, ludiche o sportive, non hanno mai finalità agonistiche.

Quali norme regolano la professione?

Non vi sono norme specifiche che regolano la professione. Non vi sono albi professionali e/o titoli specifici per accedere alla professione.

Questa carenza di normativa potrebbe creare difficoltà interpretative quando l'*ISTRUTTORE SPORTIVO* laureato in Scienze Motorie si trova a collaborare, in quanto **Chinesiologo**, con l'area sanitaria per la realizzazione di attività preventive e/o riabilitative: non esiste, infatti, una specifica normativa che indichi in maniera dettagliata quali attività possono essere svolte dal chinesiologo e quali no. L'Unione Nazionale Chinesiologi è l'associazione professionale di riferimento per gli Istruttori sportivi laureati in Scienze Motorie (www.unc.it/italiano).

Livello EQF:

VI livello del Quadro Europeo delle Qualifiche, corrispondente al primo ciclo dei titoli accademici

2. CHE COSA FA

L' ISTRUTTORE SPORTIVO:

ATTIVITÀ	DESCRIZIONE
Elabora il programma di attività fisica	sulla base di bisogni ed esigenze espresse dal cliente
Conduce il programma di attività fisica	assistendo il cliente durante lo svolgimento dell'allenamento e monitorando periodicamente i risultati psico-fisici conseguiti

3. DOVE LAVORA

Dove lavora? Ambienti e organizzazione	
L' <i>ISTRUTTORE SPORTIVO</i> può lavorare in:	
<ul style="list-style-type: none"> - centri fisioterapici/chinesiologici - centri wellness/fitness - centri per l'insegnamento delle discipline sportive 	<p>presso cui si svolgono attività che agiscono sulla capacità di movimento della persona, sia a livello preventivo (ginnastica posturale, di mantenimento, terza età, ecc...) sia a livello riabilitativo (recupero dello stato fisico a seguito di traumi o all'acquisizione di posture scorrette)</p> <p>grandi multinazionali o strutture medio-piccole che offrono percorsi personalizzati di allenamento ai propri clienti e lavorano con un approccio di carattere commerciale</p> <p>centri dedicati a specifiche discipline sportive come, ad esempio, centri per l'insegnamento della danza, delle arti marziali, del calcio, del basket, ecc...</p>
<p>CENTRI FISIOTERAPICI/CHINESIOLOGICI L'<i>ISTRUTTORE SPORTIVO</i> laureato in Scienze Motorie è abilitato, in quanto Chinesiologo, a realizzare attività di prevenzione e/o recupero dello stato fisico anche se la legge (legge 26 febbraio 1999, n. 42 e legge 10 agosto 2000, n. 251), pur definendo che non è abilitato ad intervenire sulla patologia senza la supervisione di professionisti del settore medico (medici sportivi, fisiatristi, fisioterapisti) non individua in maniera chiara quali attività specifiche può svolgere e quali no. L'<i>ISTRUTTORE SPORTIVO/CHINESIOLOGO</i> è generalmente inserito in gruppi multidisciplinari e la struttura organizzativa può variare a seconda della dimensione dei centri.</p>	

CENTRI WELLNESS/FITNESS

L'*ISTRUTTORE SPORTIVO* elabora e conduce attività motorie svolte a tempo di musica, singolarmente o in gruppo, sia in palestra sia in acqua (acqua *fitness*). Utilizza tecnologie *fitness* o specifici strumenti di supporto all'attività sportiva a corpo libero. Per le attività individuali (quali ad esempio la pesistica) l'elaborazione del programma di allenamento è preceduta dalla raccolta di dati anagrafici e dall'anamnesi ed è accompagnata da una continua valutazione degli obiettivi. In questo caso, l' *ISTRUTTORE SPORTIVO* offre anche un servizio di "Personal Training" seguendo individualmente il cliente durante le sedute di allenamento.

La struttura organizzativa dei centri varia a seconda delle loro dimensioni. Le grandi multinazionali, ad esempio, prevedono figure di Club Manager, Direttore del centro, Fitness Manager, Direttori tecnici delle varie aree (sala pesi, attività musicali, ecc...) a cui si affiancano una serie di consulenti esterni: venditori della Reception, Personal Trainer e Istruttori sportivi della sala pesi e della sala musicale. Nei centri medio-piccoli, invece, l'organizzazione tende a non suddividersi fra i diversi professionisti.

CENTRI PER L'INSEGNAMENTO DELLE DISCIPLINE SPORTIVE

L' *ISTRUTTORE SPORTIVO* elabora e gestisce, senza finalità agonistiche, programmi di allenamento specifici per disciplina (ad esempio danza, nuoto, arti marziali, ecc...) e sensibilizza le/gli allieve/i sui benefici che possono derivare dall'esercizio della specifica disciplina fisica.

