

Nazwa: Instruktor sportów siłowych

Kod: 342307

Synteza: Instruktor sportów siłowych planuje, prowadzi i nadzoruje ćwiczenia fizyczne o zróżnicowanej intensywności i zaawansowaniu technicznym. Instruktor sportów siłowych jest zawodem o charakterze usługowym. Celem jego pracy jest pomoc klientom w realizacji zajęć fizycznych. Na podstawie wywiadu oraz oceny indywidualnych predyspozycji fizycznych klienta (cechy motoryczne, ograniczenia ruchowe i przebyte kontuzje) instruktor definiuje cele treningowe, układa program treningowy i żywieniowy oraz asystuje w trakcie zajęć siłowych. Instruktor, mając na uwadze dostępność sprzętu i frekwencję na sali treningowej, pomaga klientowi w doborze odpowiednich środków treningowych oraz planuje cykle treningowe. Podczas wykonywania ćwiczeń instruktor asekuruje i zapewnienia bezpieczeństwa klienta.

Zadania zawodowe:

- przeprowadzanie wywiadu z klientem w celu opracowania planu treningowego;
- prowadzenie dokumentacji treningów i przygotowywanie planów treningowych;
- przeprowadzanie treningów indywidualnych za pomocą dostępnych maszyn i urządzeń treningowych;
- układanie planów żywieniowych oraz suplementacji i diety;
- organizowanie stanowiska pracy, w tym przestrzeganie zasad BHP i ochrony ppoż.

Dodatkowe zadania zawodowe: .

Kandydat na instruktora sportów siłowych musi mieć ukończone 18 lat i wskazane jest, aby posiadał wykształcenia średnie o dowolnym kierunku. Pracodawcy chętnie zatrudniają w zawodzie instruktora sportów siłowych absolwentów uczelni wyższych, w szczególności kierunków sportowych lub osoby, które ukończyły kurs trenera personalnego. Dodatkowym atutem jest znajomość języka obcego na poziomie podstawowym.