



# SZEMÉLYI EDZŐ

---

## SZAKMAISMERTETŐ INFORMÁCIÓS MAPPA

Humán erőforrás-fejlesztési Operatív Program  
(HEFOP) 1.2 intézkedés

„Az Állami Foglalkoztatási Szolgálat fejlesztése”



# SZEMÉLYI EDZŐ

## Feladatok és tevékenységek

Minden kornak, - ezen belül is, minden kultúrának- megvan a saját eszményképe a tökéletes emberi testről. A teltebb idomoktól az egészen sovány testfelépítésig széles palettán mozognak ezek az ideálok. Napjainkban a médiának köszönhetően naponta szembesülhetünk szépségideálokkal, illetve azzal, hogy saját külsőnk mennyire felel meg a mai hírességek és a kifutókon látható modellek által sugalmazott „normáknak”, illetve mennyire különbözik azoktól. A személyi edző azért dolgozik, hogy a hozzá forduló kliensek minél biztonságosabban és biztosabban- ellenőrzött keretek között- érhessék el az általuk ideálisnak tartott testfelépítést és hosszú időn keresztül meg is tarthassák azt. Természetesen a személyi edző feladata az is, hogy a sportolni vágyókat megóvja a szélsőségektől és alapvető testi adottságaikra építve kidolgozza azt az egyénre szabott edzéstervet, amely legjobban illeszkedik képességeikhez, adottságaikhoz, törekvéseikhez. Mára már nem csak külföldi hírességek tehetik meg, hogy személyi edző mellett alakítsák, formálják testüket, országszerte egyre több edzőteremben, sportcentrumban találkozhatunk mi is ilyen szakemberekkel.

Sport és edzésterv az ókortól az első olimpiai játékokig:

A sport története szinte egyidős az emberiség történetével. Különböző régészeti leletekből, kutatásokból arra lehet következtetni, hogy már az ókorban, a létfenntartásért folytatott küzdelemből – vadászat, halászat, gyűjtögetés- elkülönült egy sajátos társadalmi cselekvéssorozat: felkészülés a küzdelemre. A futás, úszás, ugrások, dobások, az egymás elleni küzdés különböző formáinak alapjai – birkózás, ökölvívás – ekkor alakultak ki.

Már ekkor is tudatosan alkalmazták a sportot, mert döntő kérdés volt az olyan erős, edzett, harcos ember nevelése, aki képes a hatalom megvédésére és az eredményes hódításokra. Babilóniában, Asszíriában, Egyiptomban talált ókori leletek nyilazást, ökölvívást, kocsiversenyeket, kardvívást, dárdavetést, futást, evezést jelenítenek meg. Az ókori Indiában kialakult a jóga. Kínában rendszerbe foglalták a gyógy-terápiás mozgásokat, népszerűek voltak a vízi-játékok és a labdajátékok kezdetleges formái. Ezek közül legelterjedtebb volt a mai modern labdarúgás őséneke tartott csu-kün játék.

A modern, civilizált világ sportjának ókori eredetét a görögöktől származtatják. A görögök társadalmi ideálja a függetlenség, a szabadság, a mind magasabb szintű teljesítmény elérése, az élet minden területén. Az időszámításunk előtti hetedik században kialakult a hellén testnevelési rendszer, az antik gimnasztika, melynek színterei a gümnaszionok voltak – némi túlzással sporttagozatos iskoláknak lehet őket nevezni.

A felkészülést ellenőrizni is kellett. Kialakultak a versenyküzdelmek. Ez a fejlődés eredményezte az ókori olimpiai játékok kialakulását. A játékok kezdetének pontos időpontja, az alapítás részletei a mai napig tisztázatlanok, tény, hogy i.e. 776-ban jegyezték fel először egy győztes nevét, ez Koroibosz volt, aki futásban győzött. A négyévente rendezett játékok az ókori hellén világ „csúcstalálkozóí” voltak.

