

NAVODILA ZA IZDELAVO SEMINARSKE NALOGE

MODUL INŠTRUKTOR FITNESA

Načrt vadbenega programa za poljuben individualiziran primer

1. VPRAŠALNIK in uvodne konzultacije

Namen posveta in izdelave vprašalnika je pridobiti potrebne (uporabne) informacije za lažjo orientacijo pri sestavi primerne vadbenega programa. Vsebina vprašalnika običajno zajema:

- Osnovne podatke (ime, priimek, starost, spol ter telesno višino in maso)
- Želje oziroma cilje (npr: morfološka transformacija, gibljivost, športni dosežek...)
- Gibalna anamneza- nivo trenutne telesne aktivnosti (vrsta in količina športnega udejstvovanja/fizičnega dela, vadbene izkušnje,...)
- Zdravstvena anamneza (npr: kronične ali degenerativne bolezni, poškodbe, zdravila, druge zdravstvene posebnosti,...)
- Drugo (časovna razpoložljivost, prehranske navade, spanje,..)

2. DIAGNOSTIKA

Na podlagi različnih testiranj in analiziranj lahko določimo nekatere deficite in neravnovesja ter tako izdelamo seznam zahtev oziroma potreb. Pri tem izvedeš le primerna-specifično merljiva testiranja sposobnosti in/ali značilnosti- odvisno od potrebe izbranega primera! Npr:

- Antropometrične značilnosti (BMI, telesna sestava,...)
- Funkcionalne sposobnosti (npr: cooperjev test, conconi,..)
- Motorične sposobnosti (npr: 1RM test, test predklona sede, št. ponovitev neke vaje...)

3. SESTAVA VADBENEGA PROGRAMA

Sestava vadbenega programa sledi določilu vadbenih spremenljivk z upoštevanjem analize rezultatov nekaterih testiranj, informacij iz vprašalnika ter nekaterih splošnih vadbenih načel-principov in zakonov (ne krši vadbenih principov!)

Vadbene vsebine – izbira vaj in vadbenih sredstev (vrsta obremenitev, rekviziti,...)

Vadbene količine – odvisno od izbire vadbenih metod (intenzivnost-obremenitev, količina-obseg in pogostost)

- Izbira vaj (princip izbire, gibalna analiza vaj...)
- Zaporedje vaj (organizacijska oblika; principi,...)
- Število serij- vadbeni volumen (glede na izbiro vadbenih metod, stopnje treniranosti,...)
- Velikost obremenitve (% RM, % FSmax, LP, število ponovitev,...)
- Dolžina odmorov (glede na vadbeno metodo; med serijam, vajam, treningi,...)

POMEMBNO!

Argumentiraj in obrazloži izbrani nabor vadbenih vsebin ter količin!

- Učinki vadbe (do izboljšanja katerih sposobnosti je prišlo, testiranje-merljivost,..)
- fiziološke adaptacije organizma na vadbo (npr. na živčno-mišičnem nivoju; na endokrinem nivoju; na srčno-žilnem nivoju; na metaboličnem nivoju;...)
- pomen prehrane- po potrebi! (kvaliteta in kvantiteta hranil,..)

4. CIKLIZACIJA

Vadbeni načrt naj bo sestavljen za dobo enega ali dveh daljših mezociklov (npr. 3-6 mesecev)

V seminarski nalogi torej zajameš :

- opis posamične vadbene enote,
- kratek opis izbranih vaj,
- argumentiran opis izbire vadbenih metod in sredstev,
- opis vpliva izbranega vadbenega režima na adaptacijo fizioloških procesov,
- opis učinkov vadbe na gibalne-motorične sposobnosti,
- opis prehrabnega režima- po potrebi,
- drugo,...

Celotna seminarska naloga naj bo dolžine 8-12 strani A4 formata!

Ne pozabi, da je seminarska naloga vstopnica za pristop k praktičnemu izpitu! ☺

Good luck!

Pripravil:
Grega Jenko
Predavatelj / član SO FZS