



KURIKULUM

PTBA tečaj za osebno trenerstvo

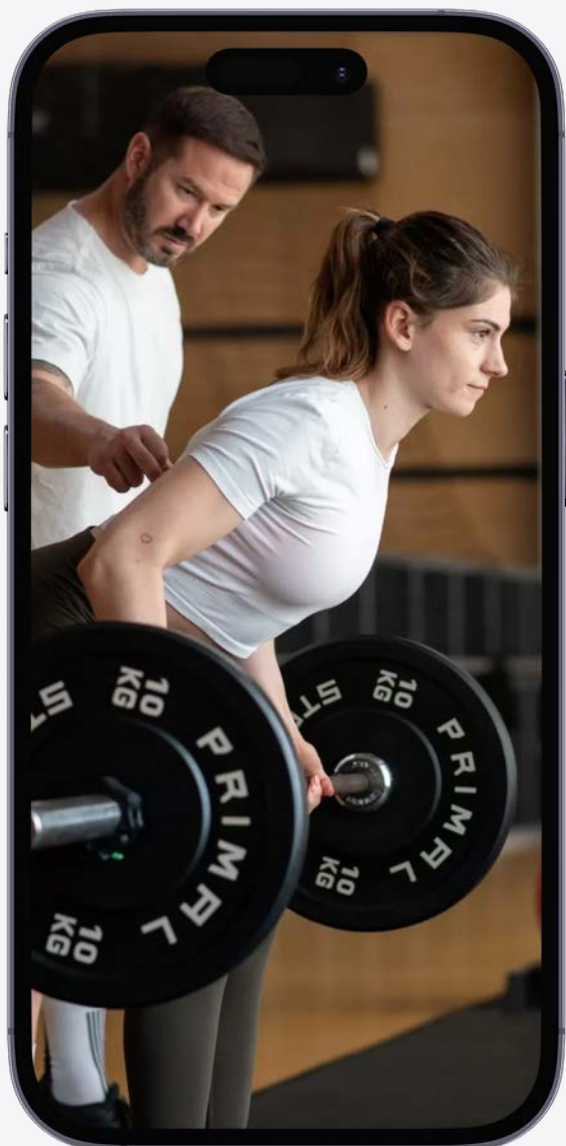
PTBA



PRIDOBÍ CELOTEN VPOGLED V

PTBA KURIKULUM

IZDAJA 2024



**Pridružite se nam na tečaju za
Osebné Fitnes Trenerje na PT
Business Academy (PTBA)!**

Naš cilj je, da vas opremimo z
vrhunskim izobraževanjem, ki združuje
znanstvena dognanja z resničnimi
praktičnimi pristopi, ki jih ne boste
našli nikjer drugje.

Naš tečaj je najbolj **praktično usmerjen**
na trgu, kar vam omogoča, da
teoretično znanje učinkovito uporabite
v resničnih situacijah s strankami.

Prav tako vam nudimo stalno podporo
prek različnih platform, kjer tudi po
opravljenem tečaju zagotavljamo
neprekinjeno nadaljno izobraževanje.



pt-businessacademy.com

KAZALO

PTBA



- 4....** Opis tečaja, struktura in potek ocenjevanja
- 5....** Učni cilji
- 6....** Poglavlje 1: Uvod v osebno trenerstvo
- 7....** Poglavlje 2: Psihologija v osebni trenerstvu
- 9....** Poglavlje 3: Vodnik za začetnike v anatomiji in fiziologiji
- 10....** Poglavlje 4: Osnovna kineziologija in biomehanika
- 11....** Poglavlje 5: Kardio-respiratorni sistem in aerobni trening
- 12....** Poglavlje 6: Osnove človeškega metabolizma
- 13....** Poglavlje 7: Ocena zdravja in fitnesa: Zbiranje in analiza informacij
- 14....** Poglavlje 8: Temeljni zakoni za trening in periodizacijo
- 16....** Poglavlje 9: Razvijanje in oblikovanje programa
- 17....** Poglavlje 10: Upravljanje treninga
- 18....** Poglavlje 11: Poškodbe, bolezni in prilagoditve treninga
- 19....** Poglavlje 12: Temelji prehrane za osebne trenerje
- 21....** Poglavlje 13: Osnove poslovanja in pravo
- 22....** Priloge
- 23....** Praktični izpit in praktični kvizi

OPIS TEČAJA

Tečaj za certificiranje osebnih trenerjev PTBA ponuja poglobljen vpogled v raznolik svet osebnega trenerstva, pri čemer poudarja celosten pristop k zdravju, fitnesu in zmogljivosti.

V nasprotju s splošnim prepričanjem, da osebno trenerstvo zgolj vključuje štetje ponovitev in popraviljanje oblike vaj, ta tečaj na novo definira osebno trenerstvo kot "osebno svetovanje," s poudarkom na celoviti vlogi, ki jo trenerji igrajo v življenju svojih strank.

STRUKTURA TEČAJA

- vsebuje 13 poglavij, ki pokrivajo širok spekter tem, bistvenih za osebne trenerje
- več kot 40 ur praktičnega usposabljanja, ki mu sledi praktični izpit v naši FIT Tovarni
- Praktični kvizi za vsako poglavje in celovit praktični izpit



OCENJEVANJE TEČAJA

- Teoretični izpit: Celovit izpit ob koncu teoretičnih predavanj z možnostjo enkratnega brezplačnega ponavljanja
- Praktično usposabljanje in izpit: 40+ ur praktičnega usposabljanja, ki mu sledi praktični izpit, kjer študenti vodijo stranko od začetnega posvetovanja skozi načrtovanje treninga in izvedbo le-tega.



