



Servizio Gestione, controllo e monitoraggio degli interventi sui fondi strutturali e nazionali

DETERMINAZIONE DIRIGENZIALE

N. 466 DEL 12/04/2023

OGGETTO: Repertorio regionale delle qualificazioni e degli standard di processo - Approvazione e inserimento dello standard professionale e dello standard formativo di "Istruttore sportivo (Personal trainer)".

Visto il decreto legislativo 30 marzo 2001, n. 165 e sue successive modifiche e integrazioni;

Vista la legge regionale 1 febbraio 2005, n. 2 e i successivi regolamenti di organizzazione, attuativi della stessa;

Vista la legge 7 agosto 1990, n. 241 e sue successive modifiche e integrazioni;

Vista la legge regionale 16 settembre 2011, n. 8, "Semplificazione amministrativa e normativa dell'ordinamento regionale e degli Enti locali territoriali

Vista la Legge regionale del 14 febbraio 2018, n. 1 "Sistema integrato per il mercato del lavoro, l'apprendimento permanente e la promozione dell'occupazione. Istituzione dell'Agenzia regionale per le politiche attive del lavoro" che istituisce l'Agenzia regionale per le politiche attive del lavoro di seguito "ARPAL Umbria";

Vista la Legge regionale del 7 luglio 2021, n. 11 “Ulteriori modificazioni ed integrazioni della legge regionale 14 febbraio 2018, n. 1 (Sistema integrato per il mercato del lavoro, l’apprendimento permanente e la promozione dell’occupazione. Istituzione dell’Agenzia regionale per le politiche attive del lavoro);

Richiamato l’art. 14 della L.R. n. 1/2018 “Funzioni dell’ARPAL Umbria” che disciplina la transizione in capo ad ARPAL Umbria delle competenze regionali in materia di politiche attive del lavoro;

Considerato che l’ARPAL Umbria ha preso in carico i procedimenti amministrativi in essere al 29/06/2018, connessi alla programmazione, promozione, finanziamento, gestione, rendicontazione e vigilanza delle attività di formazione professionale e degli strumenti di politiche attive del lavoro finanziati con risorse comunitarie, nazionali e regionali;

Visto il Regolamento dell’ARPAL approvato con D.G.R. n. 721 del 29/06/2018 “Legge Regionale 1/2018, Art.49, c.7- Provvedimenti attuativi per l’operatività dell’Agenzia Regionale per le politiche attive del lavoro (ARPAL Umbria)”

Visto il Regolamento (UE) n. 1304/2013 del Parlamento europeo e del Consiglio del 17 dicembre 2013 relativo al Fondo sociale europeo e che abroga il regolamento (CE) n.1081/2006 del Consiglio;

Considerato che la condizionalità ex ante “10.3 Apprendimento Permanente”, di cui all’allegato XI del Regolamento (UE) n. 1303/2013 prevede, tra i criteri di adempimento, “l’esistenza di un quadro politico strategico nazionale e/o regionale per l’apprendimento permanente nei limiti previsti dall’articolo 165 TFUE”;

Vista la legge 28 giugno 2012, n. 92 recante “Disposizioni in materia di riforma del mercato del lavoro in una prospettiva di crescita”, con specifico riferimento all’art. 4, c. da 51a 61;

Visto il decreto legislativo 16 gennaio 2013, n. 13 recante: “Definizione delle norme generali e dei livelli essenziali delle prestazioni per l’individuazione e validazione degli apprendimenti non formali e informali e degli standard minimi di servizio del sistema nazionale di certificazione delle competenze, a norma dell’art. 4, commi 58 e 68, della legge 28 giugno 2012, n. 92”;

Visto il decreto del Ministero del lavoro e delle politiche sociali 30 giugno 2015 “Definizione di un quadro operativo per il riconoscimento a livello nazionale delle qualificazioni regionali e delle relative competenze, nell’ambito del Repertorio nazionale dei titoli di istruzione e formazione e delle qualificazioni professionali di cui all’art. 8 del D.lgs. 16 gennaio 2013, n.13”;

Considerato che, ai fini della piena attuazione del suddetto quadro politico e strategico, l’Accordo di Partenariato 2014-2020 evidenzia l’impegno dell’Italia a realizzare un programma di lavoro finalizzato a garantire l’esistenza, su tutto il territorio nazionale, di un quadro operativo di riconoscimento delle qualificazioni regionali e delle relative competenze;

Considerato che il Ministero del lavoro e delle politiche sociali, il Ministero dell’istruzione, dell’università e della ricerca, le Regioni e le Province autonome di Trento e Bolzano hanno elaborato un piano di lavoro per definire una piattaforma di elementi comuni per la correlazione e la progressiva standardizzazione delle qualificazioni regionali delle relative competenze, con l’obiettivo di garantirne il riconoscimento e la spendibilità sull’intero territorio nazionale, in coerenza con i principi, le norme generali e gli standard minimi di cui al decreto legislativo 16 gennaio 2013, n.13;

Vista la DGR n. 834 del 25/07/2016 “Quadro regolamentare unitario concernente il Sistema integrato di certificazione delle competenze e riconoscimento dei crediti formativi in attuazione del D.M. 30 giugno 2015 – Adozione” e in particolare:

- l’art. 5 che istituisce il “Repertorio regionale delle qualificazioni e degli standard di processo” costituito dal “Repertorio degli standard professionali”, dal “Repertorio degli

standard formativi” e dal “Repertorio degli standard di certificazione”;

- l’art.6, c.1, che stabilisce che “il Repertorio regionale delle qualificazioni e degli standard di processo è oggetto di aggiornamento, adeguamento e sviluppo, con riferimento ad ognuna delle sue componenti, nel rispetto dei principi di interesse pubblico, efficienza, massimizzazione degli impatti sul mercato del lavoro e supporto alla politiche di sviluppo economico ed inclusione, in applicazione del dialogo sociale.”

