

ISTRUTTORE DI FITNESS

 **SETTORE 21. [Servizi di attività ricreative e sportive](#)**

REPERTORIO - Abruzzo

AdA associate alla Qualificazione

ADA.21.01.09 (ex ADA.21.262.893) - Assistenza di singoli o gruppi nell'attività motoria

Tabelle di equivalenza AdA

Sezione in aggiornamento

Tabelle delle Qualificazioni dell'ADA

Qualificazioni che coprono tutti i RA dell'ADA

| Qualificazione | Repertorio | RA coperti | RA1 | RA2 | RA3 | RA4 |
|---|------------|------------|-----|-----|-----|-----|
| ISTRUTTORE DI FITNESS | Abruzzo | 4 | X | X | X | X |
| OPERATORE DI ATTIVITÀ MOTORIE GERIATRICHE | Abruzzo | 4 | X | X | X | X |
| Istruttore di attività motorie | Lazio | 4 | X | X | X | X |

Qualificazioni che coprono uno o più RA dell'ADA

| Qualificazione | Repertorio | RA coperti | RA1 | RA2 | RA3 | RA4 |
|--|------------|------------|-----|-----|-----|-----|
| Operatore di attività fisica adattata (A.F.A.) | Campania | 2 | X | | | X |

Qualificazioni che coprono una o più attività dell'ADA

Competenze

Titolo: Definire i programmi di fitness sulla base delle caratteristiche dei destinatari

Obiettivo: Definire obiettivi e contenuti di programmi di fitness, di gruppo o rivolti a specifici destinatari, svolgendo la valutazione funzionale delle persone interessate (età, condizione fisica e di salute, capacità motorie, esperienze acquisite, eventuale presenza di handicap), acquisendo la loro motivazione ed i vincoli di impegno temporale, tenendo in conto la disponibilità di attrezzature di supporto.

Attività associate alla Competenza

Attività dell' AdA ADA.21.01.09 (ex ADA.21.262.893) - Assistenza di singoli o gruppi nell'attività motoria associate:

Risultato atteso:RA1: Preparare il programma dell'attività motoria, sulla base della valutazione funzionale della persona (es. età, condizione fisica, capacità motorie, presenza di handicap) e del contesto (luogo e tempo disponibile per l'attività motoria), definendone obiettivi e risultati da raggiungere

Programmazione dell'attività motoria

Valutazione delle caratteristiche contestuali (luogo e tempo disponibile per l'attività motoria)

Valutazione funzionale della persona

Risultato atteso:RA2: Stilare un protocollo di lavoro, tenendo conto della periodizzazione delle attività motorie, descrivendo le modalità di raggiungimento degli obiettivi prefissati e la metodologia didattica

Periodizzare l'attività motoria in funzione degli obiettivi da raggiungere

Stesura di un protocollo di attività motorie

CONOSCENZE

Elementi di dietologia e alimentazione

Elementi di anatomia umana

Elementi di biomeccanica e chinesioterapia

Elementi di fisiologia

Elementi di medicina sportiva e della riabilitazione
Parametri di valutazione funzionale e tecnica della persona
Aspetti sociologici e psicologici della domanda di fitness
Principali patologie limitanti la pratica di attività di fitness
Tipologie di attività motorie nell'ambito della fitness
Attrezzi ginnici e macchine impiegate nelle attività di fitness
Tecnologie digitali di programmazione e gestione dei programmi di fitness personalizzati
Principi e tecniche dell'allenamento fisico
Metodi e didattiche delle attività fisico-motorie
Metodi e tecniche di progettazione e sviluppo di programmi di fitness

ABILITÀ/CAPACITÀ

Identificare le caratteristiche psicologiche, sociologiche di domanda ed attese di fitness e gli eventuali vincoli alla fruizione
Individuare le caratteristiche funzionali e tecniche delle persone interessate, sulla base di protocolli (check list) generali e specifici per tipologia di attività motoria richiesta
Definire i contenuti generali e specifici dei programmi di fitness, a livello di singole persone di gruppi omogenei
Definire l'approccio didattico, sulla base delle caratteristiche di persone, obiettivi e contenuti
Redigere schede di lavoro individuali e di gruppo, relative alle attività di fitness ed allenamento
Periodizzare gli esercizi in funzione degli obiettivi da raggiungere

Titolo: Condurre e monitorare le attività di fitness

Obiettivo: Condurre e monitorare le attività motorie, individuali e di gruppo, per le diverse discipline e tecniche, sulla base dei protocolli di lavoro e della programmazione definita, verificando la corretta esecuzione degli esercizi assegnati, le problematiche emerse e la progressione del raggiungimento dei risultati previsti, modificando i programmi sulla base delle osservazioni svolte.