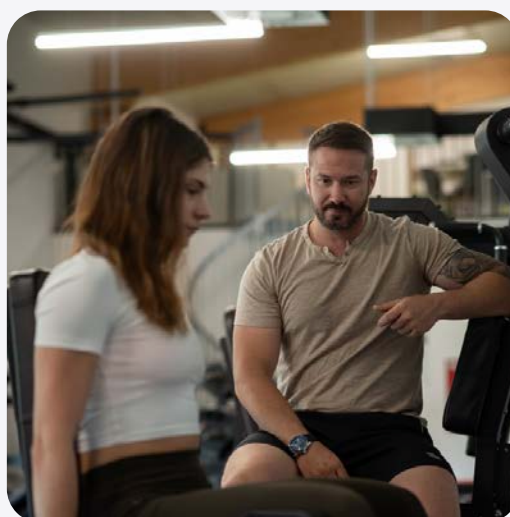


Do konca tega tečaja boste sposobni:



- Prilagajati treninge individualnim potrebam, pri čemer boste upoštevali faktorje kot so: starost, teža, fizična aktivnost, zdravstvena zgodovina in trenutno zdravstveno stanje.
- Motivirati in podpirati stranke pri doseganju fitnes ciljev z uporabo pravih tehnik vadbe.
- Vključevati vaje za sproščanje stresa za podporo duševnemu zdravju in splošnemu zdravju strank.

- Postavljati realistične cilje, ki vodijo do večje samozavednosti strank in pozitivne naravnosti do fitnesa.
- Uporabljati psihološka načela za povečanje motivacije, dodatno oporo strankam in izvajanje učinkovitih posvetovanj.
- Zbirati in interpretirati podatke o fitnesu, izvajati teste vadbe in uporabljati ocenjevalna orodja, vključno z genetskim testiranjem, za izdelavo prilagojenih načrtov.



- Oblikovati učinkovite in varne trening programe z uporabo načel, kot so individualnost, postopno povečevanje obremenitve, specifičnost in periodizacija.
- Izvajati produktivne prve seje, strukturirati učinkovite treninge, zagotavljati sprotne povratne informacije in spremljati napredek strank.
- Ponuditi nasvete o prehrani, ki temeljijo na dokazih, razumeti vloge makrohranil in mikrohranil ter uporabljati DNA vpoglede za izdelavo prilagojenih prehranskih načrtov.
- razumeti poslovne modele, trženje, finance in pravne vidike, da boste sprejemali informirane karijerne odločitve in ohranjali etične standarde.



1. Poglavje: Uvod v osebno trenerstvo

1.1 Kaj je osebno trenerstvo?

V tej prvi lekciji boste spoznali, kaj osebno trenerstvo v resnici je in kako presega zgolj vodenje stranke čez trening. Poudariti želimo osebni pristop, saj osebno trenerstvo temelji na spreminjanju življenj, promociji zdravega življenjskega stila in izgradnji trajnih odnosov s strankami.

1.2 Vloga osebnega trenerja

Biti osebni trener je več kot le poznavanje vaj; gre za to, da ste mentor, motivator in zaupanja vreden svetovalec. V tej lekciji boste odkrili raznolike vloge, ki jih zajema delo osebnega trenerja.

1.3 Vloga osebnega trenerja pri promociji zdravja

Osebni trenerji so v prvi vrsti promotorji zdravega življenjskega stila. V tej lekciji bomo razpravljali o tem, kako lahko igrate ključno vlogo pri preprečevanju bolezni in spodbujanju zdravega načina življenja. Naučili se boste, kako strankam predstaviti koristi fitnesa in jih navdihniti, da sprejmejo pozitivne spremembe, ki bodo lahko implementirane in vzdrževane na dolgi rok.

1.4 Sistem uspeha osebnega trenerstva PTBA (PTBA PTSS)

V PT Business Academy verjamemo v strukturiran pristop k uspehu. Ta lekcija vas bo seznanila z našim edinstvenim sistemom uspeha osebnega trenerstva PTBA (PTBA PTSS). Spoznali boste preverjene strategije in metode, ki naše trenerje razlikujejo od drugih. Ta sistem bo vaš načrt za doseganje in vzdrževanje uspeha v karieri osebnega trenerja.

Kviz – Uvod v osebno trenerstvo

Ob koncu tega poglavja boste opravili kviz, ki bo utrdil vaše razumevanje osnovnih konceptov. To vam bo zagotovilo, da boste dobro pripravljeni na nadaljevanje tečaja.



2. Poglavje: Psihologija v osebnem trenerstvu

2.1 Osnove psihologije

V tej lekciji bomo začeli z osnovami psihologije in kako se ta izraža v osebnem trenerstvu. Razumevanje človeškega uma je ključno za učinkovito treniranje, spoznali boste temeljne psihološke koncepte, ki vam bodo pomagali bolje povezati s svojimi strankami.

2.2 Razumevanje Maslowove hierarhije potreb v osebnem trenerstvu

Maslowova hierarhija potreb ni samo za ure psihologije – je tudi močno orodje za osebne trenerje. Ta lekcija vas bo naučila, kako uporabiti ta model za razumevanje motivacij in potreb vaših strank. Videli boste, kako lahko izpolnjevanje teh potreb navdihne stranke, da ostanejo zavezane svojim ciljem.

2.3 Transakcijska analiza v osebnem trenerstvu – izboljšanje komunikacije s strankami

Komunikacija je ključna v osebnem trenerstvu. V tej lekciji bomo raziskali transakcijsko analizo in kako lahko izboljša vaše interakcije s strankami. Naučili se boste prepoznavati različne komunikacijske sloge in prilagajati svoj pristop za gradnjo močnejših in učinkovitejših odnosov.



2.4 Tipi osebnosti v osebnem trenerstvu

Vsaka stranka je edinstvena. Ta lekcija se poglobi v različne tipe osebnosti, s katerimi se boste srečali, in kako prilagoditi svoj pristop k treningu vsaki posamezni osebi. Razumevanje osebnostnih razlik vam bo pomagalo ustvariti bolj personaliziran pristop v komunikaciji.

2.5 Konzultacije s strankami

Učinkovite konzultacije s strankami so temelj uspešnega osebnega trenerstva. V tej lekciji boste izvedeli, kako izvajati prve konzultacije, za izgradnjo zaupanja in postavitve temeljev za uspešno partnersko sodelovanje pri treningu.