4. CONDIZIONI DI LAVORO

Quali sono le condizioni di lavoro? Contratti, relazioni, tempi.

CENTRI FISIOTERAPICI/CHINESIOLOGICI

L'*ISTRUTTORE SPORTIVO/CHINESIOLOGO* lavora, in qualità di **lavoratore autonomo o dipendente**, sotto la supervisione di medici e fisioterapisti. L'attività di riabilitazione dovrebbe sempre prevedere una collaborazione continua con personale medico, che ha il compito di effettuare la diagnosi e prescrivere gli interventi più idonei alle specifiche patologie. L'*ISTRUTTORE SPORTIVO/CHINESIOLOGO*, che interviene solo successivamente al medico/fisioterapista, aiuta il paziente a recuperare la piena funzionalità fisica. Generalmente, le attività si svolgono in orari prestabiliti.

CENTRI WELLNESS/FITNESS

L'*ISTRUTTORE SPORTIVO* opera nelle grandi organizzazioni in qualità di **lavoratore autonomo**, in particolar modo se *personal trainer*, **o come dipendente** (CCNL settore commercio o spettacolo).

Nell'ambito di organizzazioni di medie/piccole dimensioni, invece, è tendenzialmente inserito come **lavoratore autonomo** con un **contratto di collaborazione chiamato di "consulenza tecnico/sportiva"**. Talvolta l'*ISTRUTTORE SPORTIVO* svolge anche ruoli di segreteria ed amministrazione. In ogni caso, si coordina con altre figure professionali di livello manageriale per la programmazione e realizzazione delle attività sportive e spesso si specializza in una specifica disciplina sportiva o nel *fitness*.

Il *turn over* risulta elevato nel caso di *ISTRUTTORI SPORTIVI* con ruoli intermedi, al contrario per coloro che hanno ruoli manageriali o amministrativi viene tendenzialmente garantita una maggiore stabilità occupazionale.

Gli orari di lavoro possono essere molto variabili e sono spesso concentrati nel tardo pomeriggio/sera, per assecondare le esigenze dei clienti che svolgono l'attività sportiva nel tempo libero.

CENTRI PER L'INSEGNAMENTO DELLE DISCIPLINE SPORTIVE

L'*ISTRUTTORE SPORTIVO* è generalmente inserito come **lavoratore autonomo** con un **contratto di collaborazione chiamato di "consulenza tecnico/sportiva"**. In questi centri convivono diverse professionalità anche se la tendenza principale è di favorire ex atleti che hanno praticato attività agonistica nella disciplina insegnata – ad esempio, ex danzatori per l'insegnamento della danza. Gli orari di lavoro possono essere molto variabili e sono spesso concentrati nel tardo pomeriggio/sera per assecondare le esigenze dei clienti che svolgono l'attività sportiva nel tempo libero.

5. COMPETENZE

È necessario sapere

ATTIVITÀ	OCCORRE SAPERE	RISULTATO DELL'ATTIVITÀ
Elabora il programma di attività fisica	<ul style="list-style-type: none"> - valutare le condizioni fisiche dei clienti ed individuare le loro potenzialità; - adattare le richieste specifiche della disciplina sportiva ai clienti; - determinare gli obiettivi di performance di breve, medio e lungo periodo; - elaborare piani di preparazione fisica individuali e/o di gruppo 	Programma di attività fisica
Conduce il programma di attività fisica	<ul style="list-style-type: none"> - assegnare esercizi e piani di lavoro; - verificare la corretta esecuzione dell'esercizio-piano di allenamento; - monitorare e verificare tempi e modalità di esecuzione dei piani; - analizzare i risultati conseguiti dai clienti rispetto al programma valutando la necessità di apportare modifiche al programma iniziale, - supportare e motivare i clienti 	Risultati psicofisici del cliente ed eventuale rielaborazione del piano di allenamento

Conoscenze

Quali conoscenze è necessario avere?

Conoscenze specialistiche principali

- Discipline sportive e del *fitness/wellness*
- Metodi e didattiche dell'insegnamento di attività sportive
- Elementi di medicina della riabilitazione
- Elementi di diritto dello sport e legislazione
- Elementi di psicologia dello sport

Conoscenze generali principali

- Elementi di anatomia umana
- Elementi di fisiologia
- Elementi di biomeccanica
- Elementi di pedagogia
- Informatica e statistica applicata

Abilità

Che cosa deve saper fare?

