

NAJBOLJ PRAKTIČEN TEČAJ ZA OSEBNEGA TRENERJA

VODIČ SKOZI PRAKTIČNO USPOSABLJANJE

Kaj zares šteje pri tečaju za
osebnega trenerja

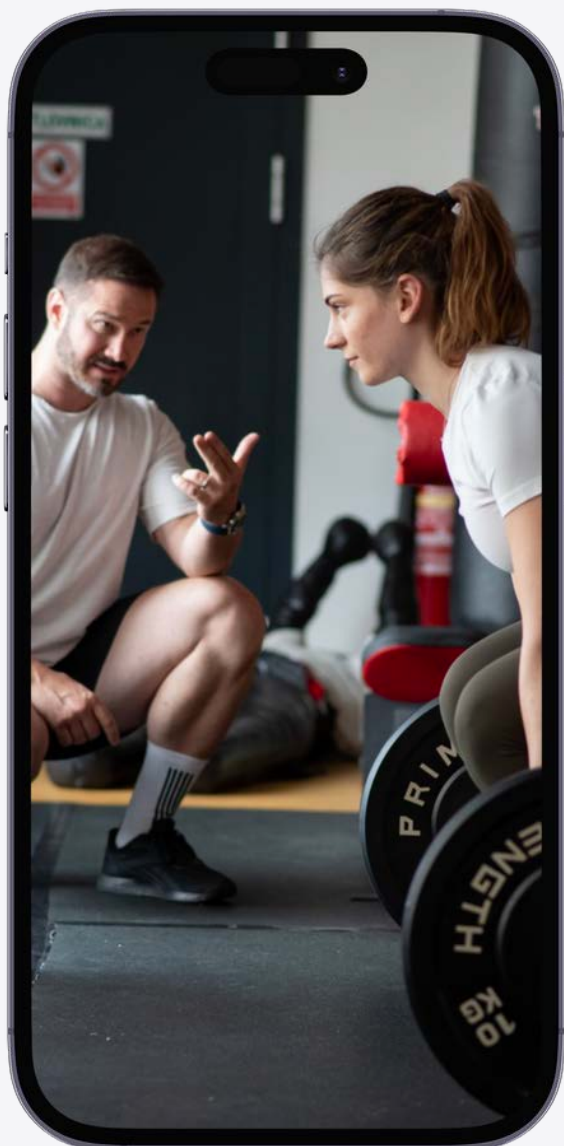
Ales A. Potrc
PT Business Academy LLC

PTBA



VODIČ SKOZI PRAKTIČNO USPOSABLJANJE

IZDAJA 2024



Naši tečajniki iz dneva v dan dokazujejo, da je PTBA Tečaj za osebnega trenerja brez dvoma najbolj praktično usmerjen tečaj na trgu.

Največji poudarek dajemo na uporabnem praktičnem znanju, ki ga tečajniki razvijejo s pomočjo dobro razvite teoretične podlage in razumevanja človeškega telesa, gibanja in osnovnih zakonitosti v treningu.

Praktično uporabno znanje močno presega suhoparno poznavanje vaj in osnovnih različic izvedbe.

Najbolj pomembno je doumevanje enega najbolj osnovnih principov, ko gre za trening naših bodočih strank – **osnovni zakon individualnosti!**

To pomeni, da bodo navidezno enaki gibi in vaje med nami lahko precej različne. Kot trenerji moramo te razlike prepoznati in jih pravilno uporabiti.



pt-businessacademy.si



KAZALO



- 4.....** Kako izgleda osebni trening?
- 5.....** Konzultacija
- 6.....** Testiranje
- 7.....** Programiranje
- 8....** Vodenje treninga
- 9.....** Razlaga in prilagajanje
- 10....** Različne metode treniranja
- 11....** Kako dosegati uspeh v trenerstvu

KAKO IZGLEDA OSEBNI TRENING?

1. KONZULTACIJA

Vsak osebni trening bi se naj pričel z začetno konzultacijo in spoznavanjem stranke. Ugotavljanje pomembnih vplivov na potek procesa je ključ do uspeha!

2. TESTIRANJE

Vsaka stranka ne pride k nam z enakimi sposobnostmi in zmožnostmi. Najprej stranko opravimo testiranje, da ugotovimo kakšen pristop ubrati in katere metoda treninga bo najbolj primerna.