Visto il Decreto del Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali 8 gennaio 2018 “Istituzione del Quadro nazionale delle qualificazioni rilasciate nell’ambito del Sistema nazionale di certificazione delle competenze di cui al decreto legislativo 16 gennaio 2013, n. 13. (GU n.20 del 25-1-2018);

Vista la DGR n. 834 del 25/07/2016 “Quadro regolamentare unitario concernente il Sistema integrato di certificazione delle competenze e riconoscimento dei crediti formativi in attuazione del D.M. 30 giugno 2015 – Adozione” e in particolare, l’art. 6, comma 3 secondo il quale le proposte di aggiornamento e manutenzione al repertorio possono essere avanzate, da:

- i servizi regionali competenti per materia;
- i soggetti di rappresentanza economica, sociale e professionale, nell’ambito della concertazione istituzionale, quale espressione della rilevazione dei fabbisogni professionali e formativi del tessuto produttivo regionale;
- gli organismi di formazione accreditati, limitatamente gli standard formativi e, per lo specifico degli standard professionali, sulla base di quanto disposto da specifici avvisi.

Vista la DGR n. 734 del 02/07/2018 con la quale veniva deliberato di modificare la DGR n. 834 del 25/07/2016 prevedendo che “i riferimenti ai “*servizi regionali competenti*” sono da intendersi come “*servizi di ARPAL Umbria competenti*”, sulla base della DGR n. 366/18 e di stabilire che ARPAL Umbria, nel rispetto dell’art. 14 della LR n. 1/2018, provveda alla manutenzione evolutiva del Repertorio degli standard professionali e formativi mediante l’adozione di proprie determinazioni da pubblicare nel bollettino regionale”;

Visto l’ avviso pubblico “Percorsi formativi per il potenziamento delle competenze e l’occupazione” - SKILLS – POR Umbria FSE 2014-2020 approvato con D.D. Arpal Umbria n. 175 del 24/02/2020 che prevede, tra quant’altro, da parte degli organismi formativi accreditati presso la Regione Umbria “*la presentazione di percorsi formativi volti alla formazione delle figure professionali più richieste e con maggiori possibilità di immediato inserimento lavorativo [...] e allo sviluppo delle specifiche competenze richieste dalle imprese*”. Tali percorsi formativi sono tesi al rilascio di una qualificazione riferita a un profilo professionale già presente nel Repertorio regionale umbro delle qualificazioni e degli standard di processo o, se non presente, da inserire nel Repertorio delle qualificazioni e degli standard di processo della Regione Umbria, sulla base di quanto previsto dal Sistema regionale integrato di certificazione delle competenze e riconoscimento dei crediti formativi (CERTUM);

Vista la proposta di inserimento nel “Repertorio regionale delle qualificazioni e degli standard di processo” dello standard professionale e dello standard formativo riportato nella tabella che segue:

	<i>Denominazione standard (professionale e formativo)</i>	<i>Soggetto proponente</i>	<i>Ambito della proposta</i>
n.1	Istruttore sportivo (Personal trainer)	Scuola di Formazione Professionale “.form”	Avviso pubblico “Skills”

Ritenuto che lo standard proposto sopra riportato possiede i requisiti di interesse pubblico, efficienza ed impatto sul mercato del lavoro regionale, così come previsto dalla DGR n. 834/2016 e il requisito della coerenza con le finalità e gli obiettivi dell'avviso "SKILLS";

Ritenuto, pertanto, di dover approvare lo standard professionale e lo standard formativo relativi alla figura professionale di:

- Istruttore sportivo (Personal trainer)

e di inserirlo nel "Repertorio regionale delle qualificazioni e degli standard di processo";

Considerato che con la sottoscrizione del presente atto se ne attesta la legittimità;

Il Dirigente D E T E R M I N A

1. di approvare lo standard professionale e lo standard formativo relativi alla figura professionale di:
 - Istruttore sportivo (Personal trainer)riportati nell'allegato n.1 (Standard professionale) e nell'allegato n.2 (Standard formativo) e di inserirli nel "Repertorio regionale delle qualificazioni e degli standard di processo";
2. di dichiarare che gli allegati costituiscono parte integrante e sostanziale della presente determinazione;
3. di dare atto che il presente provvedimento è soggetto a pubblicazione:
 - nel sito ufficiale di ARPAL Umbria;
 - nel Bollettino Ufficiale della Regione Umbria, ad esclusione degli allegati che, date le numerose pagine che li compongono, sono a disposizione per la consultazione presso il sito ufficiale di ARPAL Umbria all'indirizzo www.arpalumbria.it;
4. di dichiarare che l'atto è immediatamente efficace.

Perugia lì 12/04/2023

L'Istruttore
- Stefano Pagnotta

Istruttoria firmata ai sensi dell' art. 23-ter del Codice dell'Amministrazione digitale

Perugia lì 12/04/2023

Si attesta la regolarità tecnica e amministrativa
Il Responsabile
- Paola Franco

Parere apposto ai sensi dell' art. 23-ter del Codice dell'Amministrazione digitale

Perugia lì 12/04/2023

Il Dirigente
- Riccardo Pompili

Documento firmato digitalmente ai sensi del d.lgs. 7 marzo 2005, n. 82, art. 21 comma 2

Istruttore sportivo (Personal trainer)

- **Denominazione del profilo:**

Istruttore sportivo (Personal trainer)

- **Definizione:**

L'Istruttore sportivo (Personal trainer) pianifica e gestisce programmi di allenamento individuali e di gruppo finalizzati al mantenimento e miglioramento della forma fisica o all'apprendimento di una specifica attività sportiva. A partire da una valutazione del cliente/atleta, realizza il piano di allenamento adeguato alle sue condizioni fisiche e alle sue richieste, insegna la corretta esecuzione pratica degli esercizi, corregge eventuali errori e valuta i progressi. Fornisce un costante supporto motivazionale ed emotivo ai clienti/atleti, individualmente o in squadra, al fine di ottenere un miglioramento delle loro prestazioni sportive e/o del loro stato di benessere.