2.6 Faze odnosa med stranko in trenerjem

Odnosi se razvijajo skozi čas, in odnos med stranko in trenerjem ni izjema. Ta lekcija vas bo vodila skozi faze tega odnosa, od prvega srečanja do dolgoročnega sodelovanja. Naučili se boste, kako graditi zaupanje, vzdrževati motivacijo in podpirati stranke v vseh fazah njihove fitnes poti.

2.7 Veščine upravljanja s strankami in skrb za stranke

Odlična skrb za stranke je značilnost vrhunskih osebnih trenerjev. Ta lekcija pokriva ključne veščine upravljanja s strankami, ki jih potrebujete, da bodo vaše stranke zadovoljne in angažirane. Spoznali boste strategije za učinkovito razporejanje, komunikacijo in reševanje konfliktov.

2.8 Psihosocialni vidiki zdravja in fitnesa

Zdravje in fitnes so odvisni od več kot le fizičnih dejavnikov. Na zdravje in fitnes vplivajo tudi psihosocialni dejavniki. V tej lekciji boste raziskali, kako socialna podpora, duševno zdravje in življenjske izbire vplivajo na dobro počutje vaših strank.

2.9 Psihološki vidik osebnega trenerstva

Osebnostno trenerstvo lahko močno vpliva na duševno zdravje strank. Ta lekcija se poglobi v psihološke koristi vadbe in kako lahko podprete duševno dobro počutje svojih strank. Naučili se boste tehnik, ki pomagajo obvladovati stres, tesnobo in druge duševne izzive.

Kviz – Psihologija v osebnem trenerstvu

Ob koncu tega poglavja boste opravili kviz, ki bo utrdil vaše razumevanje pokritih psiholoških konceptov. To vam bo zagotovilo, da boste dobro pripravljeni na nadaljevanje tečaja.



Do konca drugega poglavja boste lahko uporabljali psihološke koncepte za gradnjo globljih povezav s strankami, povečanje motivacije in izvajanje učinkovitih posvetovanj. Razumevanje teh načel je ključno za gradnjo zaupanja in vplivanje na pozitivna vedenja.

3. Poglavje: Vodnik za začetnike v anatomiji in fiziologiji

PTBA



Uvod v fiziologijo

Ta uvodna lekcija postavlja temelje za vaše razumevanje človeškega telesa in njegovih funkcij, kar je bistveno za oblikovanje varnih in učinkovitih trening programov.



3.1 Struktura celice

V tej lekciji bomo raziskali osnovne gradnike človeškega telesa – celice. Spoznali boste strukturo in funkcijo celic, kar vam bo omogočilo temeljno razumevanje delovanja našega telesa na najbolj osnovni ravni.

3.2 Tkiva v človeškem telesu

Ta lekcija se poglobi v različne tipe tkiv, ki sestavljajo človeško telo. Razumevanje tkiv je ključno za prepoznavanje, kako različni deli telesa delujejo in se odzivajo na vadbo.

3.3 Telesni sistemi

Preučili boste glavne sisteme človeškega telesa, vključno z živčnim, mišičnim in skeletnim sistemom. Naučili se boste, kako ti sistemi sodelujejo in delujejo skupaj za podporo telesni dejavnosti in splošnemu zdravju.

3.4 Mišično-skeletni sistem in mišična fiziologija

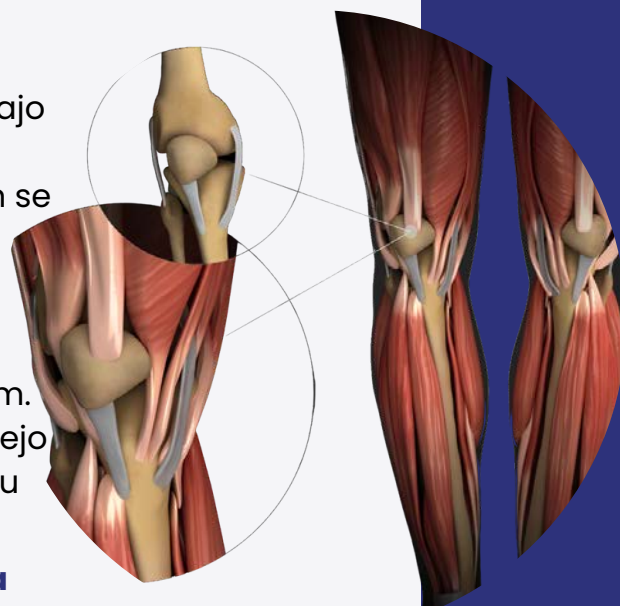
Ta lekcija se osredotoča na strukturo in funkcijo mišično-skeletnega sistema. Pridobili boste vpogled v delovanje mišic, kako proizvajajo gibanje in kako optimizirati njihovo funkcijo skozi trening.

3.5 Skeletne mišice in mišični gibi

Razumevanje delovanja mišic je ključno za oblikovanje učinkovitih programov vadbe. Ta lekcija vas bo naučila o različnih vrstah delovanja mišic in kako prispevajo k gibanju in moči.

Kviz – Anatomija in fiziologija

Ob koncu tega poglavja boste opravili kviz, ki bo utrdil vaše razumevanje konceptov anatomije in fiziologije.





4. Poglavje: Osnovna kineziologija in biomehanika

4.1 Kineziologija

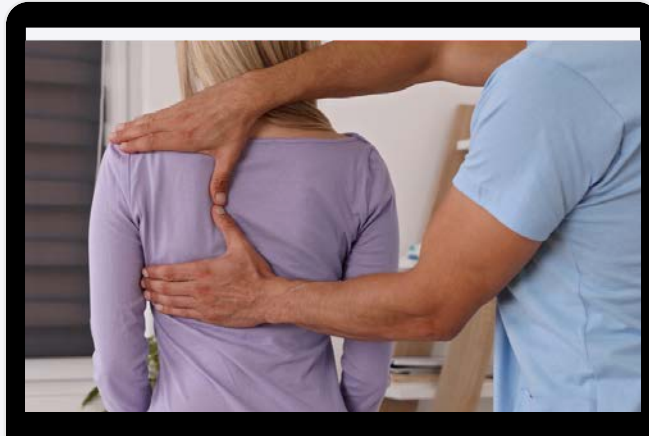
V tej lekciji bomo raziskali osnove kineziologije, kar je ključno za razumevanje, kako se telo giblje in kako optimizirati te gibe za boljšo zmogljivost in preprečevanje poškodb.