3. PROGRAMIRANJE

Po vseh zbranih podatkih se lotimo izdelave programa treninga, ki stranki predstavimo, pojasnimo in jo peljemo skozi proces treninga.

4. KOREKCIJA

Na začetku bomo morali program treninga tudi korigirati in prilagoditi glede na ugotovljene pomanjkljivosti.

1



KONZULTACIJA

2



TESTIRANJE

3



PROGRAMIRANJE

4



KOREKCIJA

KAKO IZGLEDA KONZULTACIJA?

Konzultaciji, ki je veliko bolj pomemben del osebnega treninga kot se na prvi pogled zdi, namenimo veliko časa že na teoretičnem delu. A PTBA ne bi bil najbolj praktičen tečaj, če ne bi konzultacije vadili in trenirali tudi na praktičnem delu izobraževanja.

Brez začetne vzpostavitve zaupanja med osebnim trenerjem in stranko, ni uspešnega sodelovanja in posledično uspešnega doseganja ciljev naših strank.

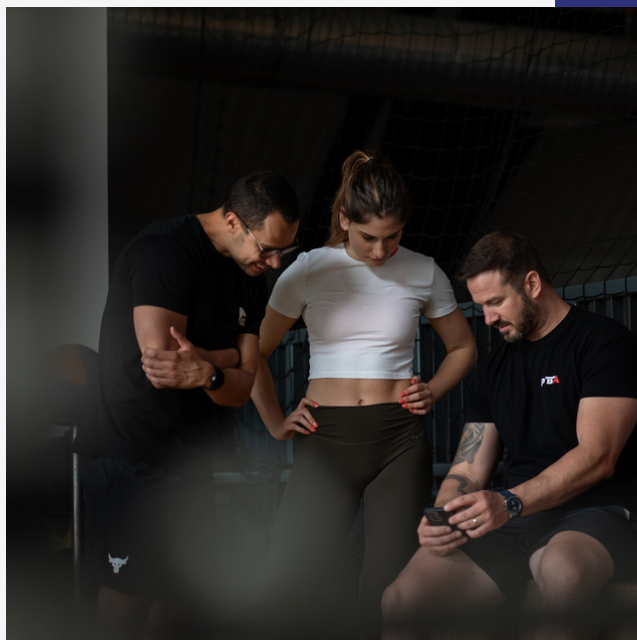
Osebni trening je namenjen delu z ljudmi in se danes, v 2020-ih letih, močno razlikuje od togih in neosebnih pristopov, ki jih še vedno veliko naših konkurentov poučuje na njihovih tečajih.

Beseda "Osebni" pomeni, da stranke podrobno spoznamo in razumemo vse kar lahko pozitivno ali negativno vpliva na njihov proces treninga, prehranjevanja in uveljavljanja pomembnih sprememb v njihovem življenju. Razumevanje družinskih vezi, stresnih faktorjev v vsakdanjem življenju, nakupovalne navade in še kaj.

Vse te malenkosti tvorijo vsakdan naših strank in jim življenje grenijo ali ga naredijo bolj tekočega.

Kot osebni trenerji imamo fantastično priložnost vplivati na skoraj vse faktorje, jih spreminjati in izboljšati, da našim strankam lažje pomagamo pri doseganju ciljev.

Dobri trenerji imajo razvite dobre komunikacijske sposobnosti, čustveno inteligenco in vsaj osnovno poznavanje psihologije s katero si pomagamo pri razvoju boljših pristopov k treningu in prehrani.



KAKO IZGLEDA TESTIRANJE?

Skozi več kot 20 let dela na področju osebnega in športnega treniranja, smo razvili sistem, ki trenerjem omogoča bolj strukturirano delo – **PTSS** ali **P**ersonal **T**raining **S**uccess **S**ystem.

PTSS postavlja proces osebnega treninga v logično zaporedje aktivnosti, ki trenerjem daje možnost za bolj konstaten proces, vsem strankam s katerimi kot osebni trenerji delujemo, pa enako kvaliteto naših storitev.

Testiranje je tako logična naslednja stopnja v celotnem procesu. Ne glede na to ali testiranje zmogljivosti izvedemo na samem začetku, ali ga izvajamo periodično za spremljanje napredka strank skozi trening program, testiranje je TOP!

Testiranje zmogljivosti, ko smo na začetku dela s stranko, nam daje dober vpogled v trenutno stanje in zmogljivosti, kot tudi pomanjkljivosti in šibke točke naših strank.



