

«Πιστοποιημένος Personal Trainer» Vellum Certified Personal Trainer

Syllabus / Εξεταστέα Ύλη

Vellum Global Educational Services

Έκδοση 1.0



Πνευματικά Δικαιώματα

Το παρόν έγγραφο αποτελεί πνευματική ιδιοκτησία της Vellum Global Educational Services και όλα τα δικαιώματα είναι κατοχυρωμένα και προστατευμένα από την Ελληνική και Ευρωπαϊκή νομοθεσία.

Απαγορεύεται η αναπαραγωγή του σχετικού εγγράφου, είτε μέρους είτε όλου, χωρίς την έγγραφη έγκριση της Vellum Global Educational Services. Η διάθεσή του επιτρέπεται μόνο ως αυτούσιου και για ενημερωτικούς σκοπούς.

Αποκήρυξη Ευθυνών

Η Vellum Global Educational Services προετοιμάζοντας το παρόν σχήμα πιστοποίησης και διενεργώντας συστηματικούς ελέγχους ώστε να καλύπτει την εγκυρότητα του περιεχομένου του, καμία ευθύνη δεν φέρει για οποιαδήποτε ζημία προκύψει από την χρήση του παρόντος είτε κατά τμήμα είτε κατά όλο.

Το περιεχόμενο του παρόντος είναι δυνατόν να τροποποιηθεί ή καταργηθεί όποτε κριθεί

απαραίτητο και χωρίς προηγούμενη ενημέρωση.

Εξεταστέα Ύλη

Η εξεταστέα ύλη ανακοινώνεται στο δικτυακό τόπο της Vellum Global Educational Services, www.vellum.org.gr, ο οποίος είναι και ο μόνος που αναγνωρίζεται από την εταιρεία ως σημείο ενημέρωσης των ενδιαφερομένων.

Περιεχόμενα

1.Εισαγωγή.....	4
2.Παρουσίαση του πιστοποιητικού.....	4
2.1.Σκοπός.....	4
2.2.Στοχευόμενη ομάδα.....	5
2.3.Δομή του πιστοποιητικού	5
3.Δομή και περιεχόμενο της εξεταστέας ύλης.....	7
3.1Αντικείμενα αξιολόγησης.....	7
3.2Περιεχόμενα εξεταστέας ύλης.....	7

1.Εισαγωγή

Το πρόγραμμα Πιστοποιημένος Personal Trainer είναι ένα πρόγραμμα εκμάθησης της προπονητικής , το οποίο παρακολουθείται με τη μέθοδο της ασύγχρονης τηλεκατάρτισης .

Ολοένα και πληθαίνει ο αριθμός των ενδιαφερομένων γύρω από τον κλάδο του personal training , καθώς το απαιτεί η σύγχρονη καθημερινότητα και πλέον ο σύγχρονος τρόπος ζωής.

Το πιστοποιημένο πρόγραμμα του Personal Trainer εμβαθύνει στις σχεδόν απεριόριστες δυνατότητες του απαραίτητου αυτού εργαλείου και «ξεκλειδώνει» μυστικά που θα φανούν χρήσιμα σε επαγγελματίες κι ερασιτέχνες trainers εξίσου. Προσφέρει όλα τα εφόδια που χρειάζεται ένας προπονητής για την άθληση αρχάριων αλλά και προχωρημένων ασκούμενων .Η εξεταστέα ύλη και οι εξετάσεις διατίθενται στα Ελληνικά. Οι εξετάσεις είναι σχεδιασμένες ώστε να δίνουν στους υποψήφιους τη δυνατότητα να δείξουν ότι μπορούν να εφαρμόσουν τις δεξιότητες που προσδιορίζονται στην εξεταστέα ύλη.

2.Παρουσίαση του πιστοποιητικού

2.1 Σκοπός

Σκοπός του πιστοποιητικού είναι να αξιολογήσει τις γνώσεις ενός υποψηφίου σε βασικές έννοιες και λειτουργίες του training.

