

TRENER PERSONALNY (Personal Trainer)

Poniższe wytyczne oparte są o ramy ICREPS i zawierają zagadnienia jakie musi zawierać program szkoleniowy Trenera Personalnego na poziomie EQF 3, do którego wymagane jest posiadanie wiedzy z zakresu Instruktora Siłowni na poziomie EQF 2

I. Trener Personalny powinien być zdolny do:

1. rozumienia podstawowych ról Trenera Personalnego
2. zbierania informacji dotyczących Klientów indywidualnych;
3. analizowania informacji dotyczących Klientów indywidualnych;
4. przeprowadzania konsultacji w celu ustalenia poziomu sprawności, umiejętności i celów Klienta;
5. identyfikowania motywacji Klienta oraz określania celów krótkoterminowych, średnioterminowych i długoterminowych;
6. zapewnienia efektywności programu treningowego;
7. zapewniania zróżnicowanych zestawów ćwiczeń, odpowiednio dobranych do potrzeb Klienta, z zachowaniem zasad tworzenia programów treningowych;
8. tworzenia i stosowania strategii służącej motywowaniu Klienta do rozpoczęcia i kontynuowania programu treningowego;
9. dostarczania właściwych informacji na temat zasad diety i zachowań w celu zmiany wagi ciała (podstawowe informacje, Personal Trainer nie układa diet – chyba że ukończył dodatkowy akredytowany kurs lub posiada wykształcenie wyższe w danym temacie) ;
10. zapewniania jak najlepszego wykorzystywania przez Klienta środowiska treningowego;
11. zapewniania jak najlepszej obsługi Klienta i bycia pozytywnym wzorem w każdej sytuacji zawodowej;
12. dokształcania się i bycia na bieżąco z najnowszymi trendami w środowisku fitness;
13. promowania zdrowej aktywności fizycznej i związanych z tym strategiami życia codziennego;
14. podejmowania właściwych decyzji dotyczących Klientów i ich programów treningowych/celów - w razie potrzeby do odwołania się do wykwalifikowanego specjalisty w celu otrzymania porad lub pomocy;
15. pracy w ramach parametrów zawartych na poziomie 3 EQF, zrozumienia standardów i profesjonalnych limitacji tego poziomu edukacji.

II. Wiedza i zrozumienie podstawowych ról Trenera Personalnego:

1. Profesjonalizm, etyka i zasady poprawnego zachowania w pracy – znajomość polskich standardów i zaleceń.
2. Podstawowe procedury używane w celu przedstawienia się Klientowi.
3. Podstawowe zasady radzenia sobie z Klientem.
4. Podstawy obsługi Klienta, kładzenie nacisku na przedstawienie zalet treningu.
5. Metody i praktyki, które przyczyniają się do efektywnej obsługi Klienta.
6. Umiejętności efektywnej obsługi Klienta: komunikacja, mowa ciała, negocjacja.
7. Komunikacja osobista jako niezbędna forma porozumienia i motywacji Klientów indywidualnych w celu rozpoczęcia ćwiczeń, stosowania się do zaleceń treningowych oraz szybkiego powrotu do ćwiczeń po przerwie.
8. Zapewnienie porozumienia: istota nawiązywania kontaktu (mowa ciała, kontakt wzrokowy, mimika twarzy, ton głosu w tym tempo mówienia, intensywność, barwa głosu, uśmiech, naśladowanie).
9. Używanie komunikacji sensorycznej (wizualnej, głosowej, kinestetycznej) w celu poprawy komunikacji i zorientowania się na Klienta.
10. Używanie pytań otwartych umiejętność słuchania Klienta.
11. Wywiad motywacyjny (rozwijanie ważności, pewności siebie i gotowości Klienta, radzenie sobie z ludźmi opornymi na zmiany, technika bilansu decyzyjnego, usuwanie barier, rozwiązywanie problemów podczas treningu i zwiększanie korzyści z aktywności fizycznej).

