

Instruktor sportu

342201

Inna nazwa zawodu: nie występują

Zadania i czynności

Celem pracy instruktora sportu jest podniesienie ogólnej sprawności podopiecznych lub ich specjalistycznego przygotowania do uprawiania określonej dyscypliny sportu.

Instruktor sportu podejmuje zwykle pracę w klubie sportowym bądź w szkole. Instruktor zatrudniony w szkole przygotowuje i prowadzi zajęcia sportowe w ramach programu nauczania szkoły oraz zajęcia pozalekcyjne (popularne SKS-y) dla uczniów zainteresowanych określonymi dyscyplinami sportu. Podczas lekcji wf-u instruktor uczy i pokazuje różne ćwiczenia fizyczne, objaśnia zasady gier zespołowych i czuwa nad bezpieczeństwem swoich podopiecznych. W trakcie zajęć korzysta on ze sprzętu sportowego (piłki, bramki, siatki, kosze) i dba o to, aby te przyrządy pomagały i uprzyjemniały lekcje, ale nie stanowiły zagrożenia dla uczniów. Często instruktor cieszy się dużym zaufaniem wychowanków; uczniowie przychodzą do niego ze swoimi kłopotami. W takich sytuacjach instruktor rozmawia zarówno z nimi, jak i z ich wychowawcą i rodzicami, starając się pomóc w rozwiązywaniu ich problemów.

Poza normalnymi lekcjami instruktor prowadzi treningi dla uczniów szczególnie zainteresowanych sportem. W wielu szkołach instruktor opiekuje się szkolną drużyną sportową. Organizuje treningi, wyjeżdża na zawody i uczestniczy w sukcesach i porażkach swojej drużyny. W dużym stopniu od jego pomysłowości, wiedzy i zaangażowania zależy, czy zdoła „zarazić” uczniów zamiłowaniem do sportu.

Nieco inne zadania ma instruktor sportu w klubie sportowym. Istnieje tu specjalizacja, bowiem charakter pracy związany jest z konkretnymi dyscyplinami sportowymi. W treningach uczestniczy zarówno młodzież jak i dorośli. Instruktor prowadzi te treningi samodzielnie lub pod okiem trenera, często współpracuje z lekarzem sportowym dla zapewnienia opieki medycznej podopiecznym. Jako opiekun zawodników wyjeżdża z nimi na zawody sportowe i obozy szkoleniowe. Do jego zadań należy również wyszukiwanie młodych i zdolnych zawodników oraz przygotowywanie ich do uprawiania danej dyscypliny sportu. W pracy instruktora w klubie bardzo istotne jest dbanie o uczciwe zasady rywalizacji sportowej, np. walka z niedozwolonym dopingiem.

Środowisko pracy

materiałne środowisko pracy

Praca instruktora sportu odbywa się w różnych miejscach: budynkach (w salach gimnastycznych, siłowniach, na pływalniach, lodowiskach oraz innych pomieszczeniach sportowych); na obiektach sportowych na wolnym powietrzu (stadiony sportowe, boiska, korty tenisowe, tory kolarskie, baseny); w otwartych przestrzeniach (szosy i drogi - kolarstwo, trasy zjazdowe i biegowe - narciarstwo, tereny leśne - biegi na orientację) oraz na wodzie (żeglarstwo, windsurfing). Tak więc instruktor sportu musi być przygotowany na pracę w zmiennych warunkach pogodowych (wysoka lub niska temperatura powietrza, deszcz, wiatr).

W związku ze swoją pracą, instruktor sportu narażony jest na różne kontuzje (zwichnięcia, złamania, urazy kręgosłupa, itp.). Gdy pracuje w szkole istnieje ryzyko zachorowań na choroby narządu głosu (związane jest to z koniecznością głośnego mówienia) i uszkodzenia słuchu, wywołane hałasem. Nie są to jednak częste wypadki.

warunki społeczne

Praca instruktora wiąże się z koniecznością intensywnych kontaktów z ludźmi: dziećmi, młodzieżą i dorosłymi. Kontakty te polegają głównie na nauczaniu. Instruktor dostosowuje sposoby i metody prowadzenia zajęć sportowych do wieku i możliwości swoich podopiecznych oraz rodzaju dyscypliny sportowej jaką się zajmuje. Bardzo często opiekuje się i zajmuje dziećmi i młodzieżą, udziela rad, odpowiada na pytania, wyjaśnia wątpliwości.

