

**ALLEGATO A**

<b>Denominazione della qualificazione professionale</b>	<b>ISTRUTTORE FITNESS</b>
<b>Descrizione sintetica</b>	L'istruttore fitness è in grado di preparare, condurre e monitorare vari programmi di fitness, preparazione fisica, allenamento sulla base della valutazione funzionale e tecnica del cliente e del contesto
<b>Livello QNQ/EQF della qualificazione professionale</b>	3
<b>Referenziazione CP/ISTAT</b>	3.4.2.4.0 Istruttori di discipline sportive non agonistiche 3.4.2.6.1 Allenatori e tecnici sportivi
<b>Referenziazione ATECO/ISTAT</b>	93.11.30 Gestione di impianti sportivi polivalenti 93.12.00 Attività di club sportivi 93.13.00 Gestione di palestre
<b>Settore economico professionale di correlazione della qualificazione professionale all'Atlante del lavoro e delle qualificazioni</b>	Servizi di attività ricreative e sportive
<b>Aree di Attività/Attività lavorative</b>	<b>COMPETENZE</b>
<p>ADA.21.01.04 Assistenza di singoli o gruppi nell'attività sportiva</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Programmazione degli allenamenti</li> <li>- Valutazione funzionale e tecnica dell'atleta</li> <li>- Valutazione delle caratteristiche contestuali (ambiente e tempo)</li> <li>- Stesura di un protocollo di allenamento</li> <li>- Periodizzazione dell'allenamento in funzione degli obiettivi da raggiungere</li> </ul>	Elaborare programmi di fitness, preparazione fisica, allenamento, sulla base della valutazione funzionale e tecnica dell'atleta (stato di forma e di salute), e del contesto (ambiente e tempo), definendone obiettivi e risultati da raggiungere
<p>ADA.21.01.04 Assistenza di singoli o gruppi nell'attività sportiva</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conduzione degli allenamenti</li> <li>- Monitoraggio e verifica della corretta esecuzione e dei tempi degli esercizi assegnati</li> <li>- Valutazione dei risultati conseguiti rispetto al programma di allenamento</li> </ul>	Condurre e monitorare programmi di fitness, preparazione fisica, allenamento, utilizzando idonee attrezzature e verificando la corretta esecuzione delle attività/degli esercizi ed i risultati conseguiti
<b>Requisiti per accedere alla certificazione</b>	Frequenza di un corso di formazione gestito da associazione di promozione sportiva riconosciuta dal CONI e che prevede il modulo formativo di cui allo SNaQ (modello di riferimento per il conseguimento delle qualifiche dei tecnici sportivi e per la loro attestazione) per il livello "Istruttore Base delle discipline sportive", denominato anche Istruttore fitness.

**COMPETENZA 1**

Elaborare programmi di fitness, preparazione fisica, allenamento, sulla base della valutazione funzionale e tecnica dell'atleta (stato di forma e di salute), e del contesto (ambiente e tempo), definendone obiettivi e risultati da raggiungere

**Livello QNQ/ EQF 4**

**ABILITA'**

- Analizzare attraverso l'osservazione, test e colloquio, bisogni, punti di attenzione, potenzialità del cliente in funzione della progettazione
- Valutare forza e resistenza della persona
- Calibrare le attività sulla base delle caratteristiche (genere, età, livello di partenza), condizioni fisiche del cliente e degli obiettivi desiderati
- Applicare tecniche di pianificazione e periodizzazione delle attività e dei carichi di lavoro

**CONOSCENZE**

- Discipline del fitness
- Tipologie di discipline sportive
- Elementi di anatomia umana
- Elementi di fisiologia umana
- Metodi e tecniche di programmazione dei carichi
- Principi ed elementi di scienza dell'alimentazione
- Tecniche e stili di comunicazione
- Strumenti e test per la rilevazione della preparazione e delle aspettative/ambizioni del cliente
- Programmi di fitness per giovani, adulti, senior e di genere
- Programmi di incremento della massa muscolare, di preparazione fisica per altri sport, di preatletismo
- Programmi di allenamento cardiovascolare, aerobico, HIIT, interval training
- Risorse strumentali attivabili e vincoli tecnici
- Normative in materia di sicurezza relative alla pratica di fitness, preparazione fisica, allenamento

**COMPETENZA 2**

Condurre e monitorare programmi di fitness, preparazione fisica, allenamento, utilizzando idonee attrezzature, verificando la corretta esecuzione delle attività/degli esercizi ed i risultati conseguiti anche al fine della prevenzione di eventuali infortuni

**Livello QNQ/ EQF 3**

**ABILITA'**

Fornire istruzioni sull'esecuzione degli esercizi e sull'uso degli apparecchi di muscolazione e di quelli cardiovascolari

Applicare tecniche di valutazione condizioni fisiche del cliente durante le attività sportive