**Az újkor és a modern sport megszületése**

Az újkor hajnalán számos új elem jelent meg a sport történetében, ezek döntő többsége Angliából indult útjára. Angliában az 1640-es polgári forradalmat követő társadalmi változások jelentősen hatottak a testkultúra fejlődésére a modern sport kialakulására. Ebben az időszakban alakult az első sportegyesület: 1742-ben a világon először tömörültek a korcsolyázók az Edinburg Skating Club-ba. A mai értelemben vett első sportszakkönyvet 1806-ban adták ki. John Sinclair: Atlétikai gyakorlatok címmel részletesen leírta a futók felkészülését, étkezését, életmódjukat.

A modern sportok ma is alkalmazott játékszabályainak alapjait jórészt ebben az időszakban határozták meg. 1727-től évente kiadták a lóversenyek szabályait. 1732-ben ökölvívó szabálykönyv jelent meg. Ezeket több sportvetélkedés írott szabályai követték. Velük egy időben jelent meg a fair play fogalma is, azaz a szabályok szerinti, becsületes játék megkövetelése.

A nagy történelmi sportesemények megemlézése során azonban ne feledkezzünk meg arról, hogy a kiváló egyéni és csoportos sportteljesítmények, győzelmek háttérében a sportolók jó adottságai mellett, fegyelmezett, kitartó munka és a sportoló felkészülését segítő edzők álltak és állnak ma is.

**Melyek a jellemző feladatok, tevékenységek ebben a szakmában?**

A személyi edző, (personal trainer) olyan szakirányú végzettséggel és ismerettel rendelkező sportszakember, aki egyénre szabott preventív fittségi edzést, valamint életmódprogramot tud tervezni és kontrollálni ügyfele adottságainak, egészségi állapotának, fittségi céljainak maximális figyelembevételével. A szakképzett személyi edzők képesek saját ügyfélkört kiépíteni, otthoni, szabadtéri, vagy sportcentrumon belüli fittségi edzést tervezni, dokumentálni, levezetni, valamint klienseiket életmódbeli, táplálkozási tanácsokkal ellátni.

Az elmúlt években Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kara az alábbi sportágakban indított szakedző képzést: atlétika, birkózás, bűvárúszás, evezés, kerékpár, kézilabda, kosárlabda, röplabda, sport akrobatika, súlyemelés, testépítés és fitness, torna. A felsorolt sportágak közül személyi edzővel mindennapi életünk során leginkább testépítés és fitness sportok esetében találkozhatunk.

Mindennapi munkájuk során a kondicionális képességek tesztelését követően egyénre szabott edzéstervet készítenek, majd felügyelik és regisztrálják annak szakszerű végrehajtását. Folyamatosan fejlesztik az állóképességet, ügyelnek a helyes testtartásra és hatékonyságra a gyakorlatok elvégzése során. Folyamatosan kontrollálják a pulzusszámot. Lehetőség szerint az összeállított edzésprogramot szabadtéri és tornatermi fittségi edzések kombinálásával tarkítják. A szakirodalom alapján folyamatosan bővítik edzéselméleti és gyakorlati ismereteiket, tisztában vannak a legújabb trendekkel, fittségi módszerekkel, wellness ismeretekkel. (Wellness - olyan életforma, amely az egészséggel kapcsolatos tudás megszerzésével, az egészségi állapot kedvező befolyásolásával a test, a lélek és a szellem optimális állapotát kívánja elérni. A wellness fő ismérvei a tudatos egészségmegőrzés, rendszeres testmozgás, egészséges táplálkozás, káros szerek kerülése.) Az edzések során cél lehet a testsúly csökkentése, izomtömeg növelése, illetve általános állóképesség javítás.

### **Milyen anyagokkal, eszközökkel kell dolgoznia?**

Edzés során leginkább olyan eszközöket, gépeket használ, melyek egy kondicionáló teremben megtalálhatóak: szabad súlyok, kézi súlyok, erősítő, kondicionáló gépek (azaz fémes kemény tárgyak). Az edzésterveket, teljesítmény- eredmény kiértékeléseket, esettanulmányokat számítógépen készíti el, munkája során állandó társa a mobiltelefon.