Instruktor kontaktuje się z osobami prywatnymi i instytucjami w związku z organizacją zajęć, zawodów sportowych i wyjazdów.

Z zawodem instruktora związana jest rywalizacja sportowa, która może prowadzić do powstawania konfliktów z ludźmi. Zwykle jego praca ma charakter indywidualny i samodzielny, choć zdarza się, że pracuje on pod kierunkiem trenera korzystając z jego wiedzy, uwag i doświadczenia.

warunki organizacyjne

Instruktor sportu pracuje przeciętnie 36 godzin tygodniowo, w tym 24 godziny to zajęcia praktyczne, czyli treningi oraz 12 godzin zajęć organizacyjno-metodycznych (przygotowanie treningu, zebrania szkoleniowe, narady, konsultacje, badania lekarskie i wydolnościowe). Praca w klubie sportowym trwa zwykle dłużej niż w szkole, ponieważ oprócz treningu instruktor zajmuje się kontaktami z różnymi instytucjami (federacje sportowe, przychodnie medycyny sportowej, kluby sportowe, itp.). Godziny pracy nie są stałe i zależą od rozkładu zajęć w szkole lub klubie. Praktyka pokazuje, że instruktor często pracuje w dni wolne od pracy. Związane jest to z prowadzeniem zajęć dodatkowych, wyjazdami na zawody sportowe lub uczestnictwem w imprezach masowych, organizowanych w naszym kraju (np. Dni Sportu).

Praca w zawodzie instruktora nie jest ściśle nadzorowana. Kontrolą podlegają tylko główne cele i wyniki pracy. Samodzielność pracy instruktora sportu wynika z charakteru tej profesji i mają na nią wpływ takie okoliczności jak: prowadzenie zajęć w terenie, na wodzie, w wodzie (np. instruktor pływania), w powietrzu (np. szybownictwo, spadochroniarstwo), a także częste wyjazdy, co praktycznie uniemożliwia codzienny nadzór. Jednak trudno powiedzieć, czy jest to praca zrutynizowana, czy też nie. Z jednej strony istnieje duża dowolność co do wyboru metod i sposobu pracy, z drugiej zaś zajęcia sportowe wymagają powtarzania pewnych ćwiczeń i stosowania określonych reguł (np. rozgrzewka).

Jeśli chodzi o miejsce w hierarchii organizacyjnej, instruktor pełni rolę podwładnego. Jego zwierzchnikiem może być trener, szef wyszkolenia sportowego (w klubie) lub dyrektor (w szkole).

Wymagania psychologiczne

Praca instruktora sportu wymaga ciągłych kontaktów z ludźmi, dlatego też konieczna

jest w tym zawodzie umiejętność ich nawiązywania. Poza tym ważną umiejętnością jest motywowanie podopiecznych do pracy, do mozolnych i żmudnych treningów, do wysiłku i osiągania coraz lepszych wyników.

Niezbędną cechą instruktora jest wytrwałość i cierpliwość - nie zawsze sukcesy sportowe przychodzą z dnia na dzień. Postawa instruktora jest często wzorem do naśladowania dla zawodników, a trening to przede wszystkim praca, praca i jeszcze raz praca.

Rywalizacja sportowa wiąże się z dużą presją i stresami. Dlatego instruktor powinien odznaczać się odpornością emocjonalną i samokontrolą, aby jego zdenerwowanie nie udzielało się zawodnikom. Pewna doza determinacji w dążeniu do osiągania coraz lepszych wyników jest również niezbędna w jego pracy. Nic przecież tak nie satysfakcjonuje w sporcie, jak zwycięstwa i medale zdobywane na kolejnych zawodach.

