

Siła instruktora

czyli o tym jak ważne jest ciągłe szkolenie instruktorów oraz jakie tematy szkoleń są obecnie najpopularniejsze.



Izabela Stasikowska
Założycielka Szkoły Fitnessu Open Mind Health & Fitness Idea (www.fitness-om.pl). Autorka koncepcji szkoły oraz programów szkoleniowych, pomysłodawczyni i organizatorka konwencji HARMONIA, ENERGIA, Aqua NA FALI. Mgr wychowania fizycznego, instruktor, trener personalny, prezenter i szkoleniowiec fitness, wellness i health. Autorka programu „Poczuj się świetnie” w telewizji TVN. Dyplomowana instruktorka wielu nowoczesnych form ćwiczeń. Szkoleniowiec międzynarodowej szkoły bodyART.

Nigdy nie przestajemy się uczyć. Nigdy nie jest za późno, żeby zacząć uczyć się czegoś nowego. Jeśli uznamy, że wszystko już wiemy, prawdopodobnie będzie to koniec naszej zawodowej kariery.

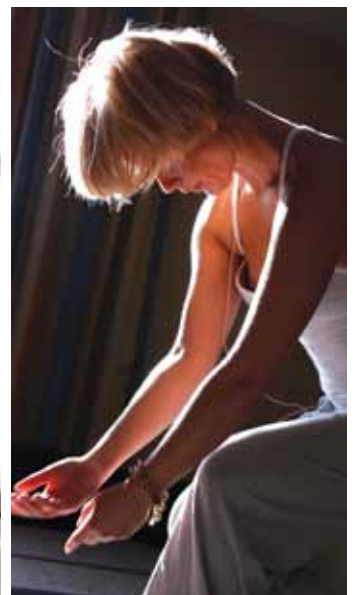
Ciągły rozwój jest jedną z najważniejszych wartości w życiu, jest dobrze przemyślaną inwestycją w siebie. Łatwo się zorientować, że kto się nie rozwija, nie stoi w miejscu, tylko wielkimi krokami cofa się. Szczególnie w tak dynamicznie rozwijającej się dziedzinie jak fitness. Każdego roku wchodzi na rynek przynajmniej kilka nowych treningów oraz mniejszych lub większych pomocy, przyrządów do ćwiczeń, których obsługi należy się nauczyć. Współpracując ze sobą naukowcy, fizjodzy, lekarze, trenerzy, psychodzy obserwując wpływ treningu na współczesnych ludzi, rzucają nowe światło na znane już tematy, dając tym samym kolejne inspiracje do szkoleń. Nic nie jest stałe, świat zmienia się, a wraz z nim ludzie oraz ich potrzeby.

Znak czasów – specjalizacja

Temat szkoleń instruktorów fitness jest dość obszerny i z pewnością analogiczny do każdej innej branży. Fitness w ogólnym pojęciu to dziedzina bardzo obszerna i dynamicznie się rozwijająca, obejmująca wiele aktywności i bardzo różne grupy docelowe. Instruktor pracujący na siłowni znacząco różni się od trenera personalnego, ten z kolei od instruktora, który prowadzi zajęcia grupowe. Spójrzmy chociażby na instruktora cyclingu czy krankingu i osobę specjalizującą się np. w pilatesie czy aqua fitnessie. Jeszcze 10 lat temu każdy instruktor fitnessu mógł prowadzić każdy rodzaj zajęć, najczęściej pod ogólną nazwą – aerobik. Dzisiaj określenie specjalizacji jest konieczne, ponieważ nie ma takiego instruktora, który potrafiłby poprowadzić wszystkie zajęcia w klubie, miał do tego kwalifikacje i robił to na odpowiednim poziomie.

Włączamy myślenie

Rozwijamy się i szkolimy głównie dla siebie – osobisty rozwój, indywidualna potrzeba uczenia się, nabywania określonych