- **Livello inquadramento EQF:**

4

- **Area professionale del repertorio regionale:**

Servizi di attività ricreative e sportive - Gestione e sviluppo dell'offerta di attività motorie e sportive e loro realizzazione

- **SEP (Settore economico-professionale):**

Servizi di attività ricreative e sportive

- **Area/e di Attività (AdA) del Repertorio nazionale delle qualificazioni regionali a cui il profilo afferisce:**

- ADA.21.01.04 - Assistenza di singoli o gruppi nell'attività sportiva

- **Codice ISTAT CP 2011:**

- 3.4.2.4.0 - Istruttori di discipline sportive non agonistiche

- **Codice ISTAT ATECO 2007 :**

- M.74.90.94 - Agenzie ed agenti o procuratori per lo spettacolo e lo sport
- R.93.11.10 - Gestione di stadi
- R.93.11.20 - Gestione di piscine
- R.93.11.30 - Gestione di impianti sportivi polivalenti
- R.93.12.00 - Attività di club sportivi
- R.93.13.00 - Gestione di palestre
- R.93.19.10 - Enti e organizzazioni sportive, promozione di eventi sportivi
- R.93.19.99 - Altre attività sportive nca

- **Caratteristiche del contesto in cui tipicamente la figura/il profilo opera:**

L'istruttore sportivo (Personal trainer) può lavorare come dipendente o collaboratore, sia a tempo pieno sia a tempo parziale, presso impianti sportivi, sport club, palestre e centri fitness. Opera con un buon margine di autonomia, interpretando le esigenze e le richieste degli atleti. Nello

svolgimento del suo lavoro si relaziona con le altre risorse presenti presso la struttura in cui opera.

- ***Condizioni di accesso all'esercizio della professione:***

Come da normativa nazionale.

Unità di competenza:

Macro processo	Unità di competenza
Definire obiettivi e risorse	UC 1 - Esercitare un'attività lavorativa in forma dipendente o autonoma
	UC 2 - Esercitare la professione di Istruttore sportivo/Personal trainer
Gestire il sistema cliente	UC 3 - Gestire le relazioni e la comunicazione con il cliente/atleta
Produrre beni/Erogare servizi	UC 4 - Valutare le condizioni fisiche e tecniche del cliente/atleta
	UC 5 - Elaborare programmi di fitness sia individuali che collettivi
	UC 6 - Pianificare interventi di allenamento a breve, medio e lungo termine
	UC 7 - Condurre programmi di fitness
	UC 8 - Condurre l'allenamento individuale o di gruppo
	UC 9 - Promuovere la partecipazione di atleti a competizioni sportive
Gestire i fattori produttivi	UC 10 - Lavorare in sicurezza
	UC 11 - Valutare la qualità del proprio operato nell'ambito dell'erogazione di un servizio

UC 1 - Esercitare un'attività lavorativa in forma dipendente o autonoma

Inquadramento EQF: 3

Risultato generale atteso:

Comprendere e gestire gli aspetti contrattuali e fiscali di una prestazione professionale resa in forma di lavoro dipendente o autonomo.

Abilità:

- Definire gli aspetti contrattuali della prestazione professionale:- verificare l'applicabilità e la correttezza del contratto di lavoro in rapporto al tipo di prestazione richiesta.
- Comprendere gli adempimenti necessari al corretto esercizio di un contratto di lavoro autonomo o parasubordinato:- gestire le procedure necessarie all'avvio di un'attività professionale autonoma o parasubordinata- gestire gli adempimenti fiscali e previdenziali obbligatori per l'esercizio dell'attività in oggetto.

Conoscenze minime:

- Elementi di diritto del lavoro, con particolare riferimento alle caratteristiche delle più frequenti tipologie di contratto di lavoro dipendente, autonomo e parasubordinato.
- Format tipo di contratto.
- Principi relativi alla responsabilità civile e penale dei prestatori.
- Aspetti contrattualistici, fiscali e previdenziali. Obblighi di tenuta contabile, in ragione delle diverse possibili forme di esercizio.
- Elementi di normativa fiscale, con particolare riferimento all'esercizio di lavoro autonomo.

UC 2 - Esercitare la professione di Istruttore sportivo/Personal trainer

Inquadramento EQF: 4

Risultato generale atteso:

Comprendere e gestire gli aspetti caratteristici e normativi propri della prestazione professionale di Istruttore sportivo (Personal trainer).

Abilità:

- Definire le condizioni della prestazione professionale di Istruttore sportivo/Personal trainer:
 - Negoziare le condizioni della prestazione professionale, a partire dal sistema contrattuale applicabile e dagli incentivi economici a disposizione del cliente.
 - Stipulare i diversi contratti di prestazione, nel rispetto delle norme civilistiche e fiscali - generali e specifiche - applicabili.
 - Conoscere e applicare i codici deontologici - compresi quelli individuati dalla pratica comune - durante l'attività professionale.
 - Conoscere e gestire gli obblighi dell'attività professionale dell'Istruttore sportivo/Personal trainer.
- Conoscere e comprendere le caratteristiche della prestazione professionale di Istruttore sportivo/Personal trainer:
 - Conoscere e comprendere le caratteristiche dei diversi ruoli professionali operanti nel settore sport e fitness (attività di riferimento, livelli di responsabilità, etc.), prestando particolare attenzione al proprio.
 - Conoscere e comprendere i rapporti di subordinazione e coordinamento esistenti tra sé e le altre risorse operative nel contesto lavorativo.
 - Identificare la propria strategia di attività professionale sostenibile come Istruttore sportivo/Personal trainer.