Ważnymi cechami instruktora jest zarówno zdolność koncentracji (gdy prowadzi on trening indywidualny), jak też podzielność uwagi (gdy ma do czynienia z większą grupą ćwiczących).

Bardzo przydatna jest w tym zawodzie spostrzegawczość, dzięki której instruktor wychwytuje i koryguje błędy popełniane przez zawodników podczas treningu.

Od wymienionych umiejętności i osobistych cech instruktora zależą m.in. wyniki uzyskiwane przez jego podopiecznych, dla których powinien być on autorytetem.

Wymagania fizyczne i zdrowotne

Pracę instruktora sportu zalicza się w zasadzie do prac średniociężkich, choć w dużym stopniu zależy to od indywidualnych metod pracy. Niektóre dyscypliny sportu wymagają bardziej aktywnego uczestnictwa w treningu zawodników, np. judo, karate. Instruktor musi odznaczać się wysoką ogólną sprawnością fizyczną, sprawnością układu kostno-stawowego i układu mięśniowego.

Zawód ten związany jest z dużą aktywnością fizyczną, pracą w ciągłym ruchu, koniecznością demonstrowania ćwiczeń. Przydatną cechą jest więc silna budowa ciała, szczególnie w prowadzeniu treningów w niektórych dyscyplinach sportu, np. podnoszenie ciężarów, boks, rzut kulą. W innych dyscyplinach, takich jak np. gimnastyka artystyczna, akrobatyka sportowa, cecha ta nie jest istotna.

W pracy instruktora dużą rolę odgrywa refleks i koordynacja wzrokowo-ruchowa, np. w grach zespołowych, gdzie konieczne jest jednoczesne obserwowanie przeciwnika, pola gry i opanowania piłki.

Kolejną cechą fizyczną, jaką powinien posiadać instruktor sportu jest umiejętność utrzymania równowagi (szczególnie ważne dla instruktorów gimnastyki sportowej).

Istotna jest również sprawność narządu wzroku, słuchu i mowy, aby uważnie obserwować ćwiczących i sprawnie komunikować się z nimi.

Bezwzględными przeciwwskazaniami dla kandydatów do wykonywania zawodu instruktora sportu są ułomności fizyczne, zaburzenia psychiczne oraz wady komunikowania się. W zawodzie tym nie ma praktycznie możliwości zatrudniania osób

niepełnosprawnych, z wyjątkiem tak specyficznej pracy jaką jest instruktaż sportowy osób niepełnosprawnych.

Warunki podjęcia pracy w zawodzie

Zatrudnienie w charakterze instruktora sportu można otrzymać zarówno w klubie sportowym (z wykształceniem średnim, po ukończeniu kursu szkolenia instruktorów sportu), jak i w szkole podstawowej lub średniej (tylko z wykształceniem wyższym).

Jeśli chodzi o kursy szkoleniowe instruktorów sportu, to mogą je podjąć osoby ze średnim lub czasem nawet zasadniczym wykształceniem (np. byli zawodnicy, którzy skończyli swoją karierę sportową i otrzymali zgodę Prezesa Urzędu Kultury Fizycznej i Turystyki). Na kurs kandydaci kierowani są przez związki sportowe lub kluby sportowe. Przede wszystkim jednak chętni podejmują takie szkolenia z własnej inicjatywy i na własny koszt. Podstawowe wymagania to odpowiednia znajomość danej dyscypliny sportu tj. jej czynne uprawianie w przeszłości lub aktualnie, posiadanie stopni wtajemniczenia w wypadku wschodnich sportów walki, określone uprawnienia (np. w żeglarskim). Ponadto kandydat musi mieć zaświadczenie od lekarza sportowego o dobrym stanie zdrowia i braku przeciwwskazań do wykonywania zawodu instruktora.

Kursy szkoleniowe instruktorów sportu prowadzą związki sportowe oraz Resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu w Warszawie.

