

## 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, tendendo 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 chinesiologia

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 morie, 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 chinesiologia

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, tendendo 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 morie, 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

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

<b>Codice</b>	<b>Titolo</b>
3.4.2.4.0	Istruttori di discipline sportive non agonistiche

## Codici ISTAT ATECO associati

<b>Codice Ateco</b>	<b>Titolo Ateco</b>
---------------------	---------------------

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