Conoscenze minime:

- Principi e norme di esercizio dell'attività professionale di Istruttore sportivo/Personal trainer
- L'attività di Istruttore sportivo/Personal trainer
- CCNL di riferimento, ove applicabili e format tipo di contratto.
- Ordinamento sportivo e quadro del Sistema Nazionale di qualifiche degli operatori sportivi (SnaQ) del CONI
- Normativa di riferimento per la tutela della privacy
- Caratteristiche del settore sport e fitness
- Responsabilità civile e penale connessa all'attività di Istruttore sportivo/Personal trainer
- Aspetti etici e deontologici

UC 3 - Gestire le relazioni e la comunicazione con il cliente/atleta

Inquadramento EQF: 4

Risultato generale atteso:

Curare il rapporto con il cliente/atleta o con il gruppo, adottando modalità e stili di comunicazione diversi sulla base delle caratteristiche di ciascuna personalità, degli obiettivi di performance e del contesto di riferimento, monitorando le relazioni all'interno della stessa, incentivando la motivazione finale e lo spirito di gruppo.

Abilità:

- Gestire le dinamiche con il cliente/atleta o con il gruppo:
 - Comprendere i fattori che possono determinare situazioni di potenziale tensione nelle dinamiche organizzative;
 - Individuare le caratteristiche delle dinamiche relazionali e i segnali di possibile attivazione di conflitti.
 - Definire e porre in atto comportamenti di integrazione rivolti a evitare i conflitti.
 - Riconoscere le varie tipologie di interlocutori ed utilizzare codici e modalità di interazione diversi, a seconda delle loro caratteristiche.
 - Sviluppare un rapporto di fiducia improntato allo sviluppo delle capacità relazionali
- Motivare il cliente/atleta o il gruppo:
 - Fornire supporto motivazionale, individualmente o in squadra, al fine di ottenere un miglioramento delle prestazioni sportive e il raggiungimento degli obiettivi
- Comunicare in maniera efficace con il cliente/atleta o con il gruppo:
 - Utilizzare strategie di comunicazione differenziate in rapporto alle caratteristiche della persona o del gruppo da allenare
 - Comunicare in modo chiaro e motivante il piano/programma di allenamento
 - Individuare un canale comunicativo adeguato a coinvolgere nelle attività proposte i soggetti meno attivi.
 - Decodificare adeguatamente i messaggi verbali e non, riconoscendone il contenuto comunicativo.

Conoscenze minime:

- Metodologie e strumenti di facilitazione delle relazioni.
- Elementi di psicologia della comunicazione.
- Tecniche di gestione delle dinamiche di gruppo
- Tecniche motivazionali
- Elementi di gestione delle emozioni e tecniche di ascolto attivo.
- Tecniche di comunicazione: ascolto, restituzione.
- Tecniche di comunicazione interpersonale e dinamiche di gruppo volte a ottenere la partecipazione e la collaborazione.

UC 4 - Valutare le condizioni fisiche e tecniche del cliente/atleta

Inquadramento EQF: 4

Risultato generale atteso:

Effettuare una valutazione del cliente/atleta analizzando le sue condizioni psico-fisiche e tecniche rilevando eventuali bisogni e criticità della persona in funzione delle attività di allenamento da elaborare.

Abilità:

- Definire la condizione fisica e di salute del cliente/atleta:
 - Raccogliere elementi informativi utili a costruire il quadro d'insieme della condizione fisica del cliente/atleta, ponendo attenzione ad eventuali situazioni specifiche segnalate in ingresso a livello medico-sanitario;
 - Analizzare il quadro muscolo-scheletrico del cliente/atleta per la valutazione della forza muscolare, della velocità e della flessibilità
 - Riconoscere eventuali difficoltà motorie del cliente/atleta
 - Individuare le abitudini alimentari del cliente/atleta

Conoscenze minime:

- Elementi di dietologia
- Principi di Attività Fisica Adattata
- Elementi di scienze motorie
- Strumenti per la diagnosi fisica in uso alle organizzazioni sportive
- Tecniche di rilevazione della preparazione psico-fisica
- Elementi di Ergonomia e Posturologia
- Elementi di biomeccanica anatomo-funzionale
- Elementi di fisiologia e anatomia umana

UC 5 - Elaborare programmi di fitness sia individuali che collettivi

Inquadramento EQF: 4

Risultato generale atteso:

Definire obiettivi e contenuti di programmi di fitness, per il singolo atleta o il gruppo, sulla base della valutazione effettuata e sui vincoli temporali di impegno, tenendo conto della disponibilità di attrezzature di supporto.

Abilità:

- Preparare programmi di fitness rivolti al singolo atleta o al gruppo:
 - Individuare gli obiettivi di performance da raggiungere in base alle esigenze e condizioni del cliente/atleta
 - Individuare le metodologie di allenamento in base agli obiettivi e alle condizioni psico-fisiche del cliente/atleta o del gruppo
 - Elaborare i contenuti dei programmi di fitness e l'approccio didattico, sulla base delle caratteristiche di persone, obiettivi e contenuti
 - Redigere schede di lavoro individuali e/o di gruppo, relative alle attività di fitness
 - Periodizzare gli esercizi in funzione degli obiettivi da raggiungere e tenendo conto dei vincoli temporali di impegno sia del cliente/atleta sia della struttura sportiva.