Tako na samem začetku bolje razumemo potrebe naših strank in skozi ustrezno analizo lažje razumemo kaj bodo naše prioritete, ko bomo pričeli z izdelavo trening programa.

Kasneje v procesu osebnega treninga uporabljamo testiranje za preverjanje napredka in ugotavljanje ali naš program deluje kot smo si predstavljali. Če ugotovimo, da napredek ni enak predvidenemu, potem je čas za korekcijo trening programa.

Na tečaju vas peljemo skozi različne metode testiranja, ki jih uporabljamo v praksi in jih boste dodali v vaš repertoar znanj.

KAKO IZGLEDA PROGRAMIRANJE?

Na prvi pogled se osebno trenerstvo zdi precej enostavno. Stranka pride v fitnes, ti ji poveš kaj naj počne, stojiš zraven nje in se prijetno smehljaš, ko šteješ ponovitve.

Na tečaju, še posebej na praktičnih delavnicah, naši tečajniki hitro ugotovijo kako zmotno je takšno prepričanje. Če si želimo svoje delo opraviti kvalitetno, seveda.

Po konzultaciji in testiranju imamo na voljo dovolj podatko, da lahko dobr razumemo kaj naša stranka potrebuje, katera metoda treninga bo zanjo najbolj primerna in koliko treningov tedensko bo lahko izvedla iz tedna v teden.

Sedaj je potrebno izbrati primerne vaje in si izoblikovati dolgoročno sliko za napredek naše stranke. S to sliko v mislih se prične sestavljati več stopenjski program, ki bi naj stranko pripeljal do končnega cilja.



Na praktičnih delavnicah vas tako pripravimo na ta proces v realnem svetu tako, da ga dejansko večkrat izvajate. "Learning by doing" je nekako naš koncept, ki ga povezujemo s postopkom pojasnjevanja (racionalizacije) in predstavitve vaših misli.

Na tak način lahko mentorji postavijo pomembna vprašanja s katerimi se vaš miselni proces postopoma izoblikuje v trenersko razmišljanje. Če tega dela praktičnih izkušenj ne dojamete takoj, so vam tudi med praktičnimi delavnicami na voljo naši sestanki za vprašanja in odgovore.

KAKO IZGLEDA VODENJE TRENINGA?

Stranke s katerimi bomo sodelovali bodo ka nam prišle z različnimi izkušnjami v fitnes okolju. Nekatere bodo že nekaj časa trenirale, spet druge bodo v fitnes prišle prvič. S kakšnimi strankami boste kot trenerji najbolj sodelovali bo odvisno od tega na kak način boste te stranke pritegnili (o tem govorimo na poslovnem delu).

Pomembno je, da znate svoj način vodenja prilagoditi vsaki stranki posebej in narediti trening zanimiv in tudi poučen.

Razvoj komunikacijskih sposobnosti in pravilna izbira besed, prikazovanja vaj in še veliko več, ključnega pomena pri dobrem vodenju strank skozi trening. Zato smo v PTBA tečaj zajeli veliko različnih področjih, ki jih po teoretičnem delu preizkusimo na praktičnih delavnicah.

S tem boste bodoči osebni trenerji veliko lažje prepoznali stranke, ki stojijo pred vami in vedeli katere besede bodo imele najboljši efekt pri vašem coachingu.



A trening je še več kot le dobro vodenje. Potrebno je oceniti ali stranka vaje izvaja pravilno in tudi učinkovito. Ker trenerji, kljub prepričanju marsikoga, nismo “SUPERMAN” in nimamo rentgenskega pogleda, zagovarjamo **HANDS-ON-COACHING**.

To pomeni, da vas naučimo pravih pristopov, ki vam ob privolitvi vaše stranke omogočajo zagotoviti maksimalno učinkovitost treninga. Včasih je potrebno pač delujočo mišico “začutiti”, da vemo ali je glavni cilj posamezne vaje dosežen.

To je eden bolj pomembnih delov naših praktičnih delavnic in predajanje tega znanja in izkušenj je visoko na lestvici prioritet.

RAZLAGA IN PRILAGAJANJE VAJ?

Ljudje smo zanimiva bitja. Velikokrat vemo le kaj si želimo doseči, ne pa tudi kako lahko to dosežemo. In, ko ne vemo kako doseči cilj, se ta cilj spremeni v željo, potem pa ta želja v nekaj kar se nam ne zdi več realno

In zato odnehamo!

