

Inštruktör fitness



Charakteristika

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

Alternatívne názvy

- Kondičný tréner
- Fitness tréner
- Osobný tréner
- Inštruktör športu

Požadovaný stupeň vzdelania

- Úplné stredné odborné vzdelanie

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 nasledovným právnym predpisom:

- Zákon č. 440/2015 Z. z. o športe a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov

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

- | | |
|-------------------|--------------|
| - Spoľahlivosť | 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)

Ďalšie informácie

ZÁKON O ŠPORTE § 84 Odborná spôsobilosť na výkon odbornej činnosti inštruktor športu (1) Inštruktor športu je športový odborník, pod vedením ktorého športovec vykonáva šport pre všetkých. (2) Inštruktor športu vykonáva vedenie športu v kategórii inštruktor športu a) I. kvalifikačného stupňa, b) II. kvalifikačného stupňa alebo c) III. kvalifikačného stupňa. (3) Vzdelávanie na získanie odbornej spôsobilosti na výkon odbornej činnosti inštruktor športu poskytuje a) vysoká škola prostredníctvom fakulty, ktorá uskutočňuje študijné programy prvého stupňa alebo druhého stupňa v študijnom odbore šport, b) stredná športová škola, c) národný športový zväz v spolupráci s fakultou vysokej školy, ktorá uskutočňuje študijné programy prvého stupňa alebo druhého stupňa v študijnom odbore šport. (4) Odborná spôsobilosť na výkon odbornej činnosti inštruktor športu sa nadobúda a) získaním úplného stredného odborného vzdelania v študijnom odbore strednej športovej školy, b) absolvovaním odbornej prípravy požadovanej predpismi medzinárodnej športovej organizácie, ktorej je národný športový zväz členom; túto odbornú prípravu poskytuje národný športový zväz v spolupráci s fakultou podľa odseku 3 písm. a), c) absolvovaním odbornej prípravy poskytnutej národným športovým zväzom; túto odbornú prípravu poskytuje národný športový zväz v spolupráci s fakultou podľa odseku 3 písm. a) alebo d) absolvovaním odbornej prípravy poskytovanej fakultou podľa odseku 3 písm. a) v rámci ďalšieho vzdelávania. (5) O získaní odbornej spôsobilosti na výkon odbornej činnosti inštruktora športu sa vydáva osvedčenie, ktoré obsahuje a) názov organizácie, ktorá osvedčenie vydala; ak ide o vysokú školu, uvádza sa aj názov fakulty, b) údaje o fyzickej osobe, ktorej sa osvedčenie vydáva v rozsahu meno, priezvisko, akademický titul, vedecko-pedagogický titul alebo umelecko-pedagogický titul, vedecká hodnosť a dátum narodenia, c) číslo osvedčenia, d) označenie kvalifikačného stupňa, e) označenie športu, pre ktorý bola získaná odborná spôsobilosť, f) dátum a miesto vydania osvedčenia, g) meno, priezvisko a podpis štatutárneho orgánu organizácie, ktorá osvedčenie vydala, alebo ním poverenej osoby, h) pečiatka organizácie, ktorá osvedčenie vydala. (6) Ak bola odborná spôsobilosť na výkon odbornej činnosti inštruktor športu nadobudnutá získaním úplného stredného odborného vzdelania, osvedčenie podľa odseku 5 sa vydáva popri doklade o príslušnom vzdelaní.

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 4