



Cristian Restante



ESPERIENZE LAVORATIVE E PROFESSIONALI

Allenatore sci alpino Libero professionista - Guarcino, Frosinone
01/2000 - ad oggi


- Allenamento di atleti a livello giovanile in tecniche di sci alpino, inclusa la preparazione fisica specifica.
- Organizzazione e conduzione di sessioni di allenamento per squadre competitive, con focus su slalom e discesa libera.
- Pianificazione e implementazione di programmi di allenamento personalizzati per atleti di alto livello.
- Sviluppo di strategie di gara in collaborazione con gli atleti, basate su analisi di piste e condizioni meteorologiche.
- Coordinamento logistico delle trasferte per gare nazionali e internazionali, gestendo alloggi e trasporti.
- Spiegazione di esercizi specifici e assistenza agli utenti durante la loro esecuzione.
- Valutazione delle condizioni meteo e delle piste prima di procedere con lezioni ed esercitazioni.
- Preparazione e controllo del corretto funzionamento delle attrezzature sciistiche.
- Scelta del campo di prova più adatto alle capacità tecniche degli utenti.
- Promozione di sani principi sportivi di lealtà e collaborazione tra atleti e staff tecnico e nei confronti delle squadre avversarie sia dentro che fuori dal campo.
- Partecipazione attiva a manifestazioni ed eventi sportivi incoraggiando stili di vita sani e promuovendo le attività sportive.
- Applicazione delle linee guida fornite dalle federazioni sportive garantendo responsabilità ed etica.
- Ispezione dell'attrezzatura sportiva garantendone il funzionamento e la sicurezza.
- Coordinamento del team di professionisti sportivi e medici a supporto degli atleti.
- Osservazione degli avversari per individuare le migliori strategie di gara.
- Miglioramento della forma fisica e delle prestazioni degli sportivi applicando le tecniche di allenamento più idonee.
- Partecipazione a corsi di aggiornamento per apprendere nuove tecniche di settore.
- Valutazione delle condizioni psicofisiche degli sportivi fornendo supporto quando necessario.
- Valutazione delle performance degli atleti durante gli allenamenti preparatori.
- Coordinamento con altre figure professionali per il corretto sviluppo fisico degli atleti.
- Motivazione e supporto morale a tutti gli atleti prima e durante una performance.
- Cooperazione con i fisioterapisti per prevenire problematiche muscolari agli atleti.
- Redazione di schede personali degli atleti per monitorare i miglioramenti ottenuti.



ISTRUZIONE E FORMAZIONE

CONTATTI



 Categoria D

PROFILO PROFESSIONALE

[Qualifica] con esperienza in ambito sportivo, ha dimostrato spiccate abilità nella gestione dei team e nel miglioramento del benessere psicofisico degli atleti con un conseguente aumento della performance. Correttezza e professionalità completano il profilo. Professionista preparato, con una comprovata storia di successi e vittorie al suo attivo. Abile nel trasformare atleti alle prime armi in giocatori agili ed efficienti. Ottime capacità di leadership di programma e di pianificazione strategica. Maestro di sci abilitato alla professione, in possesso di regolare iscrizione all'AMSI ed esperienza significativa di [Numero] anni acquisita presso [Nome dell'azienda/Settore]. Specializzato nell'insegnamento di [Specializzazione] e [Specializzazione], può contare su ottima forma fisica e predisposizione all'apprendimento e al miglioramento continuo delle proprie competenze. Si caratterizza per le spiccate capacità di comunicazione interpersonale e di gestione degli imprevisti, e riesce a comprendere le esigenze dei clienti adattando la pratica fisica agli obiettivi atletici con essi concordati. Disponibile al lavoro stagionale e al trasferte di breve e

lunga durata.

Maestro di sci [Tipologia] con qualifica, abilitazione e iscrizione all'albo della regione [Area], è dotato di eccellenti capacità relazionali, buona conoscenza dell'ambiente alpino e comprovata esperienza nella mansione maturata in diversi contesti, tra cui [Nome dell'azienda/Settore]. Possiede forte passione per la propria professione, ottima preparazione tecnica e psicofisica e ha sviluppato competenze avanzate nell'insegnamento di varie tecniche sciistiche, tra cui [Tecnica] e [Tecnica]. Flessibile, intraprendente e affidabile, ricerca una nuova opportunità lavorativa in ambienti dinamici e si rende disponibile al lavoro da [Periodo].

Professionista nel settore sportivo da diversi anni, ha dedicato la sua carriera ad allenare e ad insegnare i valori più importanti che deve avere un buon atleta. Quello che trova interessante nella sua professione è l'opportunità di lavorare sia sugli aspetti legati alle tecniche di gioco, sia sugli aspetti motivazionali e di sviluppo. E' abile nel collaborare con gli altri al fine di individuare piani di crescita personalizzati. Nel mio attuale ruolo di allenatore insegno ai miei atleti le strategie e l'allenamento necessari per raggiungere il successo individuale e di squadra. Mi occupo di educare ogni individuo alla sportività, alla dedizione, all'integrità, all'autodisciplina e al lavoro di squadra. Mi occupo anche del budget, della programmazione e della promozione degli eventi sportivi.

CAPACITÀ E COMPETENZE

- Capacità organizzative
- Resistenza fisica
- Uso dei principali strumenti informatici
- Comunicazione efficace
- Tecniche di sci
- Normative di sicurezza sulla neve
- Spirito di collaborazione
- Procedure di primo soccorso e RCP
- Conoscenza delle norme di sicurezza
- Tipologie di sci
- Gestione dello stress
- Gestione dei conflitti
- Normative di gara
- Capacità di analisi e sintesi
- Conoscenza dei regolamenti sportivi
- Tecniche di allenamento
- Gestione del tempo

Diploma ragioneria : Ragioneria

Istituto ragioneria Dante alighieri - Alatri, 06/1998

OBIETTIVI CONSEGUITI

- Sviluppo del progetto - Collaborazione con il team [team] per lo sviluppo di [progetto].
- Gestione del progetto - Collaborazione diretta con [dipartimenti, clienti e team dirigenziale] allo scopo di [azione decisiva].

- Microsoft Excel
- Capacità di adattamento
- Tecniche di respirazione
- Conoscenza delle tecniche di stretching
- Capacità decisionale
- Nozioni di psicologia dello sport
- Trattamento degli infortuni
- Gestione degli infortuni sportivi
- Microsoft Office
- Gestione dei tempi di gara
- Spirito di iniziativa
- Tecniche di pronto soccorso
- Tecniche di coaching sportivo
- Tecniche di riscaldamento
- Gestione dei gruppi
- Tecniche motivazionali
- Conoscenza degli integratori alimentari
- Promozione del fair play
- Training personalizzati
- Capacità di ascolto

LINGUE

Inglese A2

Base