## **Hol végzi a munkáját?**

A személyi edző szakma ajánlható mindazoknak, akik otthon érzik magukat a kondicionáló termek, sportcentrumok csillogó, modern világában. Munkájukat ugyanis az itt található gépek, berendezések között végzik, az edzésprogramba beépített néhány kültéri edzéstől eltekintve.

## **Munkája során kikkel kerül kapcsolatba, kikkel van dolga?**

A személyi edző ügyfelével párban dolgozik, egyszerre mindig egyvalakire figyel. Nem csak a fizikai erőnlét fokozásával foglalkozik, de mentálisan is segíti, támogatja klienseit.

Munkájának fontos része a folyamatos motiváció és a folyamatos- lehetőség szerint pozitív- visszacsatolás. Háttérmunkában kapcsolatot tart és folyamatosan konzultál sportorvossal, dietetikussal, esetleg gyógytornással. A megfelelő szakemberek közötti kommunikáció, team munka segíti az eredményes edzést.

## **Követelmények**

### **Milyen fizikai igénybevétellel, megterheléssel jár a munkavégzés?**

Bár nincsenek különösebb kondícióbeli, erőnléti feltételei annak, hogy valaki személyi edzőként dolgozhasson, mégis jó, ha az edző fizikuma, testfelépítése olyan amelyet az ügyfele maga is szeretne elérni. Egy elhízott, nem jó karban lévő edző szájából nem hangzanak meggyőzőnek az életmódbeli tanácsok.

Egy személyi edzőnek mindenképpen jó állóképességre van szüksége, de számára mégsem a fizikai, hanem sokkal inkább a szellemi igénybevétel jelent fáradtságot. Ez a munka teljes odafigyelést igényel, minden pillanatban vigyázni kell arra, hogy az ügyfél meg ne sérüljön és mozdulatait valóban hatékonyan, és szabályosan végezze. A teljes edzésnek meg kell lenni fejben. Emellett folyamatos a kommunikáció edző és ügyfele között, ennek célja egyrészt a motiváció és folyamatos visszacsatolás, másrészt a jó edző így tereli el az ügyfele figyelmét az edzés hosszú, fárasztó- néhol monoton- részeiről.

„A személyi edző munkája összetett feladat, a kondicionáló teremben mindenképpen otthonosan kell mozognia. Ha a kliens látja, hogy én bizonytalan vagyok, akkor nem fog bízni bennem. De ha feltalálom magam, és mindig tudom, hogy hova kell nyúlni, akkor ezt a kliens is érzi.”

### **Milyen környezeti ártalmakkal, hátrányokkal járhat a szakma gyakorlása?**

Jó fizikai állóképesség mellett is jelentkezhetnek a túlterhelés következményei, így mozgásszervi megbetegedés léphet fel. A folyamatos és néha hangos beszédétől a hangszálak, illetve a légutak károsodhatnak.

A pszichés megterhelés következtében a „kiégés” jelensége léphet fel, ekkor a szakember már nem szívesen végzi munkáját.

### **Milyen egészségügyi követelményeket támaszt ez a szakma?**

Fontos tudni, hogy minden foglalkozásnak szigorú egészségügyi alkalmassági feltételei vannak.

A fontosabb szempontok közül néhányat kiemelünk, tájékoztató jelleggel:

- jó látás,
- ép hallás,
- karok, kezek, ujjak fokozott használata,
- jó beszélőképesség,
- jó egyensúlyérzék,
- együttműködés,
- fokozott figyelem.

A foglalkozás gyakorlása során felmerülő kockázati tényezők:

- érzelmi megterhelés,
- balesetveszély.

### **Milyen egyéb tulajdonságok megléte kedvező ebben a szakmában?**

Jó emberismeret

Türelem - Gyakran olyan embereknek kell elmagyarázni, többször megmutatni egy- egy gyakorlatot, akik nem rendelkeznek sport múlttal, vagy nem ismerik a gépek használatát.

