



Assistente di sala pesi: mansionario

Le mansioni di un assistente in sala pesi, da non confondere con quelle del personal trainer, sono molteplici e rivestono un ruolo chiave per la sicurezza e l'efficienza degli utenti della palestra. Ecco un elenco dettagliato:

Accoglienza e orientamento:

- Accogliere gli utenti con un sorriso caloroso e professionale, creando un ambiente positivo e inclusivo.
- Si occupa inoltre delle visite guidate, mostrando la sala e gli attrezzi a potenziali clienti. In base alle necessità può capitargli anche di svolgere dei piccoli ruoli amministrativi.
- Fornire informazioni sulle attrezzature, i servizi e le attività disponibili in palestra.
- Ascoltare attentamente le esigenze e gli obiettivi degli utenti per indirizzarli verso le attività più adatte.
- Mostrare il corretto utilizzo delle attrezzature e la loro manutenzione, garantendo la sicurezza degli utenti.

Supervisione e assistenza:

- Monitorare costantemente la sala pesi per assicurarsi che gli utenti eseguano gli esercizi in modo sicuro e corretto.
- Intervenire tempestivamente in caso di posture errate o rischi di infortunio, fornendo le opportune correzioni.
- Offrire assistenza agli utenti che necessitano di aiuto con le attrezzature o la programmazione degli allenamenti.
- Motivare e incoraggiare gli utenti a raggiungere i propri obiettivi di fitness, creando un clima di fiducia e supporto.

Manutenzione e pulizia:

- Ispezionare regolarmente le attrezzature per garantirne la funzionalità e la sicurezza.
- Segnalare eventuali guasti o malfunzionamenti al personale addetto alla manutenzione.
- Ripristinare l'ordine e la pulizia nella sala pesi dopo l'utilizzo degli utenti, garantendo un ambiente curato e confortevole.
- Assicurarsi che i prodotti per la pulizia e la disinfezione siano sempre disponibili e correttamente utilizzati.

Competenze specifiche:

- Possedere una conoscenza approfondita di anatomia, fisiologia e biomeccanica per fornire un supporto tecnico accurato.
- Essere in grado di valutare il livello di forma fisica e gli obiettivi degli utenti per invitarli a farsi creare – da parte dei personal trainers - schede di allenamento personalizzate.
- Avere familiarità con le diverse discipline sportive e le relative metodologie di allenamento.

ALYA RESORT s.r.l.

Via Peloritana, 28 - 20024 Garbagnate Milanese (MI), Italia

Tel.: 02 99027051 E-Mail: info@alyaresort.it P.IVA 07875030962 - REA: MI1987846 SDI: M5UXCR1 PEC: alyaresortsl@pec.epinet.it



- Essere abili nella comunicazione interpersonale per creare relazioni positive con gli utenti e il team della palestra.

Altre mansioni:

- Gestire l'anagrafica dei clienti e i loro abbonamenti.
- Promuovere i servizi della palestra e le attività di fitness organizzate.
- Collaborare con il personal trainer e gli altri istruttori per ottimizzare l'esperienza degli utenti.

In sintesi, l'assistente di sala pesi svolge un ruolo fondamentale nel supportare gli utenti nel loro percorso di fitness, garantendo la sicurezza e l'efficacia degli allenamenti.

Differenze con il personal trainer:

- L'assistente di sala pesi fornisce un supporto generale agli utenti, mentre il personal trainer segue individualmente i clienti, progettando programmi di allenamento personalizzati e offrendo un servizio di coaching mirato.
- L'assistente non ha le competenze per prescrivere esercizi terapeutici o riabilitativi, a differenza del personal trainer qualificato in questo ambito.
- Il costo del servizio di assistenza è generalmente inferiore rispetto a quello del personal trainer.

Premesso quanto sopra, è conditio sine qua non il possesso di un titolo ufficiale, un certificato oppure un diploma, che solitamente si ottiene seguendo dei corsi appositi riconosciuti dal CONI, validi su tutto il territorio nazionale, che conferiscono dei diplomi come assistente di sala pesi.

Altra, importante distinzione da fare è quella con il direttore tecnico responsabile della palestra, che deve necessariamente essere in possesso di una laurea in Scienze Motorie oppure di un diploma ISEF – abbiamo già detto che all'assistente sala pesi basta invece un diploma riconosciuto dal CONI -.