Conoscenze minime:

- Tecnologie digitali di programmazione e gestione dei programmi di fitness personalizzati
- Metodi e tecniche di composizione di piani di fitness sportivo individuale/di squadra
- Attrezzature e macchine impiegate nelle attività di fitness
- Metodi e didattiche delle attività fisico-motorie
- Principi e tecniche dell'allenamento fisico

UC 6 - Pianificare interventi di allenamento a breve, medio e lungo termine

Inquadramento EQF: 4

Risultato generale atteso:

Definire obiettivi e contenuti protocolli di allenamento a breve, medio e lungo termine, per il singolo atleta o il gruppo, sulla base della valutazione effettuata della disponibilità di attrezzature di supporto, indicando la periodizzazione delle attività sportive, le modalità di raggiungimento degli obiettivi prefissati e la metodologia didattica.

Abilità:

- Elaborare protocolli di allenamento rivolti al singolo atleta o al gruppo:
 - Definire gli obiettivi da raggiungere in base alle esigenze e condizioni del cliente/atleta
 - Individuare le metodologie didattiche adeguate al tipo di allenamento individuato in base agli obiettivi e alle condizioni psico-fisiche del cliente/atleta o del gruppo
 - Definire esercizi e tecniche in progressione nel tempo, sulla base delle caratteristiche di persone, obiettivi e contenuti
 - Redigere schede di lavoro individuali e/o di gruppo, relative alle attività di allenamento
 - Apportare modifiche al protocollo di allenamento in progressione nel tempo sulla base dei risultati conseguiti e misurati

Conoscenze minime:

- Tipologie di discipline sportive, agonistiche e non
- Metodi e tecniche di programmazione dei carichi a breve, medio e lungo termine
- Attrezzature e macchine impiegate nelle attività di allenamento
- Tipologie e caratteristiche di programmi di allenamento
- Metodi e tecniche di composizione di protocolli di allenamento individuale/di squadra
- Tecnologie digitali di programmazione e gestione dei protocolli di allenamento

UC 7 - Condurre programmi di fitness

Inquadramento EQF: 4

Risultato generale atteso:

Condurre il programma di fitness mediante attrezzature idonee sulla base della scheda di lavoro redatta, spiegando al cliente/atleta gli esercizi da eseguire, garantendo la corretta impostazione ed esecuzione degli esercizi.

Abilità:

- Gestire il programma di fitness seguendo il cliente/atleta per tutta la durata degli esercizi:
 - Predisporre le attrezzature idonee al programma di fitness.
 - Fornire istruzioni, anche con esemplificazioni pratiche, sull'esecuzione degli esercizi presenti nel programma di fitness e sull'uso delle attrezzature
 - Monitorare la corretta esecuzione degli esercizi e i tempi di esecuzione del programma di fitness
 - Effettuare interventi correttivi nell'esecuzione tecnica degli esercizi
 - Verificare eventuali criticità emerse durante l'esecuzione degli esercizi

Conoscenze minime:

- Attrezzature e macchine impiegate nelle attività di fitness
- Principali patologie limitanti la pratica di attività di fitness
- Metodi e tecniche di valutazione delle prestazioni sportive
- Metodi e didattiche delle attività fisico-motorie
- Metodi e tecniche di conduzione e monitoraggio delle attività di fitness
- Principi e tecniche dell'allenamento fisico

UC 8 - Condurre l'allenamento individuale o di gruppo

Inquadramento EQF: 4

Risultato generale atteso:

Condurre gli allenamenti del cliente/atleta e/o del gruppo in base al calendario e alla programmazione definiti, spiegando le attività di preparazione e illustrando il piano di allenamento predisposto e l'utilizzo delle attrezzature adeguate.

Abilità:

- Gestire l'allenamento del cliente/atleta in base al protocollo di allenamento:
 - Predisporre le attrezzature idonee all'allenamento.
 - Illustrare al cliente/atleta o al gruppo le attività preparatorie all'allenamento
 - Fornire istruzioni, anche con esemplificazioni pratiche, sull'esecuzione degli esercizi presenti nel protocollo di allenamento e sull'uso delle attrezzature
 - Monitorare la corretta esecuzione degli esercizi e i tempi di esecuzione del protocollo di allenamento
 - Effettuare interventi correttivi nell'esecuzione tecnica degli esercizi presenti
 - Verificare eventuali criticità emerse durante l'esecuzione del piano di allenamento

Conoscenze minime:

- Metodi e tecniche di conduzione e monitoraggio degli allenamenti
- Tipologie e caratteristiche di programmi di allenamento
- Attrezzature e macchine impiegate nelle attività di allenamento
- Metodi e tecniche di monitoraggio delle prestazioni sportive
- Tipologie di discipline sportive, agonistiche e non
- Principali patologie limitanti la pratica di esercizi fisici

UC 9 - Promuovere la partecipazione di atleti a competizioni sportive

Inquadramento EQF: 4

Risultato generale atteso:

Favorire la partecipazione di atleti a competizioni sportive, individuando gli eventi sportivi idonei in base alla preparazione degli atleti.

Abilità:

- Sostenere gli atleti alla partecipazione di gare o campionati sportivi:
 - Pianificare la partecipazione a campionati e competizioni individuati in base alla preparazione degli atleti
 - Elaborare strategie e tattiche di preparazione alla competizione funzionali al miglioramento della performance degli atleti
 - Predisporre l'organizzazione per la partecipazione a campionati e competizioni

Conoscenze minime:

- Tipologie di discipline sportive, agonistiche e non
- Tipologie e caratteristiche di competizioni sportive
- Tecniche di definizione di tattiche e strategie di preparazione

UC 10 - Lavorare in sicurezza

Inquadramento EQF: 3

Risultato generale atteso:

Identificare i soggetti della sicurezza del sistema aziendale. Rispettare la normativa di riferimento relativa alla sicurezza sul luogo di lavoro.

