

Kształcenie:

Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

Wydział Wychowania Fizycznego
al. Ignacego Jana Paderewskiego 35
51-612 Wrocław
tel. (71) 347 34 85
www.awf.wroc.pl
sekret.da@awf.wroc.pl

Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie

ul. Marymoncka 34, 00-968 Warszawa 45
tel. (22) 834 76 67
www.awf.edu.pl
rekrutacja@awf.edu.pl

Kursy:

Polska Akademia Sportu

ul. Andriollego 1, 01-494 Warszawa
tel. 504 851 311
www.pas.edu.pl
kursy@pas.edu.pl

Więcej informacji
o zawodzie znajdziesz w:

Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej: w Łodzi:

ul. Wólczańska 49, 90-608 Łódź,
Tel. (42) 66 30 255, 66 30 273

oraz Oddziałach:

w Piotrkowie Trybunalskim:

ul. Wojska Polskiego 2,
97 – 300 Piotrków Trybunalski
Tel. (44) 649 60 87

w Sieradzu:

ul. 3 Maja 7, 98 – 200 Sieradz
Tel. (43) 822 81 84, 822 81 86

w Skierniewicach:

ul. Senatorska 10, 96 – 100 Skierniewice
Tel. (46) 833 39 74, 833 36 50



Wojewódzki Urząd
Pracy w Łodzi



Instruktor sportów siłowych

Klasyfikacja Zawodów i Specjalności 342307



<https://www.totalfitness.com.pl/aktualnosci/ile-kosztuje-trening-personalny/> - dostęp 31.01.2020r.

Wojewódzki Urząd Pracy w Łodzi
Centrum Informacji
i Planowania Kariery Zawodowej
Oddział w Piotrkowie Trybunalskim

Instruktor sportów siłowych planuje, prowadzi i nadzoruje ćwiczenia fizyczne o zróżnicowanej intensywności i zaawansowaniu technicznym.

Celem pracy instruktora sportów siłowych jest pomoc klientom w realizacji zajęć fizycznych. Instruktor, mając na uwadze dostępność sprzętu i frekwencję na sali treningowej, pomaga klientowi w doborze odpowiednich środków treningowych oraz planuje cykle treningowe, układa program treningowy i żywieniowy oraz asystuje w trakcie zajęć siłowych.

Zadania zawodowe:

- prowadzenie 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 ochron ppoż.

Warunki podjęcia pracy w zawodzie:

Kandydat na instruktora sportów siłowych musi mieć ukończone 18 lat i wskazane jest, aby

posiadał wykształcenie 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. Uzyskane kompetencje zawodowe potwierdza legitymacja wydawana przez Ministerstwo Sportu i Turystyki (Rozporządzenie Ministra Sportu i Turystyki z dnia 18 lutego 2011 r. w sprawie szczegółowych warunków uzyskiwania kwalifikacji zawodowych w sporcie - Dz. U. Nr 127, poz. 857 i Nr 151, poz. 1014). W celu podniesienia swoich kompetencji instruktor sportów siłowych powinien uczestniczyć w kursach i szkoleniach branżowych związanych z wykonywaną pracą. Instruktor sportów siłowych może również ukończyć studia wyższe pierwszego i drugiego stopnia w zakresie sportu, rekreacji i turystyki.

Wymagania psychofizyczne:

Wykonywanie zawodu instruktora sportów siłowych wymaga:

- umiejętności pracy z ludźmi
- łatwości nawiązywania kontaktów
- komunikatywności
- asertywności
- cierpliwości.

W pracy instruktora bardzo istotna jest:

- podzielność uwagi,
 - zdolność obserwacji i wyciągania wniosków.
- Instruktor powinien cechować się dużą:
- sprawnością fizyczną niezbędną do prezentowania metod i technik treningowych
 - rzetelnością oraz dbałością o porządek w miejscu pracy.

Przeciwwskazania do wykonywania zawodu:

Przeciwwskazaniami do podjęcia pracy w zawodzie instruktora sportów siłowych jest:

- obniżona sprawność sensoryczna,
- obniżona sprawność ruchowa
- obniżona sprawność intelektualna.

Możliwości i szanse zatrudnienia:

Miejscem pracy instruktora sportów siłowych są zazwyczaj centra fitness, siłownie i inne obiekty sportowe z pomieszczeniami o różnym przeznaczeniu treningowym.