Fontos, hogy az edző hozzájuk is megértéssel, sok- sok türelemmel viszonyuljon.

Kreativitás - Nem szabad hogy unalmasnak tűnjön az edzés, minden edzésbe valami újat, kell becsempészni. Fenn kell tartani a változatosságot.

Pontosság - A pontosság azért nagyon fontos, mert ha egyszer meg van beszélve egy edzés, akkor nem szabad késni, a kliensek ugyanis gyakran nagyon elfoglalt emberek. A pontosság ezen felül megjelenik az edzés dokumentálásában, illetve a feladatok meghatározásában is, hogy az edzésterv pontosan annak a személynek szóljon, aki részt vesz az edzésen.

A fenti tulajdonságok mellett fontos még a kitűnő kommunikációs képesség, az empátia (ezen belül is az önmagukkal elégedetlen emberek iránt megértés), jó számolási képesség (hiszen edzés során a pulzus értékeket bizonyos képletek alapján lehet kiszámolni), valamint a jó tervező- szervezőképesség (az edzésrend és az edzéstervek összeállításához).

### **Milyen tantárgyakban kell jó eredményt elérni ehhez a szakmához?**

Ide sorolhatóak sporttal kapcsolatos tantárgyak mellett az anatómia és élettan, valamint a társas kapcsolatok kialakítását segítő tárgyak (pedagógia, általános lélektan).

Személyi edzők specializálódhatnak különböző társadalmi csoportok edzésére (időskorúak, kismamák, gyerekek, különböző mozgásszervi problémákkal küzdők).

Figyelembe kell viszont venniük, hogy bár egy jó edzőnek otthonosan kell mozogni szinte minden tárgyban, ami a sporttal kapcsolatos, mégsem szabad átlépnie bizonyos határokat: ha például kiderül, hogy valakinek valamilyen ortopédiai betegsége van, nem szabad azt az edzőteremben megoldania, hanem szakorvoshoz kell irányítani kliensét.

A jó személyi edző az edzések koordinálásán kívül hasznos életmódbeli tanácsokkal is ellátja klienseit, annak érdekében, hogy a közösen elért eredmények hosszú távon fenntarthatóak legyenek. Otthon van a sport- táplálkozásban, táplálék- kiegészítés, általános táplálkozásban területén.

## **Milyen érdeklődési kör a legelőnyösebb ebben a szakmában?**

Nos, egy sportcentrum nem a nyugalom szigete! Olyan embereknek ajánlható munkahely, akik szeretik a pörgést, a folyamatos jövés-menést, a változatosságot. Olyan emberek érzik majd jól magukat az edzőteremben, akik szeretnek folyamatosan emberekkel foglalkozni, akiket nem zavar a folyamatosan szóló háttérzene, és akik könnyen és gyorsan teremtenek kapcsolatot másokkal.

Egy személyi edzőnek mindig nagyon oda kell figyelni a megjelenésére és ez nem csak jól ápolt külsőt jelent, hanem megfelelő ruházatot is. Az edző nem fintoroghat, ha egy-egy feladat bemutatása, vagy épp egy baleset elkerülése érdekében meg kell érintenie egy izzadt testet.

A kliens és edzője közötti folyamatos kapcsolattartáshoz hozzátartozik, hogy az ügyfél bármikor (munkaidőn kívül is) elérhesse személyi edzőjét esetleges kérdéseivel e-mailben vagy telefonon. Természetesen az ügyfelek meg is fizetik ezt az éjjel- nappali készenlétet.

Ezen túlmenően ez egy tipikusan olyan szakma, ahol a munkaidő nem meghatározható, mindig a fitness terem nyitva tartásához igazodik, ami akár 0- 24 óráig is terjedhet. Ezen belül az edzések a közösen megbeszélte időben történnek és általában egy- másfél óra hosszúságúak. Egy személyi edző átlag napi 3- 4 edzést tart, de ez a szám akár elérheti a 7- 8-at is.

