Osobní trenér/trenérka ve fitness (kód: 74-035-M)

Autorizující orgán: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
Skupina oborů: Tělesná kultura, tělovýchova a sport (kód: 74)
Týká se povolání: Instruktor a trenér pohybových nebo sportovních aktivit
Kvalifikační úroveň NSK - EQF: 4

Odborná způsobilost

Název	Úroveň
Orientace v anatomii a fyziologii pohybové soustavy člověka pro potřeby osobního tréninku ve fitness	4
Analýza držení těla v polohách a pohybech a analýza pohybových stereotypů pro potřeby osobního tréninku ve fitness	4
Poradenství v oblasti zdravé výživy, pitného režimu a doplňků stravy ve fitness	4
Orientace v metodice a zásadách posilování	4
Sestavení tréninkového plánu osobního tréninku ve fitness	4
Vedení osobního tréninku ve fitness	4
Orientace v psychologii, pedagogice a komunikaci pro potřeby osobního tréninku ve fitness	4
Poskytování základního poradenství v oblasti regenerace v oblasti osobního tréninku ve fitness	3
Poskytování první pomoci pro potřeby osobních trenérů ve fitness	3
Dodržování zásad bezpečnosti a prevence úrazů při osobním tréninku ve fitness	3
Orientace v prevenci proti dopingu ve fitness	4

Platnost standardu

Standard je platný od: 12.10.2021

Organizační a metodické pokyny

Pokyny k realizaci zkoušky

Autorizovaná osoba informuje, které doklady musí uchazeč předložit, aby zkouška proběhla v souladu s platnými právními předpisy.

Před zahájením vlastního ověřování musí být uchazeč seznámený s pracovištěm a s požadavky bezpečnosti a ochrany zdraví při práci (BOZP) a požární ochrany (PO), o čemž autorizovaná osoba vyhotoví a uchazeč podepíše písemný záznam.

Autorizovaná osoba, resp. autorizovaný zástupce autorizované osoby je oprávněný předčasně ukončit zkoušku, pokud vyhodnotí, že v důsledku činnosti uchazeče bezprostředně došlo k ohrožení nebo bezprostředně hrozí nebezpečí ohrožení zdraví, života a majetku či životního prostředí. Zdůvodnění předčasného ukončení zkoušky uvede autorizovaná osoba do záznamu o průběhu a výsledku zkoušky. Uchazeč může ukončit zkoušku kdykoliv v jejím průběhu, a to na vlastní žádost.

Zdravotní způsobilost pro vykonávání pracovních činností této profesní kvalifikace je vyžadována a prokazuje se lékařským potvrzením (odkaz na jednotku práce v NSP: https://www.nsp.cz/jednotka-prace/osobni-trener-ve-fitness).

Soubor otázek pro testy stanovuje autorizovaná osoba podle požadavků hodnoticího standardu.
Musí přitom splňovat následující pravidla:

a) Testy pro jednotlivé uchazeče musí být generovány z dostatečně velkého souboru otázek, aby bylo možné vytvářet dostatečné počty různě sestavených testů.
b) Při každé zkoušce musí být ověřeny všechny kompetence kvalifikačního standardu. To znamená, že v případě, kdy se některé kompetence nebo kritéria ověřují pomocí testů, musí být splněny následující podmínky:
   - Pro celkový soubor otázek, z něhož se generují jednotlivé testy: Pro každé kritérium existuje několik otázek.
   - Pro jednotlivé vygenerované testy: Každý uchazeč má ve svém testu pro každé kritérium (u něhož je test způsobem ověření a v návaznosti na pokyn o tom, která kritéria je třeba u zkoušky splnit) alespoň tři otázky.
   - Pro úspěšné splnění požadavku testu: Za úspěšné splnění testu se považuje 70 % správně zodpovězených otázek s tím, že pro každé kritérium musí být správně zodpovězeno alespoň 60 % otázek

Využití testu se týká kompetencí uvedených níže (u nichž je to uvedeno), a to za současného dodržení příslušných dalších požadavků:

Kompetence **Orientace v anatomii a fyziologii pohybové soustavy člověka pro potřeby osobního tréninku ve fitness:**

- Znalosti uchazeče budou ověřeny písemně formou testu s uzavřenými otázkami.
- Test se bude skládat z 30 otázek, které budou obsahovat kritéria a), b), c), e), f)
- Uchazeč musí zakroužkovat nebo doplnit správnou odpověď
- Pro ověření kritéria a) budou zadány otázky týkající se pohybů v kloubech, anatomických rovin, os a směrů
- Pro ověření kritéria d) si uchazeč vylosuje 1 ze 12 svalových skupin:

1) Svaly hrudníku,
2) Svaly břicha,
3) Vzpřimovače páteře,
4) II., III. a IV. povrchová skupina svalů zad,
5) Svaly lopatky a rotátorová manžeta,
6) Flexory a extenzory loketního kloubu,
7) Svaly předloktí,
8) Extenzory kyčelního kloubu,
9) Flexory kyčelního kloubu,
10) Abduktory a adduktory kyčelního kloubu,
11) Flexory a extenzory kolenního kloubu,
12) Svaly bérce.