Attività associate alla Competenza

Attività dell' AdA ADA.21.01.09 (ex ADA.21.262.893) - Assistenza di singoli o gruppi nell'attività motoria associate:

Risultato atteso: RA3:. Condurre e monitorare le attività motorie, utilizzando idonei attrezzi ginnici, verificando la corretta esecuzione degli esercizi ed i risultati conseguiti
Conduzione delle attività motorie individuali e/o di gruppo anche attraverso l'utilizzo di idonei attrezzi ginnici
Monitoraggio e verifica della corretta esecuzione degli esercizi assegnati
Valutazione dei risultati conseguiti rispetto al programma di lavoro

CONOSCENZE

Elementi di anatomia umana
Elementi di biomeccanica e chinesioterapia
Elementi di fisiologia
Elementi di medicina sportiva e della riabilitazione
Parametri di valutazione funzionale e tecnica della persona
Aspetti sociologici e psicologici della domanda di fitness
Principali patologie limitanti la pratica di attività di fitness
Tipologie di attività motorie nell'ambito della fitness
Attrezzi ginnici e macchine impiegate nelle attività di fitness
Tecnologie digitali di programmazione e gestione dei programmi di fitness personalizzati
Principi e tecniche dell'allenamento fisico
Metodi e didattiche delle attività motorie
Metodi e tecniche di conduzione, monitoraggio e reporting delle attività di fitness – Aerobica
Metodi e tecniche di conduzione, monitoraggio e reporting delle attività di fitness – Ciclismo stazionario
Metodi e tecniche di conduzione, monitoraggio e reporting delle attività di fitness – Acquafitness
Metodi e tecniche di conduzione, monitoraggio e reporting delle attività di fitness – Condizionamento muscolare ed uso di macchine
Procedure e tecniche di primo soccorso
Normativa applicabile in materia di igiene, salute e sicurezza sul luogo di lavoro

ABILITÀ/CAPACITÀ

Condurre le attività di fitness, svolgendo il ruolo di personal trainer, accompagnando i destinatari con esemplificazioni pratiche, garantendo la corretta impostazione ed esecuzione degli esercizi e monitorandone la corretta esecuzione
Tracciare le attività svolte, valutare la progressione dei risultati e modificare ove del caso i programmi di lavoro

Titolo: Gestire le relazioni con le persone impegnate nelle attività di fitness e con le altre risorse operanti nella palestra

Obiettivo: Esercitare il ruolo gestendo le relazioni e comunicando con attenzione alle caratteristiche individuali ed alle dinamiche di gruppo, curando gli aspetti psicologici e motivazionali, nel rispetto del codice deontologico e delle regole di funzionamento del centro di fitness.

Attività associate alla Competenza

Attività dell' AdA ADA.21.01.09 (ex ADA.21.262.893) - Assistenza di singoli o gruppi nell'attività motoria associate:

Risultato atteso:RA1: Preparare il programma dell'attività motoria, sulla base della valutazione funzionale della persona (es. età, condizione fisica, capacità motorie, presenza di handicap) e del contesto (luogo e tempo disponibile per l'attività motoria), definendone obiettivi e risultati da raggiungere

Programmazione dell'attività motoria

Valutazione delle caratteristiche contestuali (luogo e tempo disponibile per l'attività motoria)

Valutazione funzionale della persona

Risultato atteso:RA2: Stilare un protocollo di lavoro, tenendo conto della periodizzazione delle attività motorie, descrivendo le modalità di raggiungimento degli obiettivi prefissati e la metodologia didattica

Periodizzare l'attività motoria in funzione degli obiettivi da raggiungere

Stesura di un protocollo di attività motorie

Risultato atteso:RA3:. Condurre e monitorare le attività motorie, utilizzando idonei attrezzi ginnici, verificando la corretta esecuzione degli esercizi ed i risultati conseguiti

Condurre le attività motorie individuali e/o di gruppo anche attraverso l'utilizzo di idonei attrezzi ginnici

Monitoraggio e verifica della corretta esecuzione degli esercizi assegnati

Valutazione dei risultati conseguiti rispetto al programma di lavoro

Risultato atteso:RA4: Gestire la comunicazione con gli utenti, curando gli aspetti relazionali individuali e di gruppo

Gestione della comunicazione e delle relazioni nell'attività motoria

CONOSCENZE

Principi di psicologia della comunicazione
 Aspetti sociologici e psicologici della domanda di fitness
 Elementi di sociologia e psicologia dell'inclusione
 Principi e tecniche di motivazione delle persone interessate dai programmi di fitness
 Tecniche di gestione delle dinamiche di gruppo
 Modelli organizzativi e ruoli del sistema della fitness
 Tecniche ed operatività della programmazione delle attività di un centro di fitness
 Codice etico e deontologico di comportamento
 Elementi di legislazione del lavoro
 Aspetti contrattualistici, fiscali e previdenziali

ABILITÀ/CAPACITÀ

Gestire la comunicazione con i destinatari delle attività motorie, favorendo la comprensione di compiti, tecniche e risultati attesi
 Istituire corrette e positive relazioni con i destinatari dei programmi di fitness erogati, favorendo la partecipazione attiva e valorizzando i risultati raggiunti
 Favorire le dinamiche di gruppo orientate a condivisione, inclusione e positiva emulazione, in contesti non competitivi
 Applicare protocolli di comportamento verso destinatari caratterizzati da specifiche problematiche fisiche
 Intervenire in caso di problematiche individuali/di gruppo, adottando i comportamenti coerenti
 Partecipare al funzionamento del centro fitness, integrando la propria azione con quella dei colleghi e delle altre figure professionali
 Gestire le relazioni con i diversi ruoli presenti nel sistema della fitness nel rispetto delle regole professionali

Codici ISTAT CP2021 associati

| Codice | Titolo |
|-----------|---|
| 3.4.2.4.0 | Istruttori di discipline sportive non agonistiche |

Codici ISTAT ATECO associati

| Codice Ateco | Titolo Ateco |
|--------------|--|
| 74.90.94 | Agenzie ed agenti o procuratori per lo spettacolo e lo sport |

Istituto Nazionale per l'Analisi delle Politiche Pubbliche - Corso
d'Italia, 33 - 00198 Roma - C.F. 80111170587

Copyright 2026 INAPP | All Rights Reserved