

## Inštruktör fitness



### Charakteristika

Inštruktör fitness **vedie kondičný tréningový**, regeneračný a dietologický režim klienta (športovca).

### Alternatívne názvy

- Kondičný tréner
- Fitness tréner
- Osobný tréner

### Požadovaný stupeň vzdelania

- Vysokoškolské vzdelanie prvého stupňa

### Optimálne školské vzdelanie

- Vysokoškolské vzdelanie prvého stupňa v odbore šport - šport pre zdravie a učiteľstvo telesnej výchovy
- Vysokoškolské vzdelanie prvého stupňa v odbore šport - šport pre zdravie
- Vysokoškolské vzdelanie prvého stupňa v odbore šport - rekreológia
- Vysokoškolské vzdelanie druhého stupňa v odbore šport - šport a rekreácia
- Vysokoškolské vzdelanie druhého stupňa v odbore šport - šport pre zdravie a učiteľstvo telesnej výchovy
- Vysokoškolské vzdelanie druhého stupňa v odbore šport - šport pre zdravie
- Vysokoškolské vzdelanie prvého stupňa v odbore telesná výchova a šport - telovýchovný inštruktör /Bc/
- Vyššie odborné vzdelanie v odbore telesná výchova a šport - trénerstvo: fitness
- Vysokoškolské vzdelanie prvého stupňa v odbore telesná výchova a šport - telovýchovný inštruktör
- Vysokoškolské vzdelanie prvého stupňa v odbore telesná výchova a šport - trénerstvo: fitness
- Vysokoškolské vzdelanie prvého stupňa v odbore šport - šport a regenerácia /Bc/
- Vyššie odborné vzdelanie v odbore šport - šport pre zdravie a učiteľstvo telesnej výchovy
- Vyššie odborné vzdelanie v odbore šport - šport pre zdravie
- Vyššie odborné vzdelanie v odbore šport - šport rekreológia
- Vysokoškolské vzdelanie druhého stupňa v odbore šport - šport a zdravie
- Vysokoškolské vzdelanie druhého stupňa v odbore šport - šport a regenerácia
- Vysokoškolské vzdelanie druhého stupňa v odbore šport - šport a rekreácia
- Vysokoškolské vzdelanie druhého stupňa v odbore šport-šport a zdravie a učiteľstvo telesnej výchovy

- Vysokoškolské vzdelanie druhého stupňa v odbore šport - šport pre zdravie a učiteľstvo telesnej výchovy
- Vysokoškolské vzdelanie druhého stupňa v odbore šport - šport pre zdravie
- Vysokoškolské vzdelanie prvého stupňa v odbore šport - šport a regenerácia
- Vysokoškolské vzdelanie druhého stupňa v odbore šport - šport a zdravie
- Vysokoškolské vzdelanie druhého stupňa v odbore šport - šport a regenerácia
- Vysokoškolské vzdelanie druhého stupňa v odbore šport-šport a zdravie a učiteľstvo telesnej výchovy
- Vysokoškolské vzdelanie druhého stupňa v odbore šport - šport a zdravie
- Vysokoškolské vzdelanie prvého stupňa v odbore telovýchovný inštruktor /Bc/
- Vysokoškolské vzdelanie prvého stupňa v odbore telovýchovný inštruktor

## Alternatívne vzdelávacie cesty

- Úplné stredné odborné vzdelanie v odbore výživa a šport
- Vysokoškolské vzdelanie prvého stupňa v odbore šport - šport a zdravie
- Vysokoškolské vzdelanie prvého stupňa v odbore šport - šport a rekreácia
- Úplné stredné odborné vzdelanie v odbore výživa a šport
- Úplné stredné odborné vzdelanie v odbore výživa a šport
- Vyššie odborné vzdelanie v odbore telesná výchova a šport - trénerstvo: aerobic
- Vysokoškolské vzdelanie prvého stupňa v odbore telesná výchova a šport - trénerstvo: aerobic
- Vysokoškolské vzdelanie prvého stupňa v odbore šport - šport a zdravie /Bc/
- Vysokoškolské vzdelanie prvého stupňa v odbore šport - šport a rekreácia /Bc/
- Vysokoškolské vzdelanie prvého stupňa v odbore šport - šport a zdravie a učiteľstvo telesnej výchovy /Bc/
- Vysokoškolské vzdelanie prvého stupňa v odbore šport - šport a zdravie a učiteľstvo telesnej výchovy