Wykształcenie wyższe można zdobyć w akademiach wychowania fizycznego (lub ich filiach), które mieszczą się w Warszawie, Gdańsku, Katowicach, Krakowie, Poznaniu, Wrocławiu, Gorzowie Wlkp., Białej Podlaskiej. Oprócz tych uczelni wykształcenie wyższe o profilu wychowania fizycznego można uzyskać na Uniwersytecie Szczecińskim, w Wyższych Szkołach Pedagogicznych w Rzeszowie i Bydgoszczy oraz w Wyższych Szkołach Inżynierskich w Opolu i Radomiu.

Instruktorzy często łączą pracę w szkole z pracą w klubie sportowym. Nie jest to możliwe w wypadku instruktorów ze średnim wykształceniem. Do pracy w szkole przyjmowani są tylko absolwenci wyższych uczelni.

W zasadzie nie istnieją szczególne różnice „osobowe” przy zatrudnianiu w tym zawodzie. Równie często przyjmowane są do pracy kobiety, co mężczyźni. Wiek nie gra także większej roli, liczą się umiejętności. Jednak widoczny jest trend do zatrudniania młodych osób, zwłaszcza w szkołach.

Możliwości awansu w hierarchii zawodowej

W zawodzie instruktora sportu nie ma zbyt dużych możliwości awansu w hierarchii zawodowej. Praktycznie może on pełnić rolę tylko podwładnego. Jeżeli w klubie lub sekcji sportowej zatrudnionych jest kilku instruktorów, to jeden z nich może być awansowany na stanowisko kierownika wyszkolenia sportowego lub instruktora-koordynatora. Zdarzają się jednak często wypadki założenia własnej firmy (świadczącej usługi w dziedzinie uprawiania jakiejś dyscypliny sportu), gabinetu odnowy biologicznej, studia aerobiku, gimnastyki, itp. W sytuacji prowadzenia działalności na własną rękę, instruktor może sam zostać szefem i zatrudniać innych pracowników.

Możliwości podjęcia pracy przez dorosłych

Teoretycznie nie istnieje sztywno określona górna granica wieku dla osób pragnących wykonywać zawód instruktora sportu. Decydującą rolę odgrywa wysoka sprawność fizyczna, wiedza i doświadczenie. Praktyka wykazuje jednak, że największe szanse na zatrudnienie mają osoby, które nie przekroczyły 40 roku życia. Zwłaszcza w szkole, przy pracy z młodzieżą, preferowani są ludzie młodzi, którzy łatwiej nawiązują kontakt z uczniami.

Często zdarza się, że kursy szkolenia podejmują osoby starsze, które zakończyły własną karierę zawodnika sportowego. Nie ma ograniczeń wiekowych przy przyjmowaniu na szkolenie, jedyne warunki to odpowiednia znajomość danej dyscypliny sportu, wysoka sprawność fizyczna oraz dobry stan zdrowia.

Możliwości zatrudnienia

Informacje będą sukcesywnie uzupełniane.

Zawody pokrewne

- nauczyciel wychowania fizycznego
- trener sportowy
- instruktor rekreacji ruchowej

Polecana literatura

Czabański B., Wybrane zagadnienia uczenia się i nauczania techniki sportowej, Wydawnictwo AWF, Wrocław 1991

Grabowski H., Proces i efekty kształcenia kadr kultury fizycznej., AWF, Katowice 1981

Grabowski H., W sprawie kształcenia kadr dla kultury fizycznej, Życie Szkoły Wyższej 1982, nr 7-8

Jonkisz J., Pedagogiczne aspekty wychowania fizycznego i sportu szkolnego, Kultura Fizyczna, 1986, nr 5-6

Jonkisz J. (red.), Przygotowanie do zawodu i pozycja społeczna absolwentów uczelni wychowania fizycznego, Wydawnictwo AWF, Wrocław 1990

Krawczyk Z., Kształtowanie się zawodu wychowawcy fizycznego, Wychowanie Fizyczne i Sport, 1974, nr 4

Ulatowski T., Kilka uwag o modelu trenera i systemie kształcenia kadr trenerskich i instruktorskich, Sport Wyczynowy, 1986, nr 3-4

Żukowski R., Zawód i praca trenera, (w :) Z warsztatów badawczych

Wydawnictwo AWF, Warszawa 1989