

# Lo sport di prestazione al CST



# CST Tenero



Il Centro nazionale della gioventù di Tenero CST è la filiale dell'Ufficio federale dello sport UFSPPO per la promozione dello sport giovanile e di prestazione. Il CST offre infrastrutture e servizi eccellenti per sostenere e formare atleti e allenatori in numerose discipline sportive. L'offerta elaborata a sostegno dello sport di prestazione si indirizza a federazioni nazionali e regionali, a società sportive e ad atleti che si allenano a livello individuale, ma anche a federazioni sportive internazionali.

Una gamma completa di servizi appositamente pensati per il sostegno dello sport di prestazione è a disposizione di federazioni, allenatori e atleti impegnati nella ricerca di prestazioni sportive di eccellenza.

«Il CST non può produrre campioni, ma offrire l'ambiente più adatto ai campioni di domani!» sottolinea Steffen Liess, responsabile dello sport di prestazione al CST.

In questa ottica al CST lavorano specialisti dell'UFSPPO provenienti da vari settori per sostenere federazioni, allenatori e atleti in modo **innovativo, complementare e vicino alla clientela**. **Innovativo** perché sono specialisti nella ricerca e nello sviluppo; **complementare**, dato che sono pronti a collaborare su richiesta degli allenatori e degli specialisti delle singole discipline; e **vicino** alla clientela perché sono disponibili nelle più diverse situazioni con una consulenza diretta e mirata.

## Un binomio perfetto

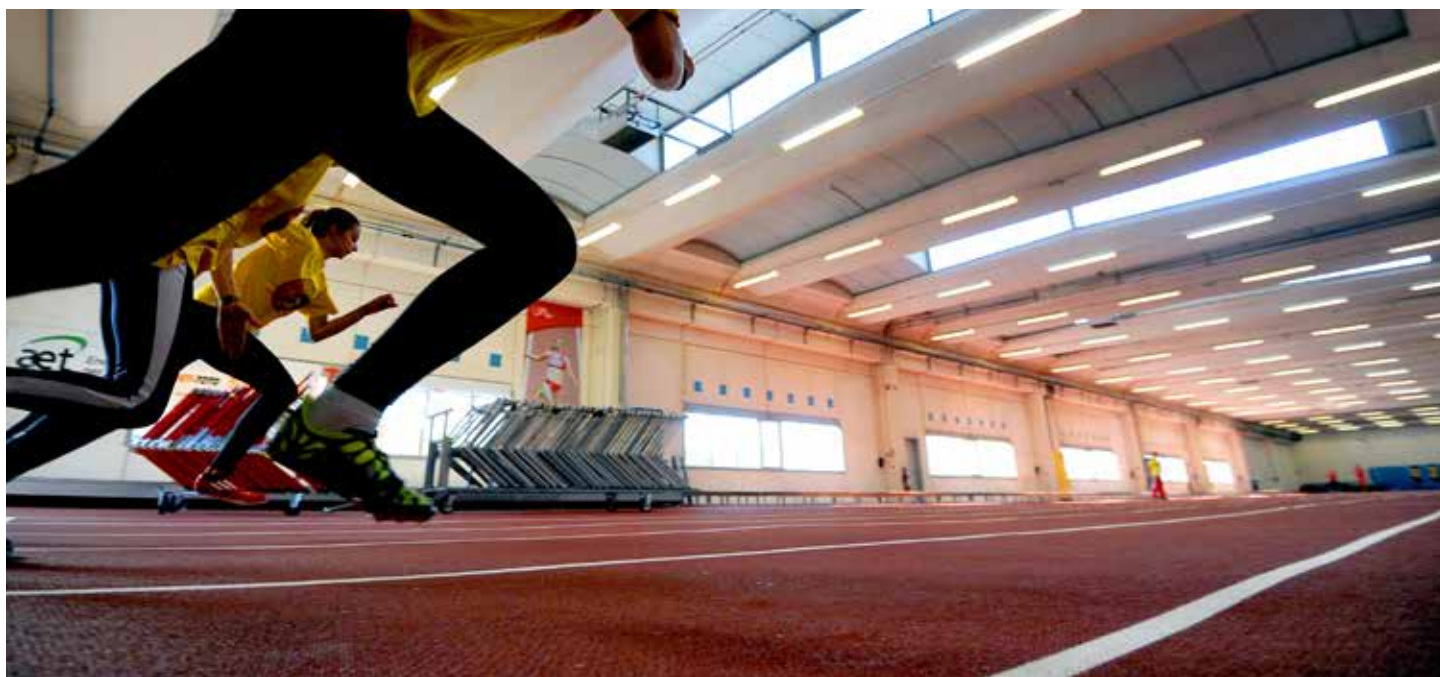
Il CST si trova a Tenero, nel Cantone Ticino, sulle rive del Lago Maggiore. Grazie a condizioni climatiche eccezionalmente favorevoli il CST ospita centri di prestazione nazionali e regionali degli sport estivi e di resistenza. Il clima e l'infrastruttura che si trovano a Tenero costituiscono un perfetto binomio per realizzare prestazioni sportive di alto livello.