Μετά την ολοκλήρωση και απόκτηση του <<Vellum Certified Personal Trainer>> , ο κάτοχος αυτού θα είναι σε θέση:

- >> Να μπορεί να αναλάβει ένα τμήμα αρχαρίων ή προχωρημένων ασκούμενων
- >> Να μπορεί να αναλάβει σε προσωπικό επίπεδο κάποιον αρχάριο ή και προχωρημένο ασκούμενο
- >> Να μπορεί να δημιουργήσει ένα πρόγραμμα αερόβιας άσκησης
- >> Να μπορεί να δημιουργήσει ένα πρόγραμμα αντιστάσεων
- >> Να μπορεί να ανταπεξέλθει στις προσδοκίες κάθε ενδιαφερόμενου για άσκηση
- >> Να μπορεί να δώσει καίριες λύσεις σχετικά με την καθημερινότητα και τον ελεύθερο χρόνο κάθε ενδιαφερόμενου
- >> Να μπορεί να κάνει τον τέλειο συνδυασμό άσκησης και διατροφής

Η απόκτηση των ανωτέρω δεξιοτήτων και του πιστοποιητικού «Vellum Certified Personal Trainer αποτελούν ανταγωνιστικό πλεονέκτημα στην αγορά εργασίας.

2.2. Στοχευόμενη ομάδα

Το «Vellum Certified Personal Trainer » απευθύνεται σε απασχολούμενους στον τομέα του αθλητισμού (προπονητές, γυμναστές, personal trainers)

Σε επαγγελματίες υγείας (φυσικοθεραπευτές, διαιτολόγους, διατροφολόγους)

Σε οποιοδήποτε άτομο επιθυμεί να επιμορφωθεί στις βασικές αρχές της άσκησης και της προπονητικής και να εργαστεί στον τομέα αυτό.

2.3. Δομή του πιστοποιητικού

Τα Αντικείμενα Αξιολόγησης προσδιορίζουν τις συγκεκριμένες δεξιότητες που οι υποψήφιοι πρέπει να επιδείξουν για να επιτύχουν στην εξεταστική διαδικασία. Για να προετοιμαστούν πλήρως για τις εξετάσεις, οι υποψήφιοι πρέπει να είναι σε θέση να ικανοποιήσουν όλα τα Αντικείμενα Αξιολόγησης.

Οι ενότητες που διατίθενται στο πιστοποιητικό «Vellum Certified Personal Trainer» είναι οι παρακάτω:

1. Ανατομία
2. Αξιολόγηση πελατών
3. Άσκηση με αντιστάσεις
4. Ασκήσεις στο γυμναστήριο
5. Αερόβια άσκηση
6. Ευκαμψία- Ευλυγισία
7. Προθέρμανση- Αποθεραπεία

Για να πάρει το πιστοποιητικό ο υποψήφιος θα πρέπει να επιτύχει στην εξεταστική διαδικασία πιστοποίησης, με ποσοστό επιτυχίας 70%, στο σύνολό της. Η διάρκεια της εξέτασης είναι 45' λεπτά και το είδος ερωτήσεων πολλαπλής επιλογής. Στις περιπτώσεις υποψηφίων με αναπηρία και ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, όπως

κάποιες από αυτές αναφέρονται στο Ν.3699/2008 (ΦΕΚ 199Α), η εξέταση διεξάγεται κατά περίπτωση όπως περιγράφεται πιο κάτω.

Σε κάθε περίπτωση θα πρέπει:

1. Να ενημερώσει έγκαιρα το εξεταστικό κέντρο, για να προβεί στις απαραίτητες ενέργειες ως προς τον ειδικό εξοπλισμό που ίσως χρειαστεί να προμηθευτεί, για τον δεύτερο επιτηρητή που θα πρέπει να ορισθεί, καθώς και για την εύρεση ή τον ορισμό του κατάλληλου ατόμου που θα λειτουργήσει ως βοηθός/γραφέας, ο οποίος δεν θα πρέπει να είναι ο καθηγητής του τμήματος.
2. Να προσκομίσει βεβαίωση που χορηγείται με γνωμάτευση Υγειονομικής Επιτροπής ή από Κρατικό Νοσηλευτικό Ίδρυμα ή από το αναγνωρισμένο από το Υπουργείο Παιδείας, Δια Βίου Μάθησης και Θρησκευμάτων Ιατροπαιδαγωγικό Κέντρο, στην οποία πρέπει να αναγράφεται η πάθηση.

Συγκεκριμένα οι υποψήφιοι:

α. που έχουν σοβαρά προβλήματα ακοής (κωφοί, βαρήκοοι) σε ποσοστό 67% και πάνω εξετάζονται κανονικά με την παρουσία ατόμου που γνωρίζει τη νοηματική μέθοδο για την παροχή οδηγιών και διευκρινήσεων προς τον εξεταζόμενο.