4.2 Biomehanika

V tej lekciji se boste poglobili v biomehaniko ter preučili mehanska načela, ki urejajo človeško gibanje. Naučili se boste analizirati in izboljšati učinkovitost gibanja, kar bo zagotavljalo, da vaše stranke izvajajo vaje varno in učinkovito.

4.3 Telesna drža

Telesna drža igra pomembno vlogo pri gibanju in splošnem zdravju. V tej lekciji boste spoznali pomen dobre drže, kako jo oceniti in kako odpraviti težave s držo za izboljšanje zmogljivosti vaših strank in preprečevanje poškodb.



Kviz – Kineziologija in biomehanika

Ob koncu tega poglavja boste opravili kviz, ki bo utrdil vaše razumevanje konceptov kineziologije in biomehanike.

Po koncu tega poglavja boste znali ocenjevati in izboljšati gibanje vaših strank, s čimer boste zagotovili pravilno in učinkovito izvajanje vaj. Znali boste prepoznati in odpraviti težave s držo, zmanjšati tveganje za poškodbe in optimizirati telesno zmogljivost svojih strank s preciznimi in premišljenimi prilagoditvami.



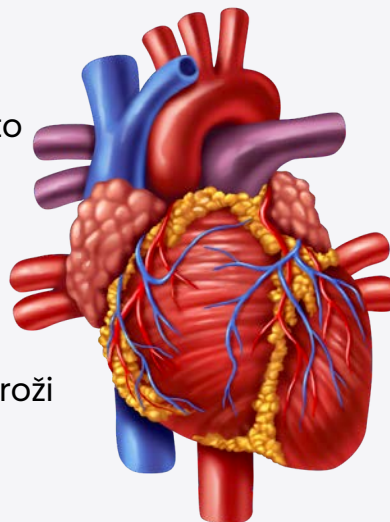
5. Poglavje: Kardio-respiratorni sistem in aerobni trening

5.1 Respiratorni sistem

V tem poglavju boste raziskali strukturo in funkcijo dihalnega sistema, kar vam bo omogočilo celovito razumevanje, kako dihamo in kako kisik potuje do mišic med vadbo.

5.2 Srce in kardiovaskularni sistem

Lekcija se osredotoča na srce in kardiovaskularni sistem. Raziskali boste, kako srce deluje, kako kri kroži po telesu, ter pomen zdravlja kardiovaskularnega sistema za doseganje optimalne fizične pripravljenosti in zmogljivosti.



5.3 Učinki kardiovaskularnega treninga

Kardiovaskularni trening ima globoke učinke na telo. V tej lekciji boste odkrili, kako različne vrste aerobnih vaj vplivajo na srce, pljuča in celoten kardiovaskularni sistem ter kako oblikovati učinkovite programe aerobnega treninga za svoje stranke.

Kviz – Kardio-respiratorni sistem in aerobni trening

Ob koncu tega poglavja boste opravili kviz, ki bo utrdil vaše razumevanje kardio-respiratornega sistema in načel aerobnega treninga.

To poglavje vam bo pomagalo ustvariti in izvajati programe aerobnega treninga, ki izboljšujejo funkcijo srca in pljuč vaših strank, povečujejo vzdržljivost in spodbujajo splošno kardiovaskularno zdravje. Razumevanje delovanja kardio-respiratornega sistema vam bo omogočilo prilagajanje aerobnih vaj, da boste dosegli specifične potrebe in cilje vsake stranke ter tako zagotovili optimalno zmogljivost in zdravstvene rezultate.



6. Poglavje: Osnove človeškega metabolizma

6.1 Proizvodnja ATP – Proces prenosa energije

V tej lekciji bomo raziskali, kako se proizvaja in uporablja ATP (adenozin trifosfat) kot glavna oblika energije v telesu. Spoznali boste različne energijske sisteme in kako podpirajo različne vrste telesne dejavnosti.

6.2 Učinki intenzivnosti in trajanja na energetski sistem in interakcijo goriv med telesno aktivnostjo

Intenzivnost in trajanje vadbe vplivata na proizvodnjo in porabo energije. Odkrijte, kako telo preklaplja med različnimi energetskimi sistemi in kako vam to znanje lahko pomaga optimizirati programe treninga za boljšo zmogljivost in rezultate vaših strank.

Kviz – Človeški metabolizem

Ob koncu tega poglavja boste opravili kviz, ki bo utrdil vaše razumevanje konceptov človeškega metabolizma.

Po koncu tega poglavja, boste pridobili veščine, ki vam bodo koristile pri ustvarjanju trening programov, ki upoštevajo energetske potrebe in sisteme telesa. Znali boste prilagoditi intenzivnost in trajanje vadbe za največjo energetsko učinkovitost in zmogljivost, kar bo pomagalo vašim strankam učinkoviteje doseči njihove fitness cilje.

7. Poglavje: Ocena zdravja in fitnesa: Zbiranje in analiza informacij

7.1 Predhodna ocena zdravja

V tej lekciji se boste naučili, kako izvesti predhodno oceno zdravja, zbirati bistvene zdravstvene informacije, da zagotovite varno in učinkovito vadbo. Ta korak je ključen za razumevanje osnovnega zdravstvenega stanja vaših strank.



7.2 Zbiranje podatkov o mirovanju fitnesa

Ta lekcija pokriva metode za zbiranje podatkov o mirovanju fitnesa, kot so srčni utrip, krvni tlak in sestava telesa. Natančno zbiranje podatkov je temelj za vzpostavitev meril in spremljanje napredka.

7.3 Komponente fitnesa

Tukaj bomo raziskali ključne komponente fitnesa, vključno s kardiovaskularno vzdržljivostjo, mišično močjo, mišično vzdržljivostjo, gibljivostjo in sestavo telesa. Razumevanje teh komponent vam bo pomagalo oblikovati celovite fitnes programe.