III. Strategie motywacyjne:

1. Najważniejsze i najbardziej efektywne strategie, którymi można zmotywować Klienta do ćwiczeń i zmiany stylu życia (wzmocnienie, ustalanie celów, wsparcie otoczenia, rozwiązywanie problemów związanych z treningiem, strategie wzmocniania, samokontrola).
2. Optymalizacja sesji treningowej poprzez prezentowanie różnych doznań sensorycznych (wizualnych, słuchowych, kinestetycznych).
3. Wzmocnienie wewnętrzne i zewnętrzne – definicja i praktyczne przykłady.
4. Zapobieganie powrotowi do poprzedniego stylu życia: planowanie, rozwiązywanie, identyfikacja i zmiana negatywnego myślenia.

IV. Promocja zdrowego stylu życia:

1. Zalety aktywności fizycznej - korzyści dla układu sercowo-naczyniowego, mięśniowego oraz korzyści dla budowania gibkości/mobilności. Znaczenie tych korzyści w redukowaniu ryzyka zachorowań.
2. Zalecane poziomy aktywności fizycznej dla zdrowia, dobrego samopoczucia i sprawności fizycznej.
3. Kontynuacja ćwiczeń dla różnych poziomów sprawności fizycznej z uwzględnieniem relatywnych korzyści.
4. Zdrowa dieta, aktywność w życiu codziennym.

V. Planowanie i przeprowadzanie treningu personalnego:

1. Zasady treningu personalnego oraz znajomość i rozumienie różnic pomiędzy treningiem personalnym, a innymi rodzajami treningów.
2. Różnica między planowaniem aktywności monitorowanej i samodzielnej, umiejętność budowania grafika sesji treningowych.
3. Środowisko w jakim trenuje Klient – znajomość jego możliwości, maksymalne wykorzystanie każdego miejsca.
4. Specyficzne zasady bezpieczeństwa dla treningu personalnego w środowiskach nieskonstruowanych z naciskiem na ich funkcjonalność dla aktywności fizycznej.
5. Improwizacja w doborze aktywności, w zależności od dostępnego sprzętu.
6. Nawijanie i utrzymywanie regularnego kontaktu z Klientem, również pomiędzy sesjami treningowymi.
7. Aktywna rola Trenera Personalnego w procesie adaptacji Klienta, zwłaszcza na początku treningu.
8. Utrzymywanie odpowiednich relacji z klientem w zależności od potrzeb jednostki.
9. Istota regularnej i planowanej strategii komunikacji w zakresie adaptacji do procesu treningowego.

VI. Anatomia funkcjonalna:

1. Kinezylogia/biomechanika.
2. Energetyka ćwiczeń.
3. Układ krwionośny/układ krążenia: krew, żyły i tętnice, praca serca, tętno.
4. Układ mięśniowy, źródło energii skurczu mięśnia.

5. Układ nerwowy.
6. Układ hormonalny.

VII. Dietetyka (zagadnienie to nie jest obowiązkowe w programie szkoleniowym Trenera Personalnego - są to dodatkowe kwalifikacje. Jeżeli placówka zdecyduje się na wprowadzenie dietetyki do programu szkoleniowego, to wymagana liczba godzin w tej tematyce wynosi minimum 50 godzin):

1. *Układ Pokarmowy:*
 - a. *fizjologia przewodu pokarmowego*
 - b. *trawienie pokarmu*
 - c. *funkcja żołądka i jelit*
 - d. *trzustka*
 - e. *wątroba i drogi żółciowe*
2. *Rola diety i najważniejsze źródła sześciu głównych składników diety (węglowodany, białka, tłuszcze, witaminy, minerały, woda).*
3. *Równowaga pomiędzy tłuszczami nasyconymi a nienasyconymi i ich wpływ na zdrowie.*
4. *Znaczenie spożycia odpowiedniej ilości niezbędnych kwasów tłuszczowych Omega 3, Omega 6 i Omega 9 oraz ich wpływ na zdrowie.*
5. *Rola witamin i minerałów w metabolizmie komórek.*
6. *Rola i odpowiednie poziomy cholesterolu, HDL i LDL.*
7. *Rola węglowodanów, tłuszczu i białek jako źródeł energii dla ćwiczeń tlenowych i beztlenowych.*
8. *Przykłady produktów z każdej z 3 grup składników diety.*
9. *Przykłady produktów zawierających poszczególne witaminy i minerały.*
10. *Komponenty bilansu energetycznego - podstawowa przemiana materii, efekt termiczny jedzenia, wskaźnik aktywności fizycznej.*
11. *Metody oszacowania zapotrzebowania kalorycznego.*
12. *Zapotrzebowania energetyczne w zależności od rodzaju aktywności, sportów i planów treningowych.*
13. *Zasady zdrowego żywienia i zachowania równowagi w diecie.*
14. *Zdrowe nawyki żywieniowe.*
15. *Wpływ diety na zdrowie, jak brak mikroelementów wpływa na zdrowie.*
16. *Porady dotyczące stylu życia, w tym palenie tytoniu, picie alkoholu, picie kawy (obowiązujące normy prawne).*