Osebni trenerji lahko poskrbijo za to, da se želje spremenijo v cilje, ko strankam dodamo orodje in načrt za pot, ki vodi do tja.

Razlaga postane pomembno orodje za doseganje ciljev, a vsaka razlaga ni dobra za naše stranke. Če upoštevamo dejstvo, da večina naših strank ne bo razumela strokovnih izrazov, ker z njimi v vsakdanjem življenju nimajo stika.

Prav tako ne bo vsaka vaja izgledala enako za vsako od naših strank in bodo zmeraj potrebne prilagoditve. Včasih lahko že malenkosti naredijo vajo bolj ali manj učinkovito in primerno za posamezno stranko in dober trener mora te malenkosti poznati.



Pri PTBA smo zato praktične delavnice, ki jih nudimo znotraj naših tečajev oblikovali tako, da skozi trening z različnimi trening partnerji in pod vodstvom mentorjev, ugotavljate razlike v izvedbi vaj. Še več, z dodatno razlago in pojasnilom, jih znate primerno prilagoditi za posameznika in jih tako naredite bolj učinkovite.

Najbolje pri tem je, da so mesta na naših tečajih omejena in s tem tečajniki dobijo veliko več individualne pozornosti – to pa dviguje kvaliteto izobraževalnega procesa.

Pomembno se nam zdi, da dobite prve praktične izkušnje na kar se da realen način, ki ga boste z lahkoto prenesli v delo z vašimi strankami.

RAZLIČNE METODE TRENIRANJA

Stranke imajo različne cilje in s tem se metoda treninga lahko močno razlikuje. Vedeti katera metoda bo imela kakšen učinek na telo in specifično zmogljivost zagotavlja hitrejši doseganje ciljev.

Težava pri poplavi različnih metod treninga je pred vsem v tem, da jih redkokdaj sami testiramo ali dobro razumemo.

Skozi povezavo in teoretičnega znanja in praktičnih delavnic se trudimo nekaj najbolj prepoznavnih metod treniranja pojasniti in tudi preizkusiti. S tem naši tečajniki bolje razumejo kako bodo lahko kar najbolje zagotovili koristen trening svojim strankam.

Skozi lastno izkušnjo lahko občutijo različne metode treniranja in bolje razumejo počutje strank po specifičnih treningih. Ko dodamo še poznavanje prehrane, se osebni trening začne šele prav razvijati.



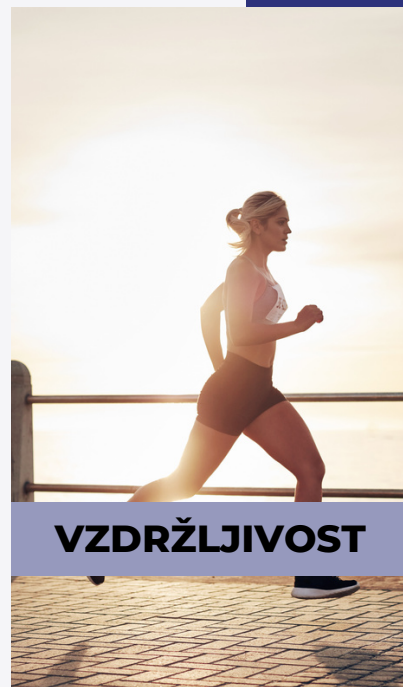
HITROST



HIPERTROFIJA



ŠPORT



VZDRŽLJIVOST

KAKO USPETI KOT OSEBNI TRNER?

Ne glede na to koliko znanja imamo iz področja treninga in prehrane, je za uspeh v osebнем trenerstvu pomembno imeti vsaj osnovna poslovna znanja.

Če ne veš kako boš pridobil svojo prvo stranko, ji pomagal doseči cilje in jo zadržal, ko boš pridobival več strank, se ti precej slabo piše. Zato smo se v PTBA odločili, da vam v sklopu usposabljanja za osebne trenerje dodamo pomemben modul.

POSLOVNA ZNANJA!

Javno nastopanje, prodajni procesi, uporaba socialnih omrežij in še veliko več. Tudi to bodo teme o katerih bomo govorili na teoretičnih predavanjih in tudi na praktičnih delavnicah vam podajamo poslovni vidik osebnega trenerstva.

Ne glede na to ali se za tečaj odločaš, ker si želiš izgraditi kariero v fitnes industriji ali zato, da pridobiš dodatno znanje zase – poslovna znanja ti bodo vedno prišla prav.



