

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) - Conduzione di attività di esercizio fisico

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
----------------	------------	------------	-----	-----	-----

Qualificazioni che coprono uno o più RA dell'ADA

Qualificazione	Repertorio	RA coperti	RA1	RA2	RA3
----------------	------------	------------	-----	-----	-----

ISTRUTTORE DI FITNESS	Abruzzo	2		X	X
-----------------------	---------	---	--	---	---

OPERATORE DI ATTIVITÀ MOTORIE GERIATRICHE	Abruzzo	2		X	X
---	---------	---	--	---	---

Istruttore di attività motorie	Lazio	2		X	X
--------------------------------	-------	---	--	---	---

Qualificazioni che coprono una o più attività dell'ADA

Qualificazione	Repertorio	RA coperti	RA1	RA2	RA3
Operatore di attività fisica adattata (A.F.A.)	Campania	0			

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) - Conduzione di attività di esercizio fisico associate:

Risultato atteso:RA1: Preparare il programma dell'attività di esercizio fisico, 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

Colloquio conoscitivo con il cliente

Programmazione dell'attività di esercizio fisico

Valutazione delle caratteristiche contestuali (luogo e tempo disponibile per l'attività di esercizio fisico)

Valutazione funzionale della persona

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

Pianificazione dell'attività di esercizio fisico in funzione degli obiettivi da raggiungere

Stesura di un protocollo di esercizio fisico

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 o 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) - Conduzione di attività di esercizio fisico associate:

Risultato atteso:RA3:. Condurre le attività di esercizio fisico, utilizzando idonei attrezzi ginnici, verificando la corretta esecuzione degli esercizi ed i risultati conseguiti

Conduzione delle attività di esercizio fisico individuali e/o di gruppo

Monitoraggio 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) - Conduzione di attività di esercizio fisico associate:

Risultato atteso:RA1: Preparare il programma dell'attività di esercizio fisico, 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

Colloquio conoscitivo con il cliente

Programmazione dell'attività di esercizio fisico

Valutazione delle caratteristiche contestuali (luogo e tempo disponibile per l'attività di esercizio fisico)

Valutazione funzionale della persona

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

Pianificazione dell'attività di esercizio fisico in funzione degli obiettivi da raggiungere

Stesura di un protocollo di esercizio fisico

Risultato atteso:RA3: Condurre le attività di esercizio fisico, utilizzando idonei attrezzi ginnici, verificando la corretta esecuzione degli esercizi ed i risultati conseguiti

Conduzione delle attività di esercizio fisico individuali e/o di gruppo

Monitoraggio della corretta esecuzione degli esercizi assegnati

Valutazione dei risultati conseguiti rispetto al programma di lavoro

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
93.11.10	Gestione di piscine
93.11.90	Gestione di altri impianti sportivi
93.12.00	Attività dei club sportivi
93.19.10	Attività di organizzazioni ed enti sportivi e promozione di eventi sportivi
93.19.99	Altre attività sportive varie n.c.a.
93.13.09	Altre attività dei centri di fitness
74.99.93	Attività di agenzie, agenti e procuratori per lo spettacolo e lo sport
86.96.01	Chinesiologia

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

Copyright 2026 INAPP | All Rights Reserved