7.4 Testiranje vadbe

Naučili se boste izvajati različne teste vadbe za ocenjevanje fizične pripravljenosti vaših strank. Ta lekcija bo pokrivala teste za kardiovaskularno vzdržljivost, moč, gibljivost in več, kar vam bo pomagalo oceniti sposobnosti strank in prilagoditi njihove treninge.

7.5 DNA testiranje

Ta lekcija bo pojasnila, kako lahko DNA testiranje zagotovi vpoglede v edinstvene genetske profile vaših strank, kar vam omogoča ustvarjanje zelo personaliziranih fitnes in prehranskih načrtov.

7.6 Online coaching in ocena strank

Raziskali bomo metode za izvajanje ocen strank iz vidika online coachinga. Ta lekcija bo pokrivala orodja in tehnike, potrebne za zbiranje in analizo fitnes podatkov na daljavo, s čimer boste lahko učinkovito podpirali stranke tudi na daljavo.

7.7 Dodatni viri in orodja za trening

Ta lekcija ponuja pregled dodatnih virov in orodij, ki lahko izboljšajo vaše ocene in programe treninga. Spoznali boste najnovejšo tehnologijo in metodologije, ki so na voljo za podporo vaši praksi.

Kviz – Ocena strank in fitnes testiranje

Ob koncu tega poglavja boste opravili kviz, ki bo utrdil vaše razumevanje konceptov ocenjevanja zdravja in fitnesa.



8. Poglavje: Temeljni zakoni za trening in periodizacijo



8.1 Zakon individualnosti

Vsaka stranka je edinstvena in ta lekcija vas bo naučila, kako prilagoditi programe treninga individualnim potrebam in značilnostim.

8.2 Temeljno načelo postopnega progresivnega obremenjevanja (GPO)

Ta lekcija vam bo pokazala, kako varno in učinkovito povečati intenzivnost vadbe, da bi strankam pomagali doseči njihove fitnes cilje.

8.3 Temeljno načelo specifičnosti in specifične prilagoditve naloženim zahtevam (SAID)

Ta lekcija obravnava načelo specifičnosti, poudarjajoč pomen treninga, ki je specifičen za cilje strank. Naučili se boste, kako oblikovati vadbe, ki ustvarjajo specifične prilagoditve in izboljšave.

8.4 Splošni prilagoditveni sindrom (GAS)

Raziskali boste telesni odziv na stres in vadbo skozi model splošnega prilagoditvenega sindroma. Ta lekcija vam bo pomagala razumeti, kako upravljati obremenitve pri treningu, da preprečite pretreniranost in zagotovite optimalno zmogljivost.

8.5 Temeljno načelo raznolikosti – FITT načelo

Raznolikost je ključna za preprečevanje stagnacije in ohranjanje zanimanja strank. V tej lekciji se boste naučili, kako uporabiti FITT (Frekvenca, Intenzivnost, Čas, Tip) načelo za ustvarjanje raznolikih in učinkovitih programov vadbe.

8.6 Temeljno načelo reverzibilnosti

Ta lekcija pojasnjuje načelo reverzibilnosti in poudarja pomen doslednosti pri treningu. Naučili se boste, kako oblikovati programe, ki raven telesne pripravljenosti in preprečujejo nazadovanje.



8.7 Pretreniranost ali premalo okrevanja?

Razumevanje simptomov in posledic pretreniranosti ter nezadostnega okrevanja je ključno za vsakega osebnega trenerja. Spoznali boste, kako prilagoditi intenzivnost vadbe in čas za okrevanje, da preprečite te pogoste težave in zagotovite optimalno zmogljivost ter zdravje svojih strank.

8.8 Razumevanje mišične bolečine in zakasnele mišične bolečine (DOMS)

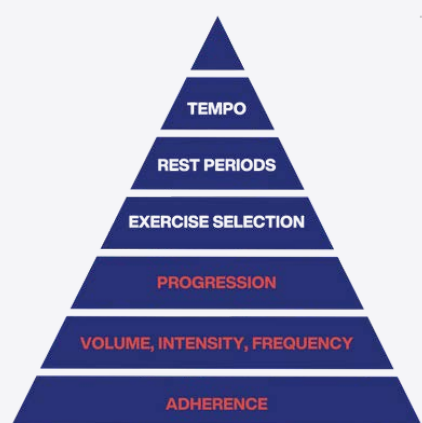
Mišična bolečina (DOMS), se pojavi nekaj ur po vadbi in lahko traja več dni. V tej lekciji se boste naučili, zakaj pride do teh bolečin in kako jih obvladovati. Spoznali boste tehnike in nasvete, ki jih lahko uporabite, da strankam pomagate razumeti, kaj lahko pričakujejo po vadbi, ter kako učinkovito okrevati in nadaljevati trening brez poškodb.

8.9 Izбира obremenitve pri treningu

Naučili se boste, kako optimizirati intenzivnost treninga za doseg želenih rezultatov.

8.10 Osnove periodizacije

Periodizacija je sistematičen pristop k treningu, ki vključuje načrtovanje različnih faz vadbe za doseganje maksimalne zmogljivosti. V tej lekciji boste spoznali osnove periodizacije in se naučili, kako načrtovati dolgoročne programe treninga za vaše stranke.



8.11 Osnove treninga moči in moči

V tej lekciji boste spoznali ključne koncepte in tehnike, ki bodo vašim strankam pomagale varno in učinkovito povečati moč.

8.12 Piramida mišičnega in moč treninga Erica Helmsa

V tej lekciji boste raziskali pristop Erica Helmsa k treningu za mišično rast in moč. Njegova piramida ponuja strukturiran način načrtovanja vadbe, ki vam bo pomagal učinkovito razvijati mišice in povečati moč vaših strank.

8.13 Kardiovaskularni trening

V tej lekciji boste spoznali načela kardiovaskularnega treninga in kako ga vključiti v programe svojih strank za izboljšanje zdravja srca in vzdržljivosti.



8.14 Trening gibljivosti

Naučili se boste tehnik, ki pomagajo izboljšati gibljivost in preprečiti poškodbe, kar je ključno za celotno telesno zdravje in optimalno delovanje.