Diverse federazioni sportive nazionali e regionali sostengono i propri atleti offrendo loro programmi combinati basati sullo sport e la prestazione. Le unità di allenamento quotidiane sono organizzate dalle rispettive federazioni regionali o nazionali e curate da allenatori qualificati. Allenatori e atleti hanno accesso a programmi di formazione, a una fitta rete di servizi nei campi della scienza dello sport e della medicina dello sport ed usufruiscono di un convitto per l'alloggio.

Il CST sostiene i vari sport mettendo a disposizione infrastrutture specifiche per lo sport nei settori principali, servizi e personale qualificato.



# Servizi



## L'infrastruttura ideale

Al CST, atleti e allenatori possono utilizzare una vasta offerta di impianti sportivi in base alle loro esigenze.

### Giochi di squadra e varie discipline di combattimento

- 8 campi da calcio, 3 dei quali con fondo sintetico.
- 3 palestre triple.
- Sala fitness per la ginnastica.
- Sala di muscolazione.
- Palestra multiuso (per squash, judo e altre discipline sportive).
- 3 spazi multiuso (per danza e tennistavolo).

### Sport acquatici

- Centro acquatico: vasca da 50 m con otto corsie (all'aperto in estate, coperta in inverno), vasca non nuotatori e vasca per tuffi e immersioni, sala di muscolazione e diversi spogliatoi e locali accessori.
- Centro nautico sul lago per canoismo, vela, surf-skiff, stand-up paddle e windsurf.

### Atletica leggera

**All'aperto:** pista da 400 m e pedane per tutte le discipline di salto e lancio.

**Al coperto:** pista da 80 m e pedane per tutte le discipline di salto e lancio.

### Altri impianti

- 8 campi da beach volley.
- 12 campi da tennis.
- Green di golf per i putt.
- 3 settori per il tiro con l'arco.
- Camp esterno (40 m x 20 m) per lo skater hockey.
- 3 pareti d'arrampicata.
- Pista di BMX.

### Svago e wellness

Per lo svago e il recupero gli atleti hanno a disposizione un'ottima zona wellness munita di sauna, bagno turco, idromassaggio, e sala massaggi.



## **Al servizio dello sport di prestazione**

Il CST amplia costantemente l'offerta e la qualità di impianti sportivi e servizi. Nello specifico dello sport di prestazione, ciò avviene in collaborazione con le federazioni sportive ospiti e sulla base dei loro bisogni specifici. In tal modo si sono già create infrastrutture idonee per la pratica del nuoto, dell'atletica leggera, del calcio e del golf a livello di prestazione.