17. *Wpływ zmiany sposobu żywienia na wybrane problemy zdrowotne (choroby serca, cukrzyca, otyłość, osteoporoza) - generalne rady.*
18. *Bezpieczne i efektywne rady z zakresu diety w celu utraty/zwiększenia wagi, bilans energetyczny, odpowiednie zasady bezpiecznego odchudzania.*
19. *Analiza popularnych diet, tzw. „diet-cud”, diet wykluczeniowych itp.*

VIII. Aspekty psychologiczno - socjologiczne zdrowia i sprawności fizycznej:

1. Motywacja wewnętrzna i zewnętrzna.
2. Psychologiczne aspekty zdrowia i sprawności fizycznej, które wpływają na zmiany zachowania w trakcie treningu (zmiany zachowań, wzmocnienie, ustalenie celów, wsparcie otoczenia, presja otoczenia).
3. Zastosowanie podstawowych interwencji kognitywno - behawioralnych (kształtowanie, ustalenie celów, motywacja, rozwiązywanie problemów, strategie wzmacniające, samokontrola).
4. Motywacje i bariery (wymagowane i faktyczne) w zakresie możliwości fizycznych
5. Wybór odpowiednich metod w celu sprawdzania czy cele zostały osiągnięte na każdym etapie treningu.
6. Oznaki i objawy stresu, wpływ stresu na zdrowie i strategie radzenia sobie ze stresem.

IX. Oszacowanie stanu zdrowia i sprawności fizycznej - zbieranie i analizowanie informacji:

1. Trzy typy sylwetki (ektomorfik, mezomorfik i endomorfik) – zalecane ćwiczenia, zmiana kształtu ciała.
2. Anatomiczne i hormonalne różnice między mężczyznami i kobietami i ich wpływ na bezpieczne, efektywne i odpowiednie formy treningu.
3. Komponenty fitness związane ze zdrowiem i sprawnością fizyczną i ich definicje: siła mięśniowa, wytrzymałość mięśniowa, wytrzymałość sercowo-płucna, gibkość, budowa ciała.
4. Zbieranie i analiza odpowiednich informacji w zależności od umiejętności negocjacji celów, które powinny doprowadzić do stworzenia bezpiecznego i efektywnego programu treningowego.
5. Odpowiednia analiza zdrowotno - sprawnościowa, dostosowana do potrzeb Klienta.
6. Odpowiednia procedura selekcyjna:
 - fizyczna (wcześniejszy i obecny poziom aktywności, zainteresowania, poziomy siły, wytrzymałości, wydajności sercowo-płucnej, gibkości i umiejętności motorycznych takich jak równowaga i koordynacja);
 - psychologiczna (motywacja, bariery wymagowane i faktyczne, etap przygotowania na zmiany, określone cele i aspiracje);