8.15 Funkcionalni trening: miti in resničnost

Ta lekcija razkriva pogoste mite o funkcionalnem treningu in predstavlja prakse, ki temeljijo na dokazih. Naučili se boste, kako učinkovito vključiti funkcionalni trening za izboljšanje splošne telesne pripravljenosti.

Kviz – Zakoni za trening in periodizacijo

Ob koncu tega poglavja boste opravili kviz, ki bo utrdil vaše razumevanje načel treninga in periodizacije.

9. Poglavje: Razvoj in oblikovanje programa

9.1 Analiza potreb

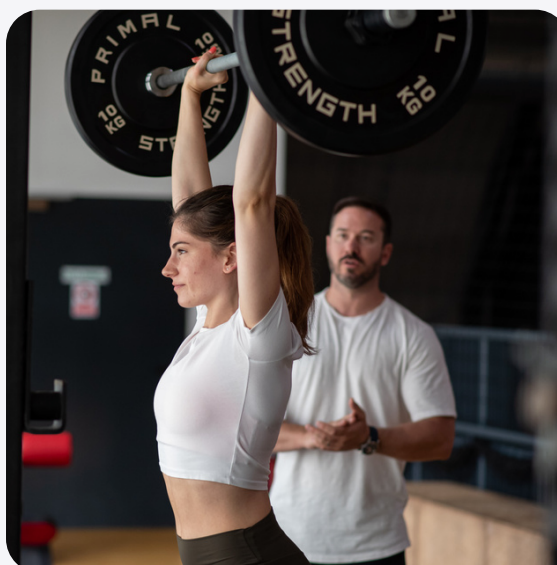
V tej lekciji se boste naučili, kako izvesti temeljito analizo potreb, da zberete bistvene informacije o ciljih, ravni telesne pripravljenosti in zdravstvenem stanju vaših strank.

9.2 Izbira metod in vaj

V tej lekciji boste spoznali kriterije za izbiro najprimernejših vaj in metod treninga za vaše stranke. Naučili se boste, kako izbrati vaje, ki so prilagojene ciljem in potrebam vaših strank, ter jim omogočiti optimalne rezultate.

9.3 Ključne vaje, ki jih morate poznati

V tej lekciji boste pridobili nabor učinkovitih vaj, ki ciljajo na različne mišične skupine in fitness komponente, ter predstavljajo osnovo vsakega trening programa.





9.4 Ogrevanje in ohlajanje

Ta lekcija vas bo naučila, kako oblikovati učinkovite ogrevalne in ohlajevalne seje, ki bodo vaše stranke pripravile na vadbo, povečale njihovo zmogljivost in pospešile okrevanje.

9.5 Oblikovanje učinkovitega programa – Združevanje vseh elementov

V tej zaključni lekciji se boste naučili, kako združiti vse elemente oblikovanja programa v enoten in učinkovit načrt treninga. Naučili se boste, kako pravilno strukturirati vadbe, razvrstiti vaje po vrsti in prilagoditi programe glede na potrebe vaših strank.

Kviz – Oblikovanje programa

Ob koncu tega poglavja boste opravili kviz, ki bo utrdil vaše razumevanje konceptov razvoja in oblikovanja programov.

10. Poglavje: Upravljanje treninga

10.1 Prva seja

Prva seja postavi temelje za celoten odnos med stranko in trenerjem. V tej lekciji se boste naučili, kako izvesti zanimivo in informativno prvo sejo, ki gradi zaupanje, postavlja cilje in naredi pozitiven prvi vtis.

10.2 Začetek vsake seje

Doslednost je ključna. Ta lekcija pokriva, kako učinkovito začeti vsako sejo, vključno s pregledom prejšnjega napredka, postavljanjem dnevnega reda in zagotavljanjem, da so stranke miselno in fizično pripravljene na vadbo.

10.3 Med vadbo

Ta lekcija vas bo poučila o tem, kako med vadbo nuditi sprotne povratne informacije, motivirati stranke in zagotavljati pravilno tehniko ter varnost skozi celotno vadbeno sejo.



10.4 Konec seje in povratne informacije

Način, kako zaključite sejo, lahko bistveno vpliva na zadovoljstvo strank in njihov napredek. V tej lekciji se boste naučili strategij za zagotavljanje konstruktivnih povratnih informacij, povzetka seje in načrtovanja naslednjih korakov.

10.5 Načrtovanje vnaprej: Navigacija napredka, prilagajanje spremenljivk in priprava na uspeh

Učinkovito načrtovanje je ključnega pomena za dolgoročni uspeh. Ta lekcija vas bo vodila pri spremljanju napredka strank, prilagajanju spremenljivk treninga in načrtovanju prihodnjih sej za zagotavljanje stalnega izboljšanja in doseganja ciljev.



10.6 Spremljanje napredka: Temelj uspeha osebnega trenerstva

Spremljanje napredka je bistveno za uspeh vaših strank. V tej lekciji boste spoznali različne metode za sledenje in ocenjevanje napredka, kar vam bo omogočilo, da izvedete informirane prilagoditve in ohranite stranke motivirane ter na pravi poti.

Kviz– Upravljanje treninga

Ob koncu tega poglavja boste opravili kviz, ki bo utrdil vaše razumevanje konceptov upravljanja treninga.

To znanje je ključno za ohranjanje angažiranosti strank, zagotavljanje napredka in ustvarjanje profesionalnega ter podpornega okolja za trening.



11. Poglavje: Poškodbe, bolezni in prilagoditve pri treningu

11.1 Mišično-skeletne motnje

Razumevanje pogostih mišično-skeletnih motenj je ključno za vsakega osebnega trenerja. V tej lekciji se boste seznanili z različnimi motnjami, ki lahko vplivajo na vaše stranke, kot so artritis, tendinitis in bolečine v spodnjem delu hrbta. Spoznali boste, kako prilagoditi programe treninga, da boste upoštevali te pogoje in pomagali strankam izboljšati kakovost njihovega življenja.