K vylosované svalové skupině uchazeč vyjmenuje všechny svaly, které do ní patří (český a latinský název svalu) a popíše jejich začátek, úpon a funkci.

Kompetence **Analýza držení těla v polohách a pohybech a analýza pohybových stereotypů pro potřeby osobního tréninku ve fitness**:

- Znalosti uchazeče budou ověřeny písemně formou otevřených otázek, týká se kritérií a), b) a c).
- Pro ověření kritéria d) musí uchazeč stanovit diagnostiku držení těla na modelovém příkladu. Modelový příklad může být simulován jedním ze zkoušejících nebo pomocí vhodné baterie fotografií, která bude znázorňovat 1 klienta ze všech pohledů podle anatomických rovin, a kterou ke zkoušce zajistí zkoušející.

Kompetence **Poradenství v oblasti zdravé výživy, pitného režimu a doplňků stravy ve fitness**:
- Znalosti uchazeče budou ověřeny písemně formou testu s uzavřenými otázkami.
- Test se bude skládat z 15 otázek, které budou obsahovat kritéria b), c), d), e), f).
- Uchazeč musí zakroužkovat nebo doplnit správnou odpověď.
- Kritérium a) a g) bude ověřeno ústně.

Uchazeč specifikuje obecné zásady racionální výživy a správné skladby jídelníčku, porovná výživu běžné populace a sportujících a kategorizuje suplementy včetně jejích významu.
Pro ověření kritéria h) uchazeč vypočítá energetický výdej na modelovém příkladu, stanoví vhodný energetický příjem s ohledem na cíl a plánovanou fyzickou aktivitu formou osobního tréninku. Modelový příklad stanoví zkoušející (pohlaví, výška, váha, věk a průměrný počet hodin za den pro jednotlivé skupiny intenzit každodenních činností), a to v den zkoušky v době přípravy na zkoušku.

Kompetence **Orientace v metodice a zásadách posilování**:
- Znalosti uchazeče budou ověřeny písemně formou otevřených otázek, týká se kritérií a), c), d), e).

Kompetence **Sestavení tréninkového plánu osobního tréninku ve fitness**:
- Kritérium a) bude ověřeno prakticky. Uchazeč podle zadání autorizované osoby nastaví cíl nebo cíle tréninkového plánu tak, aby plán byl reálný a mohl při dodržení bezpečnostních a zdravotních pravidel naplnit očekávání klienta (modelového cvičícího). Autorizovaná osoba zadá jeden příklad, odlišný od použitého pro zadání práce podle kritéria b). Autorizovaná osoba zadá konkrétní modelovou situaci, např.: muž 45 let, 10 kg nadváhy, sedavé zaměstnání, cíl zhubnout nadbytečné kilogramy a získat dobrou fyzickou kondici.
- Kritérium b) bude ověřeno ústní obhajobou přinesené práce. Autorizovaná osoba zašle nejpozději 14 kalendářních dnů před konáním zkoušky uchazeči zadání pro vytvoření tréninkového plánu pro klienta (pohlaví, věk, trénovanost, zdravotní stav, pohybová dovednost a cíl fyzické aktivity). Na jeho základě uchazeč připraví písemný tréninkový plán v elektronické podobě v rozsahu minimálně 2 normostrany A4 (normostranou se rozumí 1 800 znaků). Časově bude rozdělen podle jednotlivých tréninkových úseků, v nichž budou popsány jednotlivé cviky jdoucí za sebou následujícím způsobem: grafický záznam pohybu (figurka nebo fotografie), názvoslovný popis jednotlivých cviků, dávkování a počet opakování v sériích podle výkonnosti klientů, fyziologický účinek. Zpracovaný plán uchazeči zašle autorizovaná osoba nejpozději 7 kalendářních dnů před konáním zkoušky a ten u zkoušky sestavený plán obhájí. Předmětem hodnocení bude obhajoba a odpovědi na otázky autorizované osoby ohledně zpracování plánu, nikoli vlastní zpracování práce. Součástí zadání pro vytvoření tréninkového plánu bude také popis dostupného vybavení zkušebního místa.
- Kritérium c) bude ověřeno ústně. Uchazeč zhodnotí cíle klienta na modelovém příkladu. Modelový příklad (pohlaví, věk, historie pohybu a cíl fyzické aktivity v čase) stanoví autorizovaná osoba v den zkoušky.

