

Monitore/trice di sport per adulti

pianificare, promuovere, incoraggiare, dimostrare, istruire, organizzare

L'attività fisica diventa sempre più importante con l'avanzare dell'età, se si vuole rimanere attivi e agili per più tempo possibile. Programmi speciali per l'esercizio fisico all'interno e all'esterno e per le attività sportive sono insegnati anche da specialisti come i monitori e le monitorici di sport per adulti.

Contribuiscono notevolmente alla cura della salute e alla qualità della vita di persone adulte e di età avanzata. Trasmettono la gioia del movimento e conducono un allenamento sistematico e moderato in un'ampia gamma di discipline: ginnastica, nuoto, jogging, aquagym, camminate, ciclismo,

sci, ecc. Inoltre, includono giochi e musica nelle loro lezioni, praticano una respirazione corretta e promuovono il contatto e il senso di gruppo. Sono bravi a motivare le persone, poiché la loro conoscenza di base dello sviluppo muscolare e dell'effetto delle sequenze di esercizi significa che hanno sempre una buona argomentazione: Per esempio, che l'esercizio fisico regolare può prevenire malattie e infermità.

Per garantire che gli animatori sportivi adulti siano sempre in grado di mantenere gli obiettivi e le condizioni quadro del loro lavoro, seguono regolarmente corsi di aggiornamento.



Cosa e per cosa?

- ▶ Affinché il monitor di sport per adulti possa tenere conto delle diverse condizioni fisiche dei partecipanti, si informa sulle condizioni di salute di tutti i nuovi partecipanti.
- ▶ Affinché la monitorice di sport per adulti, che gestisce un gruppo di anziani in un centro di assistenza, sia in grado di incoraggiare tutti i partecipanti senza sovraccaricarli, si concentra su ogni singolo individuo.
- ▶ Affinché il monitor di sport per adulti non si limiti ad allenare i partecipanti di un gruppo sportivo, ma li convinca anche degli esercizi, spiega loro a cosa servono determinate sequenze di movimento.
- ▶ Affinché la monitorice di sport per adulti sia ben preparata per un nuovo corso che deve offrire ai dipendenti di una grande azienda, sviluppa un programma di formazione.

Profilo dei requisiti

	favorevole	importante	molto importante
autoriflessione, capacità di accettare le critiche	[Bar chart showing importance level]		
capacità di comunicare	[Bar chart showing importance level]		
capacità di lavorare in gruppo, diplomazia, flessibilità	[Bar chart showing importance level]		
disponibilità all'innovazione, apertura mentale	[Bar chart showing importance level]		
empatia	[Bar chart showing importance level]		
interesse per le questioni sanitarie, competenza pedagogica	[Bar chart showing importance level]		
interesse per lo sport e l'esercizio fisico, interesse per l'insegnamento	[Bar chart showing importance level]		
pensiero analitico, senso di osservazione	[Bar chart showing importance level]		
resilienza, talento organizzativo	[Bar chart showing importance level]		
senso di responsabilità, affidabilità	[Bar chart showing importance level]		

Fatti

Ammissione 3 stage presso un gruppo sportivo 60+, certificato di primo soccorso e, per l'aquagym, anche il brevet I o il corso di sicurezza in piscina (Pool Safety).

Formazione Corsi di formazione organizzati dall'Ufficio federale dello sport (UFSP): Formazione di base e specialistica per un totale di 36 ore.

Gli aspetti positivi Potersi muovere e aiutare gli altri a muoversi di più è una sensazione meravigliosa. Mente sana in un corpo sano, i professionisti promuovono così il benessere non solo fisico ma anche mentale.

Gli aspetti negativi Se le persone anziane non riescono più a svolgere correttamente determinati esercizi perché provano dolore, semplicemente non sono più in grado di farlo o si sono irrigidite, non è sempre possibile fare la differenza in questa attività.

Buono a sapersi I monitori e le monitorici di sport per adulti devono essere flessibili poiché i corsi non si svolgono sempre durante il normale orario di lavoro. I gruppi sono di dimensioni diverse e i partecipanti hanno età diverse. A seconda del lavoro, è possibile anche specializzarsi facilmente in questa professione.

Percorsi di carriera

Specializzazione in settori particolari, ad esempio il nuoto
Corsi per quadri (Pro Senectute, scuola federale dello sport di Macolin)
Responsabile del corso o specialista per la formazione di nuovi monitori/trici di sport (Pro Senectute)
Monitore/trice di sport per adulti
Corsi di preparazione (vedi ammissione)