11.2 Druge zdravstvene težave

Poleg mišično-skeletnih težav imajo lahko stranke tudi druge zdravstvene pogoje, ki vplivajo na njihovo sposobnost za vadbo. Ta lekcija pokriva stanja, kot so diabetes, kardiovaskularne bolezni in dihalne motnje.

11.3 Prva pomoč

Kot osebni trener morate biti pripravljeni na izredne razmere. Ta lekcija vam bo zagotovila osnovno znanje prve pomoči, vključno s tem, kako se odzvati na pogoste poškodbe in zdravstvene izredne razmere. Tako boste lahko zagotovili varnost in dobro počutje svojih strank med treningi.

Kviza poglavja 11 – Športna medicina in preprečevanje poškodb

Ob koncu tega poglavja boste opravili kviz, ki bo utrdil vaše razumevanje poškodb, bolezni in premislekov pri treningu. To znanje je bistveno za prilagajanje in spreminjanje programov treninga, da zagotovite varnost in učinkovitost za vaše stranke.





12. Poglavje: Osnove prehrane za osebne trenerje



12.1 Kaj je uravnotežena prehrana?

V tej lekciji boste spoznali, kaj sestavlja uravnoteženo prehrano in zakaj je ključnega pomena za zdravje in fizično pripravljenost. Raziskali boste načela uravnotežene prehrane in kako pravilna prehrana podpira vadbo in okrevanje.

12.2 Makrohranila Ta lekcija se poglobi v makrohranila – beljakovine, ogljikove hidrate in maščobe. Razumeli boste njihove vloge v telesu, kako zagotavljajo energijo in kako jih uravnotežiti v prehrani vaših strank za podporo njihovim fitnes ciljem.

12.3 Mikrohranila

Naučili se boste, kako mikrohranila prispevajo k splošnemu zdravju, izboljšanju zmogljivosti in hitrejšemu okrevanju ter kako poskrbeti, da vaše stranke prejmejo vsa nujna hranila.

12.4 Osnove prehranskega svetovanja

Prehransko svetovanje je ena izmed osnovnih kompetenc za osebne trenerje. Ta lekcija vas bo naučila osnov nudenja prehranskih nasvetov, vključno s tem, kako postaviti realne prehranske cilje in podpirati stranke pri sprejemanju zdravih prehranskih izbir.

12.5 Vloga DNA pri prehranskem svetovanju

V tej lekciji boste raziskali nastajajoče področje nutrigenomike in se naučili, kako ustvariti personalizirane prehranske načrte na podlagi genetskih profilov vaših strank.

Kviz – Prehrana

Ob koncu tega poglavja boste opravili kviz, ki bo utrdil vaše razumevanje prehranskih konceptov.

13. Poglavje: Osnove poslovanja in pravo



13.1 Osebno trenerstvo kot posel

Postati osebni trener pomeni tudi postati podjetnik. V tej lekciji boste spoznali, kako uspešno voditi svoje podjetje kot osebni trener, in se naučili ključnih veščin za izgradnjo stabilnega in uspešnega poslovanja.



13.2 Zaposlitev ali podjetništvo – Kaj je prava pot za vas?

Odločitev med zaposlitvijo ali samostojnim podjetništvom je ključna za vašo kariero. V tej lekciji bomo raziskali prednosti in slabosti obeh možnosti ter vam pomagali ugotoviti, katera pot je najboljša za vas.

13.3 Poslovni modeli in koncepti – Offline, online in hibridni modeli

Spoznajte različne poslovne modele, ki jih lahko uporabite kot osebni trener. Ta lekcija pokriva tradicionalne (offline) modele, sodobne (online) pristope in kombinacijo obeh (hibridne modele), kar vam bo omogočilo, da izberete najprimernejši model za vaše podjetje.

13.4 Marketing in prodaja

Marketing in prodaja sta ključna za uspeh vašega podjetja. V tej lekciji se boste naučili osnovnih principov marketinga in prodaje, kako ustvariti privlačne marketinške kampanje in kako uspešno prodajati svoje storitve ter pridobiti nove stranke.

13.5 Finančne osnove

Razumevanje finančnih osnov je bistveno za uspešno vodenje podjetja. V tej lekciji boste spoznali, kako upravljati svoj denarni tok, načrtovati proračun, slediti stroškom in dobičku ter zagotoviti finančno stabilnost svojega podjetja.



13. Poglavje: Osnove poslovanja in pravo

13.6 Etični in pravni vidiki osebnega trenerja

Etika in zakonitost sta temelj uspešnega poslovanja. Ta lekcija raziskuje etična vprašanja in pravne zahteve za osebne trenerje. Naučili se boste, kako poslovati z integriteto in v skladu z zakoni in predpisi.

13.7 Pravni vidiki poslovanja osebnega trenerstva

Ta lekcija zajema pogodbe, odgovornost, zavarovanje in druge pravne vidike za zaščito vašega podjetja in vaših strank.

13.8 Različne poslovne strukture

Seznani se boste z različnimi poslovnimi strukturami, ki so na voljo osebnim trenerjem, kot so samostojni podjetniki, partnerstva, družbe z omejeno odgovornostjo (LLC) in korporacije. Spoznali boste prednosti in slabosti vsake strukture ter kako izbrati najboljšo za vaše podjetje.

Kviz – Poslovanje in pravo

Ob koncu tega poglavja boste opravili kviz, ki bo utrdil vaše razumevanje poslovnih in pravnih konceptov.

Po zaključku te lekcije boste pripravljeni na sprejemanje strateških odločitev o svoji karierni poti, učinkovito trženje vaših storitev, upravljanje financ in poslovanje v skladu z zakonskimi in etičnimi normami. Tako obsežno poslovno znanje vam bo omogočilo dolgotrajen uspeh v fitnes industriji.

Priloge:

Obrazci za osebne trenerje

V tem delu boste našli zbirko praktičnih obrazcev, ki jih lahko uporabite pri svoji praksi osebnega trenerstva. Ti obrazci vključujejo vstopne obrazce za stranke, vprašalnike za oceno zdravja, liste za sledenje napredku in dnevnike vadbe. Ta orodja so zasnovana tako, da vam pomagajo učinkovito upravljati informacije o strankah, spremljati njihov napredek in vzdrževati strokovno dokumentacijo.