## Právny predpis

Výkon tohto zamestnania je regulovaný nasledovnými právnymi predpismi:

- Zákon č. 288/1997 Z. z. o telesnej kultúre a o zmene a doplnení zákona č. 455/1991 Zb. o živnostenskom podnikaní (živnostenský zákon) v znení neskorších predpisov
- Vyhláška Ministerstva školstva Slovenskej republiky č. 444/2008 Z. z. o akreditačnej komisii pre oblasť telesnej kultúry a o Jednotnom vzdelávacom systéme odborníkov v športe Slovenskej republiky

## Certifikáty a osvedčenia

Na výkon tohto zamestnania sa vyžaduje nasledovný certifikát:

- Doklad o získaní odbornej spôsobilosti na výkon špecializovaných činností v oblasti telesnej kultúry podľa vyhlášky Ministerstva školstva Slovenskej republiky č. 444/2008 Z.z. o akreditačnej komisii pre oblasť telesnej kultúry a o Jednotnom vzdelávacom systéme odborníkov v športe Slovenskej republiky (§ 5 ods. 7)

## Odborná prax

Výkon tohto zamestnania nevyžaduje odbornú prax

## Osobnostné predpoklady

- Spôľahlivosť	nadpriemerná
- Dominantnosť	nadpriemerná
- Komunikatívnosť	nadpriemerná
- Sebaistota	nadpriemerná
- Cieľavedomosť	nadpriemerná
- Precíznosť (presnosť)	nadpriemerná
- Pozornosť	bežná
- Sebaovládanie	bežná
- Pamäť	bežná
- Trpezlivosť	bežná
- Asertivita	bežná
- Praktické myslenie	bežná

## Osobnostný typ

- Sociálny typ

## Zdravotné obmedzenia

### Choroby obmedzujúce výkon zamestnania

- Choroby ciev a nervov horných končatín
- Choroby pohybového systému obmedzujúce pohyblivosť a svalovú silu

## Doplňujúce informácie

### Príklady práce

- Vedenie kondičného tréningového, regeneračného a dietologického režimu so zameraním na dosiahnutie maximálnej výkonnostnej úrovne klienta.
- Zostavenie osobného programu cvičenia klienta alebo športovca s ohľadom na jeho zdravotný stav a kondíciu.
- Nastavovanie kondičných tréningových záťaží.
- Kontrola a sledovanie efektívnosti kondičného tréningu.
- Poradenstvo v oblasti diétológie a správnej výživy počas tréningového obdobia.
- Názorné ukážky jednotlivých cvičení a napomáhanie zvládnutia správnej techniky cvičenia (napr. správne dýchanie, poloha tela pri cvičení a pod.).
- Meranie cvičebného a odpočinkového času.
- Motivácia klienta alebo športovca k tréningu.
- Príprava priestoru na tréningový proces (napr. rozloženie stanovísk, nastavovanie posilňovacích strojov a iných pomôcok a pod.).
- Aktualizácia kondičného tréningového plánu podľa aktuálnej výkonnosti a kondície klienta.
- Sprevádzanie športovcov na športových zápasoch.

### Pracovné podmienky

- |   |          |
|---|----------|
| - Celková fyzická záťaž                     | významná |
| - Manipulácia s bremenami                   | častočná |
| - Nárazová práca                            |          |
| - Nepravidelný pracovný čas, práca na zmeny |          |

- Práca v uzavretom alebo polouzavretom priestore
- Zvýšené riziko úrazu

#### Charakter práce

##### **Charakter činností**

- Odborné nemanuálne práce

##### **Vedenie podriadených pracovníkov**

- Bez vedenia

##### **Zodpovednosť za výsledky a hodnoty**

- Nízka zodpovednosť, prípadné straty sú malé alebo ľahko odstrániteľné (nahraditeľné)

## Klasifikácie

#### ISCO-08

3423 Inštruktori a cvičitelia športových rekreačných aktivít

#### SK ISCO-08

3423003 Inštruktor fitness

#### Sekcia SK NACE Rev. 2

R Umenie, zábava a rekreácia

#### Divízia SK NACE Rev. 2

93 Športové, zábavné a rekreačné činnosti

#### Európsky kvalifikačný rámec

Úroveň 6