Le federazioni sportive che gestiscono centri di prestazione nazionali al CST hanno accesso ai servizi di un gruppo di specialisti in scienze dello sport e in medicina dello sport. In collaborazione con l'Ufficio federale dello sport UFSPD di Macolin, con il Centro di Medicina e Chirurgia dello Sport (CMCS) presso l'ospedale «La Carità» di Locarno e con gli esperti del CST viene assicurata un'assistenza globale nel campo delle scienze dello sport e della medicina dello sport.

Tutti questi servizi e prestazioni si trovano in una fase di sviluppo e in futuro si orienteranno al piano direttivo della Confederazione per lo sport di prestazione e alle effettive esigenze delle federazioni. Per il sostegno degli atleti saranno disponibili in particolare un laboratorio di scienze dello sport e un centro di fisioterapia. L'offerta nel campo delle scienze dello sport comprende test delle prestazioni standardizzati, analisi degli allenamenti e delle gare, elaborazione dei dati e consulenza agli allenatori.

## **Progetti e ricerca**

Un team di esperti del CST sostiene le federazioni nelle fasi di pianificazione, svolgimento e valutazione nei campi della ricerca e dello sviluppo. Rientrano inoltre nelle nostre competenze pianificazione, realizzazione e controllo di progetti scientifici di varia natura.

# Formazione e perfezionamento



L'offerta formativa al CST comprende tutti i livelli dell'istruzione scolastica dalla scuola secondaria inferiore alla maturità liceale. Le formazioni successive di livello terziario – come scuole universitarie professionali, università, studio a distanza – o anche periodi di tirocinio sono promossi, sostenuti e mediati da un tutor degli atleti.

## Un'offerta sportiva e scolastica ben integrata

L'offerta scolastica esistente è caratterizzata da una notevole flessibilità e da misure specifiche atte a sostenere l'apprendimento. Con l'offerta scolastica della **Scuola media di Gordola**, della **Scuola professionale per sportivi d'élite di Tenero** (SPSE, scuola media di commercio) e con la **classe sportiva bilingue** del Liceo di Locarno gli atleti hanno a disposizione un curriculum completo.

La nuova classe liceale per sportivi è integrata nel Liceo di Locarno. La durata della formazione è di cinque anni, ovvero uno in più rispetto all'iter scolastico normale presso un liceo del Cantone Ticino. La materia principale è economia e diritto e – per rispettare appieno le esigenze della preparazione sportiva – la griglia oraria prevede un massimo di 25 ore di lezione a settimana (conformemente a quanto previsto nelle direttive di Swiss Olympic).

Per facilitare l'apprendimento agli allievi di madrelingua tedesca si offrono lezioni in tedesco, ad esempio in matematica e in storia, mentre le materie fisica, chimica e biologia sono impartite da docenti bilingue (tedesco e italiano).

Tutte le scuole offrono, oltre all'insegnamento in classe, una piattaforma di e-learning come strumento di assistenza dell'allievo a distanza. Il programma di formazione è pertanto completo e in caso di necessità può essere adeguato ai diversi bisogni di atleti e allenatori.

### Costi

La tassa annuale per gli allievi della SPSE e del Liceo di Locarno ammonta a CHF 2500. Per gli studenti non domiciliati nel Cantone Ticino si riscuote inoltre una tassa scolastica annua di CHF 13500 (come da «Regolamento della legge della scuola»). Il Cantone Ticino ha aderito all'«Accordo intercantonale sulle scuole che offrono delle formazioni specifiche per allievi superdotati», per cui le tasse scolastiche sono a carico del Cantone di domicilio degli allievi.

Del team di esperti del CST fa parte anche un tutor degli allievi.



# Alloggio e vitto



## Un convitto fatto su misura

Il CST dispone di stanze sufficienti a ospitare gli atleti. Gli stabili «Residence» e «Casa ospiti» sono utilizzati allo scopo come convitto. A disposizione degli ospiti ci sono stanze ammobiliate doppie o singole, che possono essere anche parzialmente arredate dagli sportivi.