β.1 που είναι τυφλοί, σύμφωνα με το ν.958/79 (ΦΕΚ 191 Α) ή έχουν ποσοστό αναπηρίας στην όρασή τους τουλάχιστον 67% ή είναι αμβλύωπες με ποσοστό αναπηρίας στην όρασή τους τουλάχιστον 67%, ή

β.2 έχουν κινητική αναπηρία τουλάχιστον 67% μόνιμη ή προσωρινή που συνδέεται με τα άνω άκρα, ή

β.3 πάσχουν από σπαστικότητα των άνω άκρων, ή

β.4 πάσχουν από κάταγμα ή άλλη προσωρινή βλάβη των άνω άκρων που καθιστά αδύνατη τη χρήση τους για γραφή, ή

β.5 παρουσιάζουν ειδικές μαθησιακές δυσκολίες όπως δυσλεξία, δυσγραφία, δυσαριθμσία, δυσαναγνωσία, δυσορθρογραφία και

β.6 παρουσιάζουν το φάσμα αυτισμού,

εξετάζονται σε ξεχωριστή αίθουσα με τη βοήθεια βοηθού/γραφέα. Ο βοηθός/γραφέας διαβάσει τις ερωτήσεις και πληκτρολογεί τις απαντήσεις του εξεταζόμενου.

Σημείωση: Οι υποψήφιοι της περίπτωσης β.1 αν δεν υπάρχει εγκατεστημένο ειδικό λογισμικό (Screen Magnification Software) μπορούν να χρησιμοποιήσουν επίσης από τα Βοηθήματα των Windows τον Μεγεθυντικό Φακό. Σε όλους τους υποψηφίους παρέχεται επιπλέον χρόνος εξέτασης 30 λεπτών και αν χρειαστεί μικρό διάλειμμα.

3. Δομή και περιεχόμενο της εξεταστέας ύλης

3.1 Αντικείμενα αξιολόγησης

Τα Αντικείμενα Αξιολόγησης προσδιορίζονται από τις ενότητες, το σύνολο των οποίων αποτελεί την εξεταστέα ύλη, και προσδιορίζουν τις συγκεκριμένες γνώσεις και δεξιότητες που οι υποψήφιοι πρέπει να επιδείξουν για να επιτύχουν στην εξεταστική διαδικασία.

Οι υποψήφιοι, για να προετοιμαστούν πλήρως για τις εξετάσεις, πρέπει να μπορούν να ικανοποιήσουν όλα τα Αντικείμενα Αξιολόγησης. Κατά την εξεταστική διαδικασία όμως, μπορεί να μην εξεταστούν απευθείας όλα τα Αντικείμενα Αξιολόγησης.

Οι υποψήφιοι πρέπει να έχουν βασικές γνώσεις χειρισμού του πληκτρολογίου και του ποντικιού του υπολογιστή, καθώς η εξεταστική διαδικασία διεξάγεται με την χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή.

3.2 Περιεχόμενα εξεταστέας ύλης

Ενότητα 1: Ανατομία

1. Ανατομία
2. Νευρικό σύστημα
3. Οστά και αρθρώσεις
4. Μυϊκό σύστημα
5. Καρδιαγγειακό σύστημα

Ενότητα 2: Αξιολόγηση πελατών

1. Αξιολόγηση πελατών
2. Αξιολόγηση φυσικής κατάστασης
3. Τεστ για την αξιολόγηση φυσικής κατάστασης

Ενότητα 3: Εκπαίδευση προπόνησης αντίστασης

1. Εκπαίδευση προπόνησης αντίστασης
2. Βασικές αρχές σωματικού βάρους
3. Απώλεια λίπους
4. Βασικές αρχές κατάρτισης βάρους
5. Δημιουργία προγράμματος προπόνησης αντίστασης

Ενότητα 4: Ασκήσεις στο γυμναστήριο

6. Ασκήσεις στο γυμναστήριο

Ενότητα 5: Αερόβια άσκηση

7. Αερόβια άσκηση και ενδυνάμωση
8. Καρδιακός ρυθμός
9. Διαφορές αερόβιας άσκησης και άσκησης με αντιστάσεις
10. VO2max
11. Κυκλική και HIIT προπόνηση

Ενότητα 6: Ευκαμψία- Ευλυγισία

12. Ευλυγισία
13. Κοινά λάθη στις διατάσεις
14. Παράγοντες που επηρεάζουν την κινητικότητα των μυών
15. Ρουτίνα δυναμικών διατάσεων
16. Ρουτίνα στατικών διατάσεων

Ενότητα 7: Προθέρμανση και Αποθεραπεία

17. Προθέρμανση
18. Αποθεραπεία