

336. A Fitness termi kondicionálás megnevezésű, 10336-12 azonosító számú szakmai követelménymodul tartalma:

Feladatprofil:

Tájékozódik a kliens egészségügyi és fittségi állapotáról
Megismeri a kliens testalkati sajátosságait
Az aktuális állapotból kiinduló, reális edzescélok határoz meg
Az edzés tervezés során alkalmazza a sporttudomány korszerű ismereteit, edzéselveit
Meghatározza a megfelelő edzés módszereket
Ügyel a gyakorlat típusok változatosságára, megelőzi a monotónia és az unalom kialakulását
Bemelegítő és levezető gyakorlatokat alkalmaz
Irányítja a kliens edzésprogramját, figyelemmel kíséri a tervezett terhelési tényezők megvalósítását
Az edzőmunkának megfelelő stretching gyakorlatokat alkalmaz
Bemutatja a gyakorlatok szakszerű végrehajtási módját
Kiemelt figyelmet fordít a gyakorlatok helyes technikai végrehajtására, a sérülések és balesetek megelőzésére
Motiváló edzésvezetési módszereket alkalmaz
Ellenőrzi az edzescélok megvalósulását, szükség esetén módosítja az edzéstervet
Tudatosítja kliensében a táplálékkiegészítők szedésének előnyeit és kockázatát

Tulajdonságprofil:

Szakmai kompetenciák:

szakmai ismeretek:

Testalkati tipológiák
A kliens testalkatának vizsgálata
A fittségi állapot felmérése és meghatározása
Az edzésvezetés módszertana (kommunikáció, etika, motiválás)
Az edzőtermi erőfejlesztő edzés sajátosságai
Az erőfejlesztő eszközök és gépek típusai
A kar izmainak edzése saját testtel, szabad súlyokkal és gépeken
A mellizmok edzése saját testtel, szabad súlyokkal és gépeken
A hátizmok edzése saját testtel, szabad súlyokkal és gépeken
Az alsó végtag izmainak edzése saját testtel, szabad súlyokkal és gépeken
A hasizmok edzése saját testtel, szabad súlyokkal és gépeken
Kezdő edzésterv
Középhaladó edzésterv
Haladó edzésterv
Tömegnövelő edzés
Tömegcsökkentő edzés
Formába hozás, szálkásítás
Az edzőtermi állóképesség-fejlesztő edzés sajátosságai
A kardiogépek fajtái
Kardio edzésprogramok tervezése és irányítása
Stretching
A táplálékkiegészítők szerepe az alakformálásban
Balesetmegelőzési és higiénés szabályok az edzőteremben
Jellemző edzőtermi sérülések és azok első ellátása

szakmai készségek:

Köznyelvi és szakmai beszédképesség
Motoros készség
Sportszerek és sporteszközök célirányos alkalmazása

Személyes kompetenciák:

Fittség
Érzelmi stabilitás, kiegyensúlyozottság
Türelmesség

Társas kompetenciák:

Kapcsolatteremtő készség
Interperszonális rugalmasság
Motiváló készség

Módszerkompetenciák:

Körültekintés, elővigyázatosság
Ismeretek helyénvaló alkalmazása
Figyelemmegosztás