- medyczna (historia zdrowia, obecny stan zdrowia, wskaźniki ryzyka chorób serca, identyfikacja chorób i przypadłości, które wymagają zgody lekarza na rozpoczęcie ćwiczeń, obecne i wcześniejsze kontuzje i niepełnosprawności, kładzenie nacisku na identyfikację ryzyka choroby wieńcowej);
 - styl życia (zwyczaje żywieniowe, praca, sytuacja osobista, przyzwyczajenia i preferencje związane z aktywnością fizyczną).
7. Identyfikacja czynników limitujących uczestnictwo w treningu/osiągnięcie wyznaczonych celów (osoby wymagające skierowania do lekarza lub innego profesjonalisty oraz wymagające monitorowania medycznego w trakcie ćwiczeń).
 8. Adaptacja podstawowych programów treningu z uwzględnieniem siedzącego trybu życia, rekonwalescencji po kontuzji, przetrenowania, wieku, sportowców, otyłości.
 9. Właściwe użycie kwestionariuszy medycznych (kwestionariusz gotowości fizycznej Physical Activity Readiness Questionnaire PAR-Q, zgoda lekarza na uczestnictwo w ćwiczeniach, kwestionariusz psychologiczny, kwestionariusz dotyczący stylu życia.)
 10. Ocena postawy ciała, z zawarciem: optymalnego wyrównania postawy ciała, wad i odchyień postawy ciała, czynników wpływających na postawę ciała, postawa ciała i jej wpływ na zdrowie klienta, statyczna i dynamiczna analiza postawy ciała, wybór odpowiednich testów.

X. Adaptacje treningu, planowanie i programowanie ćwiczeń:

1. Zasady adaptacji i modyfikacji każdego z komponentów aktywności fizycznej.
2. Powiązania pomiędzy siłą mięśniową (włókna typu 2), wytrzymałością mięśniową (włókna typu 1) i wydajnością nerwowo-mięśniową.
3. Wpływ dużych obciążeń i małej liczby powtórzeń na siłę mięśniową – maksymalna rekrutacja jednostek ruchowych i osiągnięcie limitów skurczowych.
4. Zwiększenie wytrzymałości mięśniowej przez mniejsze obciążenia i większą liczbę powtórzeń, co skutkuje zwiększeniem stężenia kwasu mlekowego w mięśniach i wywołaniem hamowania dalszych skurczów mięśniowych.
5. Zwiększenie zdolności wytrzymałościowych, rozwijane pomiędzy sesjami treningowymi poprzez zwiększenie liczby mitochondriów, enzymów utleniających i naczyń krwionośnych, co powoduje zwiększenie możliwości tlenowych mięśni.
6. Zasady stosowania liczby powtórzeń w celu zwiększenia siły, mocy, wytrzymałości lub budowania masy mięśniowej.
7. Użycie wybranych przez placówkę metod treningowych.
8. Wyjaśnienie jak budować programy średnio-zaawansowane i zaawansowane (jest to kontynuacja pracy instruktora siłowni, który posiada umiejętności pisania programów FBW).
9. Zakres wartości tętna maksymalnego i modele treningu (trening aerobowy, strefa sprawnościowa) do wyrabiania wydolności tlenowej i beztlenowej.
10. Trening interwałowy, fartlek i ich praktyczne zastosowania.