## **Szakképzés**

A képzés célja olyan szakemberek képzése, akik képesek egyénre szabott edzéstervet készíteni klienseik számára az életkori, erőnléti, egészségügyi és saját fittségi céljaik figyelembe vételével, majd személyre szabottan segítenek az edzésterv eredményes megvalósításában. Képesek saját kliensi kör kialakítására, kültéri és beltéri edzések megtervezésére és levezetésére, valamint egyénre szabott életmód tanácsadásra.

## **Előképzettség**



A középfokú képzésben való részvétel előfeltétele legalább középfokú iskolai végzettség és legalább alpfokú Országos Képzési Jegyzékben szereplő szakképesítés bármely sportágban, valamint sportszakmai gyakorlat.

### **Képzési idő**

A középfokú képzés tanfolyami jellegű, időtartama egy tanév. A kurzusok továbbképzés jellegűek, tehát edzéselméleti, anatómiai alapismereteket, valamint sportmúltat feltételeznek.

A képzés elméleti és gyakorlati tárgyai

Az emberi test felépítése és működése, Fittségi tesztek, Testformálás súlyzókkal és erősítő gépekkel, Cardiotréning, Táplálkozástan, Motiváció és kommunikáció, Marketing, Speciális célcsoportok, Prevenció és rehabilitáció.

A képzés vizsgakövetelménye

A képzések alap-, középfokon folynak, ezért időtartamuk ennek függvényében változik. Vizsga minden esetben van, egy írásbeli és egy gyakorlati részből áll. Az alap- és középfokú tanfolyamok elvégzésével Országos Képzési Jegyzék szerinti bizonyítvány szerezhető.

### *Kapcsolódó foglalkozások*

Testnevelő tanár,

Sportedző,

Szakedző,

Sportszervező.

### **A szakképesítéssel betölthető munkakörök**

Aerobic edző,

Fitness edző

### **Továbbképzési, szakmai lehetőségek**

A középiskola elvégzése után főiskolai, vagy egyetemi testnevelő tanári illetve szakedzői diploma szerezhető 4, illetve 5 év alatt. Az egyetemi, illetve főiskolai tanulmányok

befejezése után további egy, illetve két év továbbképzés alatt személyi edző szakképesítés szerezhető.

### **Szakmai gyakorlat és szakmai továbbképzés az Európai Unióban**

Az alábbi honlapon különböző nemzeti és nemzetközi oktatási-képzési pályázati programok találhatók. Így többek között az Európai Bizottság Socrates oktatási és Leonardo da Vinci szakképzési programjai, valamint a felsőoktatásban résztvevők közép-európai CEEPUS programja.

A honlap információt nyújt a felsőoktatási rendszereket támogató Tempus III. és az Erasmus Mundus programokról, valamint az Európai Unió Kutatási és Technológiafejlesztési Keretprogramjának lehetőségeiről.

Elérhetőség: [www.tka.hu](http://www.tka.hu)

### **Kereseti lehetőségek:**

Az egyes foglalkozások átlagkereseti statisztikáját – több évre visszamenőleg – az Állami Foglalkoztatási Szolgálat honlapján teszi közzé, a Statisztika menüpontban (egyéni bérek és keresetek statisztikája).

Elérhetőség: [www.afsz.hu](http://www.afsz.hu)

**Elhelyezkedési lehetőségekről** tájékozódhat az Állami Foglalkoztatási Szolgálat kirendeltségein, a [www.afsz.hu](http://www.afsz.hu) internetes elérhetőségen, vagy mobiltelefonon a <http://wap.afsz.hu> linken.

Kiadja: Foglalkoztatási és Szociális Hivatal  
Felelős kiadó: Pirisi Károly főigazgató

Ez a kiadvány az Európai Unió és a Magyar Állam társfinanszírozásával 2005-ben készült. Aktualizálva 2008-ban.  
A jelen dokumentum tartalma nem feltétlenül tükrözi az Európai Bizottság a tárgyra vonatkozó hivatalos véleményét.