Kompetence **Vedení osobního tréninku ve fitness**:
Znalosti uchazeče pro kritéria a) a b) budou ověřeny formou praktického předvedení a ústního ověření.
- Pro kriterium a) si uchazeč vylosuje 3 svalové skupiny z kompetence Orientace ve fyziologii pohybové soustavy člověka pro potřeby osobního trenéra ve fitness, pro každou svalovou skupinu uvede minimálně 5 cviků, z nichž autorizovaná osoba vybere 3. 9 takto vybraných cviků (3x3 z každé svalové skupiny) předvede uchazeč se správným technickým provedením v minimální časové dotaci 20 minut.
- Pro kriterium b) uchazeč předvede cviky dle kriteria a) v uceleném bloku v minimální časové dotaci 20 minut, který splňuje pravidla tréninkové jednotky a zaměří se zejména na správný metodický popis, vedení tréninku a komunikaci s klientem.

Pro kriteria a) i b) využije vybavení fitness centra - posilovací stroje, kardio trenažery, pomůcky pro funkční trénink a další cvičební pomůcky i samostatný prostor se sportovní podlahou, kde předvede cviky s použitím váhy vlastního těla. Klienta bude simulovat jeden ze dvou zkoušejících. V komunikaci s klientem se hodnotí hlasitost projevu, zřetelnost a srozumitelnost povelů, motivace a zpětná vazba pro klienta.

Kompetence **Orientace v psychologii, pedagogice a komunikaci pro potřeby osobního tréninku ve fitness**:
- Znalosti uchazeče budou ověřeny písemně formou testu s uzavřenými otázkami, týká se kritéria a).
- Test se bude skládat z 15 otázek.

- Uchazeč musí zakroužkovat nebo doplnit správnou odpověď.

Kompetence **Poskytování základního poradenství v oblasti regenerace v oblasti osobního tréninku ve fitness**:
- Znalosti uchazeče budou ověřeny písemně formou otevřených otázek v kombinaci s ústním ověřením, týká se kritérií a), c), d)
- Kritérium b) bude ověřeno prakticky s ústní obhajobou.

Uchazeč stanoví pro modelový příklad vhodný druh regenerace a vysvětlí důvod této volby. Modelový příklad stanoví autorizovaná osoba.

Kompetence **Poskytování první pomoci pro potřeby osobních trenérů ve fitness**:
- Znalosti uchazeče budou ověřeny písemně formou testu s uzavřenými otázkami, týká se kritéria a)
- Test se bude skládat z 5 otázek.
- Uchazeč musí zakroužkovat nebo doplnit správnou odpověď.
- Znalosti uchazeče budou ověřeny písemně formou otevřených otázek v kombinaci s ústním ověřením, týká se kritéria b).
- Kritéria c), d), e), f), g) budou ověřována prakticky.
- Pro ověření kritéria h) uchazeč prakticky předvede reakci na modelovou nenadálou situaci. Nenadálou situaci stanoví zkoušející a uchazeč musí reagovat a zajistit první pomoc bez přípravy. Modelovým klientem bude jeden ze dvou zkoušejících.

Kompetence **Dodržování zásad bezpečnosti a prevence úrazů při osobním tréninku ve fitness**:
- Uchazeč bude verbálně prezentovat možné způsoby zajištění bezpečnosti a prevence úrazů při osobním tréninku ve fitness.

Kompetence **Orientace v prevenci proti dopingu ve fitness**:
- Znalosti uchazeče se budou ověřovat verbálně.
- Musí zaznít zdroj seznamu zakázaných látek, příklady zdravotních dopadů jejich užívání a minimálně jedna světová antidopingová organizace nebo vysvětlení, co je antidopingový kodex.

Autoři standardu

Autoři kvalifikačního standardu

Kvalifikační standard profesní kvalifikace připravila SR pro osobní služby ustavená a licencovaná pro tuto činnost HK ČR a SP ČR.

Na tvorbě se dále podílely subjekty zastoupené v pracovní skupině:
Trenérská škola Olympia - Ing. Matěj Hanák, lektor
Fitness Institut s. r. o. - Mgr. Jan Caha
Institut sportovního vzdělávání, z. s. - Mgr. Zdeněk Ledvina
Česká komora fitness z. s. - Mgr. Jana Havrdová