11. Podstawowe zasady treningu zdrowotnego: specyficzność wysiłku, stopniowanie obciążeń treningowych, odwracalność, adaptacyjność, indywidualizacja i czas odpoczynku.
12. Efekt zdrowotny aktywności fizycznej, z odniesieniem do treningu siłowego (lepsza postawa ciała, mniejsze ryzyko kontuzji stawów i tkanek miękkich, zwiększona gęstość kości, lepsza efektywność nerwowo-mięśniowa), treningu cardio (mniejsze ryzyko chorób serca, lepsza kompozycja ciała) i ćwiczeń zwiększających zakres ruchu.
13. Zasady periodyzacji w programach treningowych w celu rozwijania różnych aspektów sprawności fizycznej.
14. Użycie krótkoterminowych, średnioterminowych i długoterminowych celów (mikrocykle, mezocykle i makrocykle).
15. Użycie objętości i intensywności treningu w periodyzacji.
16. Zróżnicowanie metod ćwiczeń zakresu ruchu (gibkości), zalety i wady tych ćwiczeń z uwzględnieniem rozciągania statycznego, balistycznego, dynamicznego i PNF w celu osiągnięcia większej mobilności.
17. Rola wrzecionek nerwowo-mięśniowych i organu ścięgnistego Golgiego w mechanizmach: odruchy mięśniowe, relaksacja skurczu, antagonist, skurcz.
18. Międzynarodowe zalecenia dotyczące rozwoju różnych komponentów sprawności fizycznej z naciskiem na różnice między aktywnością dla zdrowia a treningiem (źródła muszą bazować na dowodach naukowych).
19. Znaczenie odpowiednich faz odpoczynku pomiędzy obciążeniami treningowymi i oznaki przetrenowania.
20. Reguły treningowe - częstotliwość, intensywność, czas, typ aktywności.
21. Zasady przeciążenia, specyficzności, progresji i generalnej adaptacji oraz jak odnoszą się one do programów treningowych i do różnych indywidualnych potrzeb i celów.
22. Oznaki i objawy nadmiernego wysiłku, które wskazują na potrzebę zmiany intensywności treningu.
23. Umiejętności rozpoznawania poprawnej techniki wykonywania ćwiczeń, z zawarciem poprawnej pozycji początkowej, poprawnego ustawienia maszyn cardio i generalnych zasad bezpieczeństwa.
24. Umiejętność modyfikacji ćwiczeń w zależności od potrzeb Klienta (wybór ćwiczeń, kolejność ćwiczeń, obciążenia i powtórzenia, liczba serii, odpoczynek pomiędzy seriami, szybkość ruchu, rodzaj skurczy mięśniowych, czas trwania sesji treningowej, objętość treningu, programy typu Split). Użycie tych zmiennych w celu rozwoju siły, wytrzymałości, budowy masy mięśniowej, szybkości, mocy.
25. Znajomość zalet i wad ćwiczeń w różnych zakresach intensywności dla osób: o siedzącym trybie życia (niewytrenowanych), z doświadczeniem (wytrenowanych) i zaawansowanych wykonawców ćwiczeń (dobrze wytrenowanych).
26. Obliczanie maksymalnych powtórzeń (1RM-10RM).

27. Wyjaśnienie pojęć: trening funkcjonalny, umiejętność używania dodatkowych sprzętów do modyfikacji podstawowych ćwiczeń (kettlebell, TRX lub inne systemy podwieszane, fitball, bosu itp.).
28. Popularnie używane metody treningu wzmacniającego z zawarciem takich opcji jak: trening pojedynczych serii, wzmacniający trening obwodowy, serie podstawowe, superserie (agonista/antagonista), superserie - dwa ćwiczenia na tą samą grupę mięśniową, piramida, wymuszone powtórzenia.
29. Popularnie używane metody treningu cardio, z zawarciem takich opcji jak: trening interwałowy, fartlek, trening aerobowy, trening anaerobowy, trening peryferyjnego przepływu sercowego Peripheral Heart Flow Training.
30. Dobór każdego z systemów treningowego dla potrzeb Klienta, z uwzględnieniem poziomu zaawansowania i celów.
31. Bezpieczne i efektywne użycie sprzętu.
32. Podstawowe zasady programowania progresywnego.
33. Zalecenia do stosowania periodyzacji.
34. Metody monitorowania intensywności ćwiczeń z zawarciem: wyliczenia tętna maksymalnego, skali postrzeganego wysiłku RPE 6-20 i 1-10, ekwiwalenty (odpowiedniki) metaboliczne METs, kilokalorie na godzinę (kcal/h), analiza wzrokowa i słuchowa (test mowy).
35. Zrozumienie własnych ograniczeń (limitacji) i kierowanie Klientów do właściwych specjalistów (rehabilitant, dietetyk, fizjoterapeuta, lekarz).

XI. Profesjonalizm, etyka i zasady poprawnego zachowania w pracy:

1. "Specjaliści od ćwiczeń będą szanować swoich klientów i ich prawa jako osoby"

Przestrzeganie tej zasady wymaga od instruktorów, aby utrzymali odpowiedni standard etyki zawodowej w swoich kontaktach z wszystkimi grupami Klientów oraz wykazywali poniższe zachowania:

