

339. A személyi edzés elmélete és módszertana megnevezésű, 10339-12 azonosító számú szakmai követelménymodul tartalma:

Feladatprofil:

Aktívan közreműködik a kliensi kör kiépítésében
Betartja a hivatására vonatkozó jogi, erkölcsi és szakmai szabályokat
Felméri a kliens fitsségi állapotát és testalkati mutatóit
Figyelembe veszi a megelőző orvosi vizsgálatok eredményeit
A kiinduló szintnek, az egyéni igényeknek, valamint a lehetőségeknek megfelelően hosszú-, közép- és rövidtávú célokat fogalmaz meg
A klienssel közösen meghatározott célok megvalósításához optimális edzésfajtát ajánl, és edzéstervet készít
Alkalmazza az orvostudományok és a sporttudományok munkakörét érintő ismereteit
A kliens mozgásszervi és/vagy belgyógyászati betegsége esetén az orvos utasításai, javaslatai alapján jár el
Betartja a fitsségi edzés elveit, kiemelt figyelmet fordít a harmonikus képességfejlesztésre
Hatékonyan kezeli a személyi edzés interakciós helyzeteit, motivációs technikákat alkalmaz
Állóképesség-, ízületi mozgékonyág fejlesztő programokat, illetve gyakorlatokat tervez és alkalmaz
Kiemelt figyelmet fordít a sérülések és balesetek megelőzésre, a gerinc és az ízületek védelmére
Az edzés változatossága és hatékonysága érdekében felhasználja a fitness és a tornatermi eszközöket
Ellenőrzi a terhelés által kiváltott reakciókat, szükség szerint javaslatot tesz az edzésingerek módosítására
Rendszeres kapcsolatot tart vendégeivel
Szükség esetén elsősegélyt nyújt
Együttműködik az egészségügyi szakemberekkel (orvos, masszőr, dietetikus)
Továbbképzéseken vesz részt, ismereteit folyamatosan bővíti

Tulajdonságprofil:

Szakmai kompetenciák:

szakmai ismeretek:

A személyi edző szakma sajátosságai
A személyi edzés specifikumai
Sportorvosi vizsgálatok és a kliensek kategorizálása
A fizikai állapot felmérése és értékelése
A személyi edzés tervezése, előkészítése
A személyi edzés vezetése
A személyi edzés elemzése, értékelése, korrekciója
Klientúra-építés, ügyfélnyilvántartás, ügyfélszolgálat
Interakciók a személyi edzésben (kapcsolatépítés, motivációs stratégiák és módszerek, problémakezelés)
A személyi edzés vállalkozástana
Kompetenciahatárok, szakmai együttműködés és továbbképzés
Funkcionális anatómia, gyakorlatelemzés
Helyes testtartás, tartáselemzés, tartáshibák, gerincvédelem
Az izomrendszer élettana
A fizikai aktivitás hatása az egyes szervrendszerekre
Az edzés, az edzés hatások és a különböző edzés módszerek élettani alapjai
Általános kórtani alapismeretek
A mozgató szervrendszer leggyakoribb betegségei, sérülései
Mozgászavarok és mozgáskorlátozások
A testedzés lehetősége és terápiás hatása a különböző mozgató szervrendszerei elváltozások esetén
Leggyakoribb belgyógyászati betegségek
A testedzés lehetősége és terápiás hatása a különböző belgyógyászati betegségek esetén

Állóképesség fejlesztése a személyi edzésben (Kardio-tréning)
Az ízületi mozgékonyág fejlesztése a személyi edzésben (Stretching-technikák)
Izomlazítás, ellazulás, regenerációt segítő eljárások
Fitness és tornatermi eszközök alkalmazása a személyi edzésben
Speciális egészségfejlesztő mozgásprogramok

szakmai készségek:

Köznyelvi és szakmai beszédképesség
Mozgáskézség
Sportszerek és -eszközök célirányos alkalmazása

Személyes kompetenciák:

Elhivatottság, elkötelezettség
Mebízhatóság
Szervezőképesség

Társas kompetenciák:

Irányítási képesség
Interperszonális rugalmasság
Motiváló képesség

Módszerkompetenciák:

Tervezés
Értékelés
Problémaelemzés, - feltárás és -megoldás