Abilità specialistiche principali

- Applicare tecniche di valutazione delle condizioni fisiche e del potenziale dell'utente dell'attività sportiva
- Applicare tecniche di comunicazione e ascolto per la definizione dei bisogni espressi e la negoziazione/validazione del programma proposto
- Applicare tecniche di pianificazione di attività di preparazione sportiva
- Applicare tecniche di esecuzione esercizi *fitness*
- Applicare tecniche di programmazione/controllo di macchinari di *fitness*
- Applicare tecniche di gestione delle dinamiche di gruppo

Abilità generali principali

- Misurare e valutare le caratteristiche biofisiche dei soggetti praticanti lo sport

Comportamenti lavorativi

Quali comportamenti lavorativi deve sviluppare?

- **Determinazione nell'agire**, decidere con prontezza, anche a fronte di informazioni scarse e/o indefinite, nell'ambito delle responsabilità assegnate
- **Propensione all'ascolto e al dialogo**, essere disponibili all'ascolto e all'interazione con il pubblico
- **Doti di leadership**, guidare individui o gruppi, suscitare entusiasmo, assumere iniziative, motivare, prendere decisioni, saper delegare
- **Orientamento al cliente/utente**, anticipare, riconoscere e soddisfare le esigenze del cliente interno/esterno e predisporre soluzioni personalizzate, efficaci e soddisfacenti dal punto di vista della qualità del servizio reso

Percorso professionale

C'è un percorso formale?

Poiché non esistono norme o leggi specifiche che regolano la professione, non sono richiesti titoli di studio, abilitazioni, iscrizioni ad albi o periodi minimi di pratica professionale obbligatori.

Alcune regioni italiane, tra cui il Piemonte con la LR n°17 del 1996, hanno cercato di colmare il vuoto legislativo richiedendo alle palestre, se non affiliate a Federazioni sportive o ad Enti di promozione sportiva, la presenza di almeno un diplomato ISEF o laureato in Scienze Motorie per l'esercizio delle proprie attività (Fonte: Lolli, Concordano, Kratter). Questa legge, però, è rimasta sostanzialmente inapplicata a causa delle pressioni effettuate dal mercato.

C'è un percorso consigliato?

Si consiglia il corso di laurea **triennale** attivato, a partire dall'anno accademico 1999-2000, presso la **S.U.I.S.M** (Scuola Universitaria Interfacoltà in Scienze Motorie).

L'**aggiornamento continuo** è poi fondamentale soprattutto per chi ha ruoli di responsabilità, ma non solo.

Si segnala la presenza di numerose e diversificate riviste di settore che presentano strumenti e metodi di allenamento moderni ed aggiornati. In Italia sono, inoltre, realizzati frequenti seminari e convegni su temi inerenti il benessere psico-fisico delle persone e le scienze motorie.

Come si sviluppa la carriera?

Le evoluzioni di carriera riguardano l'acquisizione progressiva di funzioni di progettazione e gestione delle attività sportive, di coordinamento di gruppi di lavoro, di direzione di centri.

6. INFO

Per saperne di più

Volumi

Massimiliano Gollin-Giovanni Vota, 2004, *Progettare l'allenamento sportivo*, Libreria Cortina Torino

Alberto Madella, 2002, *Il mercato del lavoro nello sport in Italia: caratteristiche e tendenze*, Scaricabile dal sito del Coni, www.coni.it

Sassatelli Roberta, 2000, *Anatomia della palestra: cultura commerciale e disciplina del corpo*, Il Mulino, Bologna

Unione Europea, 2007, *Il libro bianco sullo sport*, Scaricabile dal sito dell'Unione Europea (http://ec.europa.eu/sport/whitepaper/wp_on_sport_it.pdf)

Riviste

Il nuovo club, Editrice Il campo

Professione Fitness, Alea Edizioni

Scuola dello Sport (Sds), CONI

La Palestra, Api Editrici s.n.c.

Fitness and Sport, I.S.S.A. (International Sports Sciences Association)

Performance, F.I.F (Federazione Italiana Fitness)

Chinesiologia, U.N.C (Unione Nazionale Chinesiologi)

Siti

www.coni.it, CONI

www.euroaquatic.it, EAA (European Aquatic Association)

www.fif.it, F.I.F (Federazione Italiana Fitness)

www.issaitaly.it, ISSA (International Sports Sciences Association)

<http://scuoladello sport.coni.it>, Scuola dello Sport (Coni)

www.ensee.de, Rete Europea di Scienza dello Sport Educazione ed Occupazione

www.eose.org, Osservatorio Europeo dell'Occupazione nello Sport

<http://ec.europa.eu/sport>, Unione Europea

www.unc.it/italiano, Unione Nazionale Chinesiologi (U.N.C)