- szacunek dla indywidualnych różnic i różnorodności, radzenie sobie z dyskryminacją i niesprawiedliwością, dyskrecja w kontaktach z poufnymi danymi Klienta, komunikacja zwrotna, budowanie porozumienia, umiejętność porozumiewania się z ludźmi, zapamiętywanie imion Klientów, efektywne wykorzystanie głosu i mowy ciała, empatyczne słuchanie (słuchanie, aby zrozumieć, zamiast słuchania aby odpowiedzieć), sposoby chwalenia i zachęcania do pozytywnych zachowań, okazywanie prawdziwego zainteresowania Klientem;
- stosowanie strategii motywacyjnych, najważniejsze i najskuteczniejsze strategie behawioralne stosowane w celu zwiększenia częstotliwości ćwiczeń i zmian stylu życia (np. wzmocnienie, wyznaczanie celów, wsparcie społeczne, strategie wzmacniające, samokontrola, itp.),

- właściwa obsługa Klienta, definicja Klienta w fitnessie, podstawowe zasady obsługi Klienta, jak witać i przyjmować Klienta, potrzeba bycia zorientowanym na usługi/obsługę, jak odnosić się do Klientów i reagować w sposób pozytywny, jak unikać konfliktu i radzić sobie z konfliktem, jak być otwartym i przyjaznym, metody i praktyki, które przyczyniają się do efektywnej obsługi Klienta, umiejętności skutecznej obsługi Klienta (komunikacja, mowa ciała, negocjacja).

2. *"Instruktor będzie pielęgnować zdrowe relacje z Klientami i innymi pracownikami służby zdrowia"*

Przestrzeganie tej zasady wymaga rozwijania i utrzymywania relacji z Klientami opartych na otwartości, uczciwości, wzajemnym zaufaniu i szacunku. Instruktor powinien wykazać się:

- świadomością obowiązku traktowania potrzeb Klienta jako priorytetu i traktowanie interesu Klienta jako najważniejszy czynnik przy planowaniu treningu, klarownością we wszystkich formach komunikacji z Klientami oraz kolegami z pracy i lekarzami, fizjoterapeutami, dietetykami, stosowaniem zasady uczciwości, dokładności i współpracy, unikanie wprowadzania w błąd, unikanie tworzenia konfliktów pomiędzy interesem Klienta a własnymi zobowiązaniami zawodowymi.

3. *"Instruktor zademonstruje i wypromuje zdrowy i odpowiedzialny styl życia"*

Przestrzeganie tej zasady wymaga od instruktorów prawidłowego zachowania w każdej sytuacji zawodowej i odpowiedzialnego wykazania, że:

- posiada wysokie standardy etyki zawodowej stosowane w kontaktach z wszystkimi grupami Klientów, które odzwierciedlają obraz i oczekiwania Klientów w stosunku do roli instruktora (nie pali, nie pije alkoholu, nie zażywa narkotyków, nie akceptuje używania zakazanych substancji zwiększających wydajność), rozumie swoje obowiązki prawne, posiada świadomość potrzeby bycia uczciwym, dokładnym i autentycznym w promocji swoich usług, odpowiedzialnie podchodzi do opieki nad Klientem oraz jego bezpieczeństwa w środowisku treningu, jest świadomy zasad działania swojego otoczenia pracy i jest w stanie poradzić sobie z wszystkimi możliwymi do przewidzenia wypadkami i sytuacjami kryzysowymi w celu ochrony swojej osoby oraz swoich współpracowników i Klientów.

4. *"Instruktor będzie dążyć do przyjęcia najwyższego poziomu standardów zawodowych w swojej pracy i w rozwoju kariery zawodowej"*

Przestrzeganie tej zasady wymaga od instruktorów zobowiązania się do osiągnięcia odpowiednich kwalifikacji i ciągłego doszkalania się. Instruktor odpowiedzialnie wykazuje:

- zaangażowanie się w aktywne poszukiwanie aktualnej wiedzy i poprawę umiejętności zawodowych w celu utrzymania i podwyższania standardu jakości świadczonych usług, odzwierciedlanie własnego doświadczenia, identyfikowanie potrzeb w zakresie samorozwoju i zobowiązanie się do stosowania odpowiednich działań rozwojowych, gotowość do przyjęcia odpowiedzialności oraz ponoszenie odpowiedzialności za podjęte decyzje i działania.