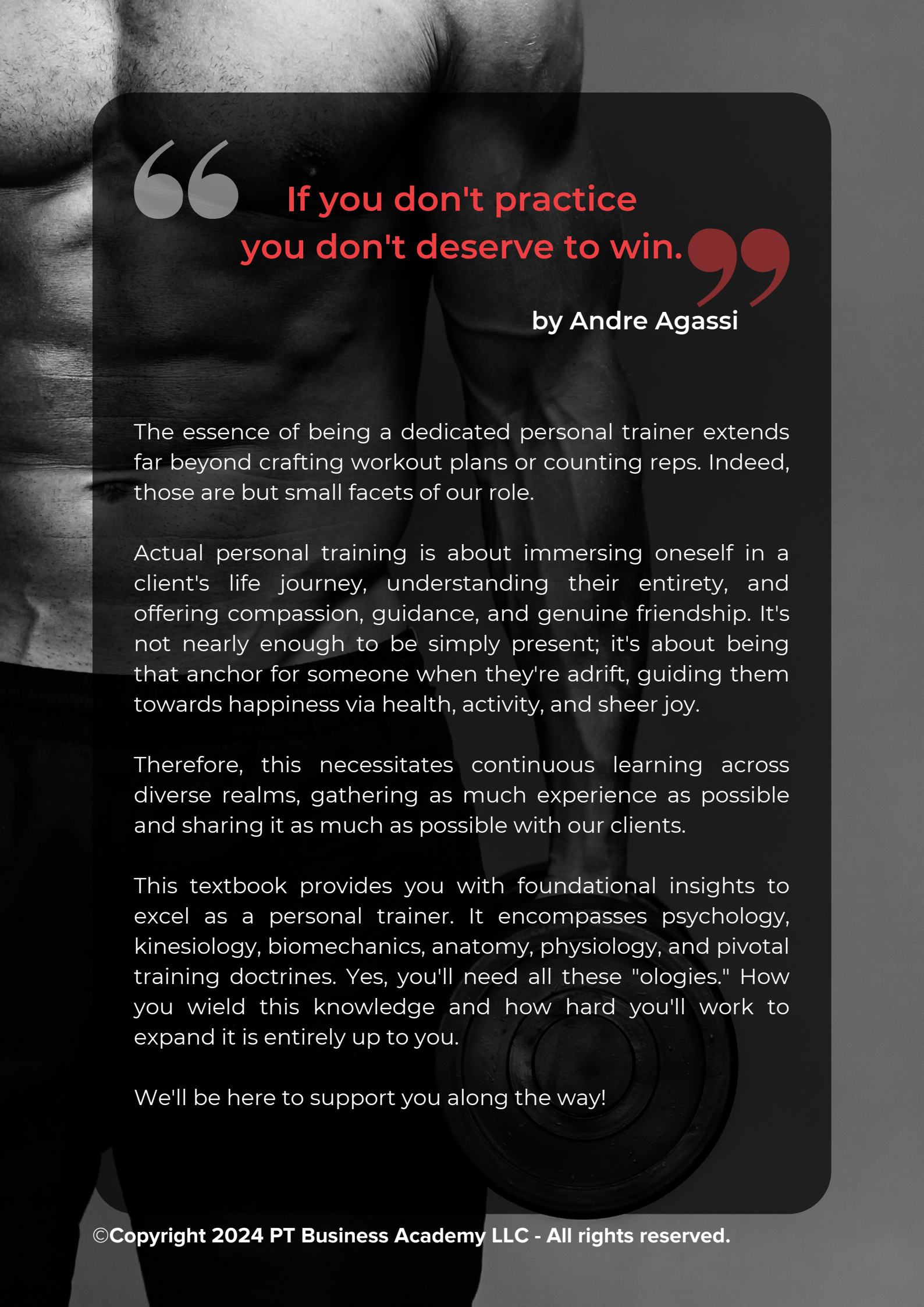
Celoten PTBA tečaj je nastavljen tako, da novim osebnim trenerjem daje najboljše možnosti za uspešno kariero. To dokazujejo naši številni tečajniki, ki spadajo med najbolj uspešne osebne trenerje v Sloveniji.

V kolikor imaš še kakšno vprašanje, skeniraj QR kodo na desni in si čim prej rezerviraj klic z mano.

Se vidiva!

Aleš Potrč





“

**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!