Abilità:

- Prevenire e ridurre il rischio professionale, ambientale e del beneficiario:
 - Adottare stili e comportamenti per salvaguardare la propria salute e sicurezza e per evitare incidenti, infortuni e malattie professionali
 - Adottare comportamenti per la prevenzione del rischio elettrico
 - Adottare comportamenti per la prevenzione del rischio derivato dall'utilizzo di oggetti taglienti
 - Adottare comportamenti per la prevenzione degli incendi.

Conoscenze minime:

- Normative vigenti in materia di sicurezza, prevenzione infortuni, prevenzione incendi e igiene del lavoro, urbanistica, anche con riferimento agli obblighi previsti dal T.U.81/08 Fattori di rischio professionale ed ambientale, e successive disposizioni integrative e correttive.

UC 11 - Valutare la qualità del proprio operato nell'ambito dell'erogazione di un servizio

Inquadramento EQF: 3

Risultato generale atteso:

Valutare la qualità del proprio operato controllando la corretta applicazione della normativa vigente, il rispetto dei requisiti minimi obbligatori e la conformità alle proprie procedure di qualità.

Abilità:

- Valutare la qualità del proprio operato:
 - Comprendere e applicare le procedure di qualità interne all'azienda;
 - Percepire il grado di soddisfazione del cliente interno/esterno;
 - Individuare le criticità e proporre interventi di miglioramento.

Conoscenze minime:

- Aspetti di gestione della qualità di un processo.
- Concetti di qualità promessa, erogata, attesa e percepita.
- Modalità operative di valutazione della qualità di un servizio

Standard di Percorso Formativo - Istruttore sportivo (Personal trainer)

- **Canale di offerta formativa:** Disoccupati, inoccupati, occupati
- **Durata minima complessiva del percorso formativo:** 540 ore
- **Durata minima del percorso al netto di eventuali UFC opzionali e del tirocinio curricolare:** 270 ore
- **Durata minima del tirocinio curricolare:** 270 ore
- **Articolazione minima del percorso formativo:** vedasi tavola

Segmenti/UFC e loro articolazione in moduli	Obiettivi formativi	Durata minima (in ore)	Prescrizioni e indicazioni
Segmento di accoglienza e messa a livello	Presentare il corso, creare dinamiche di integrazione fra i partecipanti, anche in ragione della loro prevedibile diversità di esperienze professionali e contesti di provenienza.	4	Non ammesso il riconoscimento di credito formativo di frequenza. Non ammesso il ricorso alla FaD
UFC 1 - Esercitare un'attività lavorativa in forma dipendente o autonoma	Acquisire la UC "Esercitare un'attività lavorativa in forma dipendente o autonoma"	6	Ammesso il riconoscimento di credito formativo di frequenza. Ammesso il ricorso alla FaD nella misura del 100% della durata della UFC.
<i>Modulo 1.1 - Lavorare in forma dipendente o autonoma</i>	<i>Acquisire conoscenze utili a definire gli aspetti contrattuali della prestazione professionale e a comprendere gli adempimenti necessari al corretto esercizio di un contratto di lavoro autonomo o parasubordinato.</i>	<i>6</i>	
UFC 2 - La professione di Istruttore sportivo (personal trainer)	Acquisire la UC "Esercitare la professione di Istruttore sportivo (personal trainer)"	18	Non ammesso il riconoscimento di credito formativo di frequenza. Non ammesso il ricorso alla Fad.
<i>Modulo 2.1 - Il contesto di lavoro e le posizioni</i>	<i>Acquisire conoscenze per comprendere le caratteristiche del contesto di lavoro, i compiti e la posizione del profilo, le condizioni della prestazione professionale.</i>	<i>8</i>	
<i>Modulo 2.2 - L'esercizio della professione</i>	<i>Acquisire le conoscenze minime relative alle condizioni della prestazione professionale di istruttore sportivo (personal trainer) e agli</i>	<i>8</i>	

<p>Verifica</p>	<p>aspetti deontologici e legali, all'amministrazione e alla contabilità generale: CCNL di riferimento e format tipo di contratto; ordinamento sportivo e quadro del sistema nazionale di qualifiche degli operatori sportivi SnaQ del CONI.</p> <p>Verifica degli apprendimenti</p>	<p>2</p>	
<p>UFC 3 - La comunicazione e relazione con il cliente/atleta</p>	<p>Acquisire la UC "Gestire le relazioni e la comunicazione con il cliente/atleta"</p>	<p>34</p>	<p>Ammesso il riconoscimento di credito formativo di frequenza. Non ammesso il ricorso alla Fad.</p>
<p>Modulo 3.1 - Fondamenti di psicologia della comunicazione; la comunicazione nelle attività sportive.</p> <p>Modulo 3.2 - La costruzione della relazione: come avviare una relazione positiva e di fiducia sulla quale elaborare la tecnica di coaching; comunicazione verbale e non verbale.</p> <p>Verifica</p>	<p>Acquisire conoscenze relative ai fondamenti psicologici delle comunicazioni utili a comunicare e gestire una relazione con il cliente.</p> <p>Acquisire conoscenze utili ad attivare un supporto motivazionale, individualmente o in squadra, per ottenere il miglioramento delle prestazioni sportive e il raggiungimento degli obiettivi.</p> <p>Verifica degli apprendimenti</p>	<p>16</p> <p>16</p> <p>2</p>	
<p>UFC 4 - Valutazione delle condizioni fisiche e tecniche del cliente/atleta</p>	<p>Acquisire la UC "Valutare le condizioni fisiche e tecniche del cliente/atleta"</p>	<p>26</p>	<p>Non ammesso il riconoscimento di credito formativo di frequenza. Ammesso il ricorso alla Fad nella misura del 50% della durata della UFC</p>
<p>Modulo 4.1 - Elementi di fisiologia e anatomia umana</p> <p>Modulo 4.2 - Elementi di biomeccanica anatomo-funzionale</p> <p>Modulo 4.3 - Elementi di dietologia</p> <p>Modulo 4.4 - Strumenti per la diagnosi fisica in uso alle organizzazioni sportive</p> <p>Verifica</p>	<p>Acquisire conoscenze utili a raccogliere elementi informativi e costruire il quadro di insieme della condizione fisica del cliente atleta</p> <p>Acquisire le conoscenze utili ad applicare i criteri di valutazione del potenziale e delle prestazioni sportive.</p> <p>Acquisire conoscenze utili a definire le abitudini alimentari del cliente/atleta e la composizione corporea.</p> <p>Acquisire conoscenze utili per applicare strumenti e procedure per la diagnosi del quadro muscolo-scheletrico e la valutazione della forza muscolare, della velocità e della flessibilità.</p> <p>Verifica degli apprendimenti</p>	<p>4</p> <p>4</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>2</p>	