Praktični izpit in praktični kvizi

PTBA



13 praktičnih kvizov

Vsako poglavje se zaključi s praktičnim kvizom, ki utrjuje vaše razumevanje obravnavanega gradiva. Ti kvizi so zasnovani tako, da preverijo vaše znanje in zagotovijo, da ste osvojili ključne koncepte, preden nadaljujete na naslednje poglavje.

40+ ur praktičnega usposabljanja

Po zaključku teoretičnega dela tečaja boste opravili več kot 40 ur praktičnega usposabljanja. Ta praktična izkušnja je bistvena za uporabo pridobljenega znanja v resničnih situacijah, kar vam omogoča, da vadite veščine pod vodstvom izkušenih trenerjev.

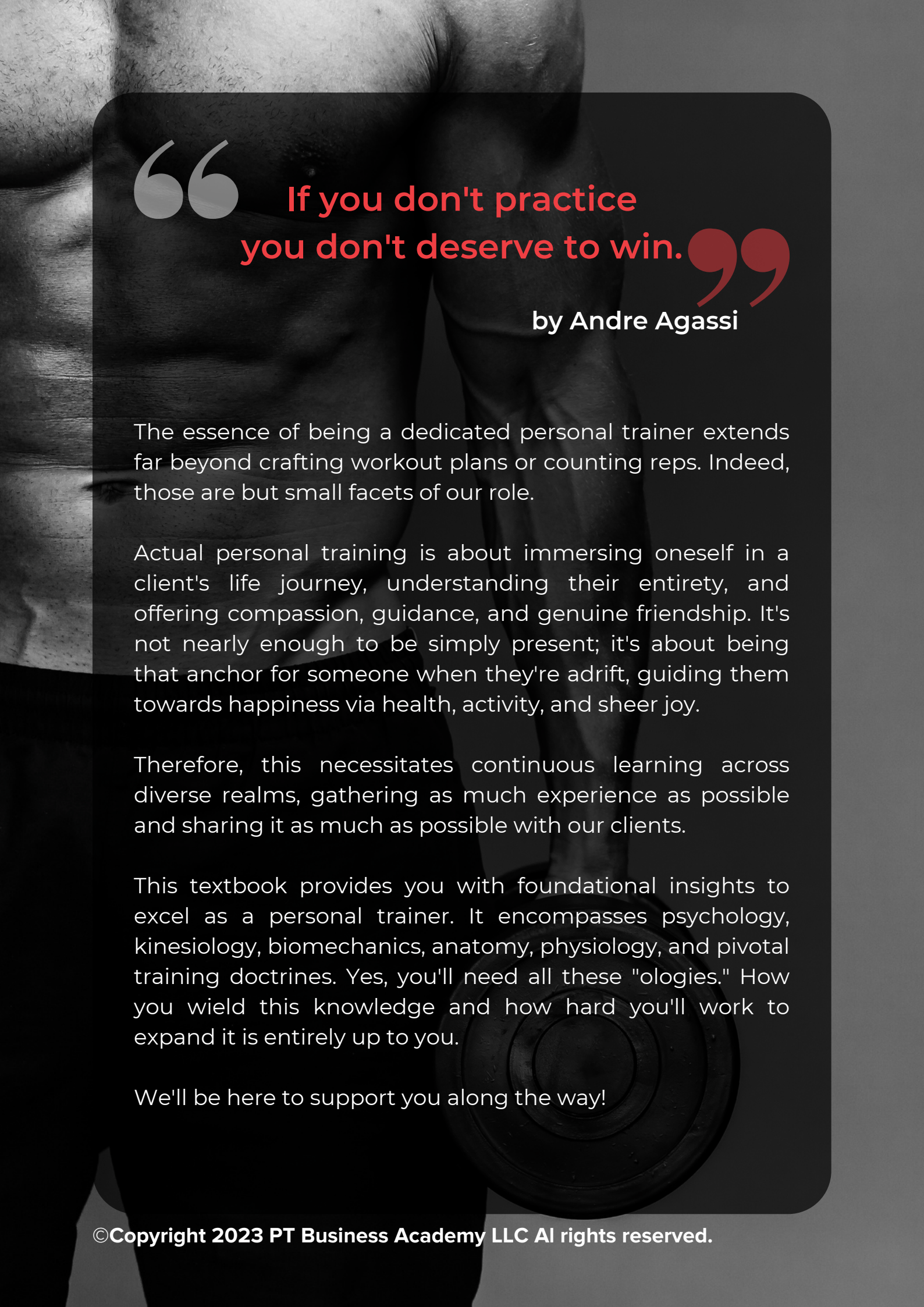
PTBA izpit

Izpit zajema vsa poglavja iz tečaja. Namenjen je simulaciji dejanskega izpita za certificiranje in vam nudi dragoceno priložnost, da ocenite svojo pripravljenost. Vključena je ena brezplačna ponovitev, da lahko učinkovito pokažete svoje znanje.



Praktični izpit

Tečaj se zaključi s praktičnim izpitom. Stranko boste vodili skozi začetno posvetovanje, oblikovali program treninga in izvedli vadbeno sejo.



“

**If you don't practice
you don't deserve to win.”**

by Andre Agassi

The essence of being a dedicated personal trainer extends far beyond crafting workout plans or counting reps. Indeed, those are but small facets of our role.

Actual personal training is about immersing oneself in a client's life journey, understanding their entirety, and offering compassion, guidance, and genuine friendship. It's not nearly enough to be simply present; it's about being that anchor for someone when they're adrift, guiding them towards happiness via health, activity, and sheer joy.

Therefore, this necessitates continuous learning across diverse realms, gathering as much experience as possible and sharing it as much as possible with our clients.

This textbook provides you with foundational insights to excel as a personal trainer. It encompasses psychology, kinesiology, biomechanics, anatomy, physiology, and pivotal training doctrines. Yes, you'll need all these "ologies." How you wield this knowledge and how hard you'll work to expand it is entirely up to you.

We'll be here to support you along the way!