Applicare tecniche di rappresentazione e simulazione di esercizi e attività fitness

Utilizzare attrezzi per la preparazione fisica e lo svolgimento delle attività

Applicare tecniche motivazionali del cliente durante le attività

Applicare tecniche di verifica della corretta esecuzione degli esercizi

Analizzare i risultati conseguiti dal cliente rispetto al programma e nella progressione delle attività

Individuare interventi correttivi delle attività sulla base di eventuali criticità/difficoltà emergenti durante gli esercizi

Monitorare e verificare tempi di esecuzione dei piani

Rimodulare i programmi e i piani di lavoro assegnati rispetto ai risultati e ai bisogni del cliente

**CONOSCENZE**

Discipline del fitness

Elementi di anatomia umana

Elementi di fisiologia umana

Elementi di coaching sportivo

Normative in materia di sicurezza relative alla pratica di fitness, preparazione fisica, allenamento

Tecniche di primo soccorso e procedure di azione nelle situazioni di emergenza

Tecniche e stili di comunicazione a seconda delle caratteristiche di ciascuna personalità, degli obiettivi e del contesto di riferimento

Teorie e pratiche dell'allenamento

Metodi e tecniche di illustrazione di esercizi e schemi comportamentali in attività di fitness, preparazione fisica, allenamento

Apparecchi di muscolazione e di quelli cardiovascolari (bicicletta da fitness, vogatore, tappeto mobile, ecc.): tipologie, caratteristiche e modalità di utilizzo

Attrezzature e macchinari di un centro fitness: tipologie, caratteristiche e modalità di utilizzo

Adottare approcci di fidelizzazione del cliente rispetto alle attività proposte e alla struttura di fitness di riferimento

Elementi di customer satisfaction

<b>Titel</b>	<b>FITNESSTRAINER</b>
<b>Beschreibung</b>	Der Fitnesstrainer ist in der Lage, verschiedene Fitnessprogramme, körperliche Trainings und Trainingseinheiten zu erarbeiten, zu begleiten und zu überwachen, wobei diese auf der Grundlage einer Einschätzung der körperlichen Befindlichkeit des Kunden sowie des Kontextes bestimmt werden.
<b>Einstufung der Qualifikation im Europäischen Qualifikationsrahmen für lebenslanges Lernen (QNQ/EQR)</b>	3
<b>Referenzierung CP/ISTAT</b>	3.4.2.4.0 Trainer für Amateursport 3.4.2.6.1 Sporttrainer und -techniker
<b>Referenzierung ATECO/ISTAT</b>	93.11.30 Betrieb von Mehrzweckanlagen 93.12.00 Sportvereine 93.13.00 Betrieb von Fitnesszentren
<b>Einstufung des Profils/der Qualifikation im Europäischen Qualifikationsrahmen für lebenslanges Lernen (EQR)</b>	Dienstleistungen im Bereich Freizeit- und Sportaktivitäten
<b>BERUFLICHE TÄTIGKEITEN</b>	<b>KOMPETENZEN</b>
ADA.21.01.04 Einzel oder Gruppenhilfe bei der sportlichen Aktivität - Trainingsplanung - Funktionale und technische Bewertung des Athleten - Bewertung der kontextbezogenen Eigenschaften (Umfeld und Zeit) - Ausarbeitung progressiver Pläne für das körperliche Training - Periodisierung der zu erreichenden Leistungsziele	Fitnessprogramme, körperliche Trainings sowie Trainingseinheiten auf Grundlage der eingeschätzten körperlichen Befindlichkeit des/der Sportlerin (Fitnesszustand und gesundheitliche Verfassung) sowie des Trainingskontextes (Umfeld- und zeitliche Faktoren) ausarbeiten bei Festlegung der zu erreichenden Ziele und Ergebnisse.
ADA.21.01.04 Einzel oder Gruppenhilfe bei der sportlichen Aktivität - Leitung von Trainingsaktivitäten - Überwachung und Prüfung der korrekten Ausführung und der Zeiten der zugewiesenen Übungen	Fitnessprogramme, körperliche Trainings sowie Trainingseinheiten anleiten und beaufsichtigen, wobei geeignete Sportgeräte eingesetzt, die korrekte Ausführung der Tätigkeiten/Übungen und die Trainingsergebnisse überwacht werden.
Voraussetzung zur Teilnahme der Zertifizierung	Teilnahme an einem Kurs, der von einem vom CONI anerkannten Sportförderverein durchgeführt wird bzw. der ein Ausbildungsmodul bezogen auf „SNaQ“ (Bezugsmodell für die Erlangung einer Qualifizierung als Sporttechniker und für deren Bescheinigung) für die Niveaustufe „Grundausbilder für Sportdisziplinen“ - auch Fitnesstrainer genannt - beinhaltet.