Il CST garantisce, all'interno del convitto, un'assistenza incentrata sui bisogni dello sport di prestazione, sia nel «Residence» che nella «Casa ospiti».

In una seconda fase è previsto un nuovo stabile, la «Casa dello sport», che dovrebbe essere costruito in base alle esigenze degli atleti che si allenano in un centro di prestazione di una federazione nazionale.

## Alimentazione adatta allo sportivo

Per gli atleti che praticano sport di prestazione è essenziale poter usufruire di una cucina variata ed equilibrata in un ambiente accogliente. I pasti sono basati sui bisogni individuali e sugli orari degli atleti e comprendono diverse specialità regionali o nazionali. Si vuole garantire un'elevata qualità e allo scopo ci si basa soprattutto sull'acquisto di prodotti locali. L'offerta equilibrata è costantemente controllata da specialisti e, se necessario, può essere adattata al singolo caso, previa consultazione dell'allenatore e dell'atleta.

I costi per vitto e alloggio al CST ammontano a circa CHF 1100 al mese e sono addebitati direttamente alle federazioni regionali e nazionali, che poi chiedono ai singoli atleti il rimborso delle somme corrispondenti.

# Clienti ed eventi



Accanto al sostegno dello sport giovanile e di prestazione, il CST è attrezzato e specializzato nello svolgimento di corsi di formazione, seminari ed eventi.

Due volte l'anno si svolge a Tenero il campo di allenamento «Tutti i Talenti a Tenero» 3T, che riunisce le migliori giovani leve delle federazioni sportive nazionali. Questi appuntamenti offrono ai giovani atleti, agli allenatori e alle federazioni sportive una importante piattaforma per informarsi sulle strategie di promozione dello sport da parte di Swiss Olympic e dell'UFSPPO.

## **Sede ideale per manifestazioni sportive nazionali ed internazionali**

Sosteniamo e accompagniamo volentieri le federazioni sportive regionali e nazionali, che sono nostri ospiti fissi, nell'organizzazione di manifestazioni sportive o seminari di importanza regionale, nazionale o internazionale.

Il CST, con la sua eccellente infrastruttura, ha già ospitato più volte i campionati svizzeri di nuoto. Nel 2014 si tengono i campionati mondiali militari di nuoto e nuoto di salvataggio. Nel 2015 si svolgeranno i campionati europei juniori di nuoto Open Water.



## Come contattarci

Se l'offerta del CST nel campo dello sport di prestazione ha suscitato il suo interesse non esiti a contattarci all'indirizzo indicato di seguito.

Collaboratori competenti sono a sua disposizione per esaminare attentamente le sue esigenze e le sue aspettative. Per tutti i clienti prepariamo un'offerta personalizzata, che consenta loro di raggiungere pienamente gli obiettivi stabiliti.

Centro sportivo nazionale della gioventù di Tenero  
Desk sport di prestazione  
Steffen Liess, responsabile dello sport di prestazione al CST  
Via Brere  
CH-6598 Tenero  
Ticino – Svizzera  
Tel.: +41 58 468 61 11  
Fax: +41 58 468 61 02  
E-Mail: [hpsg-cst@baspo.admin.ch](mailto:hpsg-cst@baspo.admin.ch)  
Internet: [www.cstenero.ch](http://www.cstenero.ch)

## Come arrivare?

### Arrivo col treno

Cambiate il treno a Bellinzona in direzione di Tenero. Arrivati alla stazione di Tenero prendete i due sottopassaggi che vi porteranno in 10 minuti a piedi direttamente al CST.

### Arrivo in macchina/Bus

Prendete l'uscita dell'autostrada a Bellinzona Sud in direzione di Locarno. Imboccata l'A13 a Quartino, prendete l'uscita di Tenero, dopo la rotonda e il sottopassaggio girate subito a destra. Troverete numerosi parcheggi gratuiti a vostra disposizione.