UFC 5 - Il programma di fitness individuale o di gruppo	Acquisire la UC “Elaborare programmi di fitness sia individuali che collettivi”	34	Non ammesso il riconoscimento di credito formativo di frequenza. Ammesso il ricorso alla Fad nella misura del 50% della durata della UFC.
<p><i>Verifica</i></p> <p><i>Modulo 5.1 – La messa a punto di un piano di fitness</i></p> <p><i>Modulo 5.2 – Elaborazione di programmi di fitness individuali e di gruppo</i></p>	<p><i>Verifica degli apprendimenti</i></p> <p><i>Acquisire conoscenze utili per individuare gli obiettivi di performance da raggiungere del cliente/atleta e le metodologie di allenamento più adeguate in base alle caratteristiche fisiche dell'utente e alle motivazioni.</i></p> <p><i>Acquisire conoscenze utili all'elaborazione e alla personalizzazione di programmi di fitness individuali e di gruppo sulla base delle caratteristiche di persone, obiettivi e contenuti.</i></p>	<p><i>2</i></p> <p><i>16</i></p> <p><i>16</i></p>	
UFC 6 - Pianificazione di interventi di allenamento a breve, medio e lungo termine	Acquisire la UC “Pianificare interventi di allenamento a breve, medio e lungo termine”	56	Non ammesso il riconoscimento di credito formativo di frequenza. Non ammesso il ricorso alla FaD.
<p><i>Modulo 6.1 – Metodi e tecniche di programmazione dei carichi a breve, medio e lungo termine</i></p> <p><i>Modulo 6.2 – Metodi e tecniche di composizione dei protocolli di allenamento individuale e di squadra</i></p> <p><i>Modulo 6.3 – Tecnologie digitali di programmazione e gestione dei protocolli di allenamento</i></p> <p><i>Esercitazioni pratiche</i></p> <p><i>Verifica</i></p>	<p><i>Acquisire conoscenze su discipline sportive, programmi di allenamento, attrezzature e macchine specifiche utili per definire e adattare, in base alle condizioni psico-fisiche del cliente/atleta, piani di allenamento su specifici obiettivi</i></p> <p><i>Acquisire conoscenze tecniche utili a definire obiettivi da raggiungere in base alle esigenze e alle condizioni del cliente/atleta ed elaborare protocolli di allenamento rivolto al singolo individuo o al gruppo.</i></p> <p><i>Acquisire conoscenze sulle tecnologie digitali In uso nei centri sportivi utili alla gestione dei protocolli di allenamento da eseguire in base agli obiettivi.</i></p> <p><i>Applicare le conoscenze tecniche acquisite in precedenza per realizzare piani di allenamento individuale o di gruppo su specifici obiettivi.</i></p> <p><i>Verifica degli apprendimenti</i></p>	<p><i>8</i></p> <p><i>8</i></p> <p><i>4</i></p> <p><i>34</i></p> <p><i>2</i></p>	
UFC 7 - La conduzione di programmi di fitness	Acquisire la UC “Condurre programmi di fitness”	34	Non ammesso il riconoscimento di credito formativo di frequenza.

			Non ammesso il ricorso alla FaD.
<i>Modulo 7.1 - Metodi e didattiche delle attività fisico-motorie</i>	<i>Acquisire conoscenze su attrezzature e macchine impiegate nell'attività di fitness e su principi e tecniche dell'allenamento fisico per gestire il programma di fitness e fornire istruzioni sull'esecuzione degli esercizi e sull'uso delle attrezzature, anche in funzione di eventuali patologie limitanti del cliente/atleta.</i>	8	
<i>Modulo 7.2 - Metodi e tecniche di conduzione e monitoraggio degli allenamenti</i>	<i>Acquisire conoscenze per condurre e monitorare un programma di fitness, motivando l'individuo o il gruppo e ai fini del raggiungimento degli obiettivi</i>	8	
<i>Modulo 7.3 - Metodi e tecniche di valutazione delle prestazioni sportive e rimodulazione del programma</i>	<i>Acquisire conoscenze utili per valutare eventuali criticità emerse durante l'esecuzione degli esercizi ed effettuare interventi correttivi nell'esecuzione tecnica degli esercizi.</i>	6	
<i>Esercitazioni pratiche</i>	<i>Applicare le conoscenze tecniche acquisite in precedenza per realizzare piani di allenamento individuale o di gruppo su specifici obiettivi.</i>	10	
<i>Verifica</i>	<i>Verifica degli apprendimenti</i>	2	
UFC 8 - La conduzione dell'allenamento individuale o di gruppo	Acquisire la UC "Condurre l'allenamento individuale o di gruppo"	32	Non ammesso il riconoscimento di credito formativo di frequenza. Non ammesso il ricorso alla FaD.
<i>Modulo 8.1 - Metodi e tecniche di insegnamento della pratica sportiva</i>	<i>Acquisire conoscenze per l'insegnamento della pratica sportiva a livello individuale o di gruppo</i>	15	
<i>Modulo 8.2 - Metodi e tecniche motivazionali</i>	<i>Acquisire conoscenze utili per insegnare a migliorare le performance sportive, focalizzare e concentrare l'energia e l'attenzione, migliorare la fiducia in se stessi, imparare a controllare emozioni e ansia e raggiungere gli obiettivi previsti.</i>	15	
<i>Verifica</i>	<i>Verifica degli apprendimenti</i>	2	
UFC 9 - La promozione della partecipazione a competizioni sportive	Acquisire la UC "Promuovere la partecipazione di atleti e competizioni sportive"	8	Non ammesso il riconoscimento di credito formativo di frequenza. Ammesso il ricorso alla Fad nella misura del 50% della durata della UFC.

