

341. A Testformálás megnevezésű, 10341-12 azonosító számú szakmai követelménymodul tartalma:

Feladatprofil:

Felméri a kliens testalkati sajátosságait és erőállapotát
Az adottságokból és az aktuális állapotból kiinduló, reális alakformálási célokat határoz meg
Az edzéstervezés során alkalmazza a sporttudomány korszerű ismereteit, edzéselveit
Meghatározza a megfelelő edzésmódszereket
Ügyel a gyakorlattípusok változatosságára, megelőzi a monotónia és az unalom kialakulását
Bemelegítő és levezető gyakorlatokat alkalmaz
Irányítja a kliens edzésprogramját, figyelemmel kíséri a tervezett terhelési tényezők megvalósítását
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
Erőfelmérés, a kiinduló fizikai állapot meghatározása
Az erőfejlesztő edzés elmélete
Erőedzés a személyi edzésben, edzéselvek és edzésmódszerek
A testformálás eszközei
Bemelegítés és levezetés a testformáló edzésben
Az edzésvezetés módszertana
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
A táplálékkiegészítők szerepe az alakformálásban
Életkori és nemi sajátosságok a testformálásban

szakmai készségek:

Köznyelvi és szakmai beszédképesség
Mozgásképesség
Sportszerek és -eszközök célirányos alkalmazása

Személyes kompetenciák:

Fittség
Felelősségtudat
Türelmesség

Társas kompetenciák:

Kapcsolatteremtő- és fenntartó készség
Visszacsatolási készség
Segítőképeség

Módszerkompetenciák:

Tervezés
Ismeretek helyénvaló alkalmazása

Körültekintés, elővigyázatosság