**KOMPETENZ 1**

Fitnessprogramme, körperliche Trainings sowie Trainingseinheiten auf Grundlage der eingeschätzten körperlichen Befindlichkeit des/der Sportlerin (Fitnesszustand und gesundheitliche Verfassung) sowie des Trainingskontextes (Umfeld- und zeitliche Faktoren) ausarbeiten bei Festlegung der zu erreichenden Ziele und Ergebnisse.

**NQR/EQR-Niveau 3**

<b>FERTIGKEITEN</b>	<b>KENNTNISSE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beobachtung, Test und Gesprächsbedürfnis, die vom Kunden erzielten Ergebnisse im Hinblick auf das Programm, analysieren</li> <li>- Kraft und Ausdauer der Person beurteilen</li> <li>- Aktivitäten auf der Grundlage von Merkmalen (Geschlecht, Alter, Ausgangsniveau), körperlicher Verfassung des Kunden und gewünschten Zielen kalibrieren</li> <li>- Planungs- und Periodisierungstechniken von Aktivitäten und Workloads anwenden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fitnessarten</li> <li>- Sportsarten</li> <li>- Grundbegriffe der menschlichen Anatomie</li> <li>- Grundbegriffe der menschlichen Physiologie</li> <li>- Methoden und Unterrichtsmethoden für sportliche Aktivitäten</li> <li>- Grundsätze und Grundbegriffe der Ernährungswissenschaft</li> <li>- Kommunikationstechniken und -stile</li> <li>- Tools und Tests zur Erkennung der Vorbereitung und der Erwartungen / Ambitionen des Kunden</li> <li>- Fitnessprogramme für Jugendliche, Erwachsene, Senioren und je nach Geschlecht</li> <li>- Programme zur Steigerung der Muskelmasse, körperliche Vorbereitung auf andere Sportarten, Vorleichtathletik</li> <li>- Herz-Kreislauf-, Aerobic-, HIIT- und Intervalltrainingsprogramme</li> <li>- Aktivierbare instrumentelle Ressourcen und technische Einschränkungen</li> <li>- Sicherheitsmaßnahmen im Bereich der Fitness</li> </ul>

**KOMPETENZ 2**

Fitnessprogramme, körperliche Trainings sowie Trainingseinheiten anleiten und beaufsichtigen, wobei geeignete Sportgeräte eingesetzt, die korrekte Ausführung der Tätigkeiten/Übungen und die Trainingsergebnisse überwacht werden.

**NQR/EQR-Niveau 3**

<b>FERTIGKEITEN</b>	<b>KENNTNISSE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anweisungen zur Ausführung von Übungen und zur Verwendung von Muskelaufbau- und Herz-Kreislauf-Geräten geben</li> <li>- Techniken, um die körperliche Verfassung des Klienten während sportlicher Aktivitäten zu beurteilen, anwenden</li> <li>- Techniken der Darstellung und Simulation von Übungen und Fitnessaktivitäten anwenden</li> <li>- Hilfsmitteln für die körperliche Vorbereitung und Durchführung von Aktivitäten verwenden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fitnessarten</li> <li>- Grundbegriffe der menschlichen Anatomie</li> <li>- Grundbegriffe der menschlichen Physiologie</li> <li>- Sicherheitsvorschriften in Bezug auf die Ausübung von Fitness, körperlicher Vorbereitung, Training</li> <li>- Erste-Hilfe-Techniken und Handlungsabläufe in Notsituationen</li> <li>- Kommunikationstechniken und -stile in Abhängigkeit von den Merkmalen der jeweiligen Persönlichkeit, den Zielen und dem Bezugskontext</li> <li>- Theorie und Praxis des Trainings</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Motivationstechniken des Klienten während der Aktivitäten anwenden</li> <li>- Techniken, um die korrekte Ausführung der Übungen anwenden</li> <li>- Ergebnisse, die der Kunde in Bezug auf das Programm und den Ablauf der Aktivitäten erzielt hat, analysieren</li> <li>- Korrekturmaßnahmen der Aktivitäten auf der Grundlage kritischer Probleme/Schwierigkeiten, die während der Übungen auftreten, identifizieren</li> <li>- Ausführungszeiten von Plänen überwachen und überprüfen</li> <li>- Zugewiesene Programme und Arbeitspläne in Bezug auf die Ergebnisse und Bedürfnisse des Kunden remodulieren</li> <li>- Kundenbindungsansätze, in Bezug auf die vorgeschlagenen Aktivitäten und die Referenzfitnessstruktur, verfolgen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Methoden und Beschreibungstechniken verschiedener Trainingsmöglichkeiten</li> <li>- Muskelaufbau- und Herz-Kreislauf-Geräte (Fitnessrad, Rudergerät, Laufband usw.): Arten, Merkmale und Methoden der Anwendung</li> <li>- Trainingsgerätetypen, Eigenschaften und Gebrauchsanweisungen</li> <li>- Kundenzufriedenheit</li> </ul>
--	--