<p><i>Modulo 9.1 - Normative e regolamenti degli eventi sportivi</i></p> <p><i>Modulo 9.2 - Tattiche e strategie di preparazione di eventi sportivi</i></p>	<p><i>Acquisire conoscenze relative alle discipline sportive, agonistiche e non, alle caratteristiche delle competizioni sportive e alle normative che regolano gli eventi sportivi.</i></p> <p><i>Acquisire conoscenze utili a pianificare la partecipazione di atleti a campionati e competizioni sportivi elaborando strategie e tattiche di preparazione alle competizioni funzionali al miglioramento delle performance degli atleti.</i></p>	<p>4</p> <p>4</p>	
<p>UFC 10 - Sicurezza sul luogo di lavoro</p>	<p>Acquisire la UC "Lavorare in sicurezza"</p>	<p>10</p>	<p>Credito di frequenza con valore a priori riconosciuto a chi ha già svolto con idonea attestazione (conformità settore di riferimento e validità temporale) il corso conforme all'Accordo Stato - Regioni 21/12/2011 - Formazione dei lavoratori ai sensi dell'art. 37 comma 2 del D.lgs. 81/2008.</p> <p>Il completamento della presente UCF, con il superamento della prova di verifica, consente il rilascio di attestazione finalizzata all'idoneità dei lavoratori a svolgere mansioni nel settore di riferimento (secondo la classificazione ATECO di rischio) ai sensi dell'articolo 37, comma 2, del decreto legislativo 9 aprile 2008, n. 81.</p> <p>Non ammesso il ricorso alla FaD.</p>
<p><i>Modulo 10.1 - I soggetti del sistema aziendale, obblighi, compiti, responsabilità</i></p> <p><i>Modulo 10.2 - Fattori di rischio professionale ed ambientale</i></p> <p><i>Studio di casi e attività laboratoriale</i></p> <p><i>Verifica</i></p>	<p><i>Acquisire le conoscenze relative alla normativa vigente in materia di sicurezza sul lavoro, ruoli, funzioni e responsabilità dei diversi attori.</i></p> <p><i>Acquisire le conoscenze relative a tutti i rischi specifici della professione</i></p> <p><i>Applicare a casi concreti le conoscenze e le abilità acquisite al fine di permettere all'allievo di essere in grado di prendere, all'occorrenza, decisioni corrette e sostenibili.</i></p> <p><i>Verifica degli apprendimenti</i></p>	<p>4</p> <p>4</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p><i>Modulo di cui è consigliata la propedeuticità al restante percorso formativo</i></p> <p><i>Modulo di cui è consigliata la propedeuticità al restante percorso formativo</i></p> <p><i>Il settore di attività appartiene secondo classificazione ATECO al rischio basso</i></p>
<p>UFC 11 - La valutazione della qualità del proprio operato</p>	<p>Acquisire la UC "Valutare la qualità del proprio operato"</p>	<p>8</p>	<p>Non ammesso il riconoscimento di credito formativo di frequenza.</p> <p>Ammesso il ricorso alla Fad nella misura del 50% della durata della UFC</p>

<i>Modulo 11.1 - Valutazione della qualità nell'erogazione di un servizio</i>	<i>Acquisire le conoscenze in materia di monitoraggio e valutazione della qualità di un servizio.</i>	4	
<i>Modulo 11.2 - Project Work: Definizione di un sistema di valutazione</i>	<i>Applicare su casi reali o didattici le conoscenze e gli schemi di azione introdotti nelle unità precedenti, in modo da definire le caratteristiche essenziali di un sistema di valutazione della qualità dei servizi erogati.</i>	4	

ULTERIORI VINCOLI COGENTI DI PERCORSO

Requisiti di accesso:

Assolvimento da parte dei partecipanti del diritto-dovere di istruzione e formazione.

Per i cittadini stranieri è indispensabile una buona conoscenza della lingua italiana orale e scritta, che consenta di partecipare attivamente al percorso formativo. I cittadini extracomunitari devono disporre di regolare permesso di soggiorno valido per l'intera durata del percorso.

Gestione dei crediti formativi:

--

Requisito professionale:

--

Valutazione didattica apprendimento:

--

Attestazione rilasciata:

Certificato di qualificazione professionale

Attestazione esame pubblico:

Condizioni di ammissione all'esame finale:

- 1) frequenza di almeno il 75% delle ore complessive del percorso formativo, al netto degli eventuali crediti di frequenza riconosciuti;
- 2) formalizzazione del raggiungimento degli esiti di apprendimento.
- 3) possesso dell'attestato di Personal Trainer di Primo Livello rilasciato da ente abilitato in coerenza con il Sistema Nazionale delle Qualificazioni del CONI.

Il percorso è concluso da esame pubblico di qualificazione svolto in conformità alle disposizioni regionali vigenti.

Note:

--