sprawności i umiejętności, podnoszenie kwalifikacji zawodowych. Szkolenia fitness inspirują, otwierają ciało i umysł do używania nowych ruchów, kroków, ćwiczeń, uświadamiają, jak ważny jest ruch w życiu człowieka, dają ogromną dawkę energii, a także stwarzają wiele innych bezcennych możliwości, tworząc indywidualną osobowość instruktora. Na naszych szkoleniach duży nacisk kładziemy na to, aby nasi studenci uczyli się myśleć, aby zadawali sobie pytania: po co robię ten ruch? jaki jest mój cel? i w świetle wiedzy ze szkoleń oraz nabywanego doświadczenia sami znajdowali odpowiedź. Zwracamy uwagę na to, że nic nie jest ostateczne, a wiedza zawsze jest względna. To, co jest świetne dla jednej osoby, może się okazać zupełnie nieprzydatne dla innej. Nie ma jednej recepty dla każdego. Instruktor jest jak mentor, autorytet, wzór do naśladowania, jest osobą, która kreuje świadomość zdrowego stylu życia wśród swoich podopiecznych. Ma obowiązek umiejętnego łączenia wiedzy z praktyką i dopasowania ich do indywidualnych potrzeb swoich klientów, uwzględniając przy tym ich ograniczenia, możliwości i preferencje.

Warto więc wybierać takie szkolenia, gdzie najwięcej uwagi poświęcone będzie bezpieczeństwu treningu, doskonaleniu techniki, a osoba prowadząca wymagać będzie doskonałej znajomości anatomii, fizjologii i teorii treningu sportowego. Jeśli podczas kursu będzie można wylać litry potu i poczuć się jak przeciętniak, to wtedy na pewno nauczymy się rozumieć klienta oraz odkryjemy, jak najlepiej i najbezpieczniej mu pomóc.

Potrzeby i moda

Żyjemy w czasach, kiedy większość klientów ma problemy ze swoim zdrowiem. Wymusza to na instruktorach konieczność ciągłego doszkalania się i zgłębiania przeróżnych metod pracy z ciałem. Wśród klientów klubów często spotyka się osoby z nadciśnieniem, kobiety w ciąży czy osoby starsze. Podejmując się prowadzenia określonych zajęć, instruktor bierze odpowiedzialność za osoby w nich uczestniczące. Musi mieć tego świadomość. Należy się uczyć, by móc pracować z osobami, które mają specjalne wymagania ze względu na swoje ograniczenia. Stąd w ofercie szkół i kursów fitness znajdziemy szkolenia reha, prozdrowotne, dla seniorów, dla osób z nadwagą, dla kobiet ciężarnych. Szkolenia te pomagają poznać specyfikę pracy z klientem, który ma konkretne potrzeby. Bardzo popularne wśród instruktorów są kursy na trenera personal-

nego. Jest to najwyższa półka, ponieważ stawiamy największe wymagania w stosunku do uczestników. Instruktorzy dostrzegając zindywidualizowane potrzeby swoich klientów coraz częściej poszukują wiedzy specjalistycznej i chętnie korzystają z tego typu szkoleń.

Właściciele i menedżerowie klubów przykładają też dużą wagę do bycia na czasie i proponowania swoim klientom tego, co w zajęciach grupowych najnowsze i najciekawsze. Doskonale orientując się w trendach i nowościach, wymagają od swoich instruktorów, by również byli na bieżąco. Stąd zainteresowanie szkoleniami takimi jak Zumba, Mental Body, Kranking, Jukari, bodyART™, Ovo Ball oraz ciągle popularny Pilates.

Siła oddziaływania instruktora jest ogromna. Ten wspaniały zawód daje możliwość wpływania na kształtowanie ciała, ale również postawy życiowej ludzi, którzy z nami ćwiczą. Jeśli tak spojrzymy na pracę instruktora, to szkolenia nie ograniczają się tylko do treningów i poznawania nowości. To zdecydowanie więcej. Uczymy się bowiem również psychologii, motywacji, pozytywnego oddziaływania.

Motywacja do pracy

Czasy, kiedy menedżerom i właścicielom klubów fitness trzeba było tłumaczyć, że klient przychodzi do klubu dla instruktora, mamy już chyba za sobą. Nawet najpiękniejsze i profesjonalnie wyposażone kluby będą świeciły pustkami bez wykwalifikowanej i wszechstronnej kadry. Doskonały instruktor to magnes dla klientów. Taki pracownik doskonale rozumie swoje przeznaczenie, ciągle podnosi kwalifikacje, wie, na czym polega praca instruktora i w jaki sposób przekazywać klientom zdobytą wiedzę, energię płynącą z ćwiczeń i własną pasję. Uczestnictwo w szkoleniach jest dla instruktora bodźcem motywującym do



pracy, czuje się zrealizowany, jest bardziej zadowolony i chętniej wykonuje swoją pracę. Jest przyjaźnie nastawiony do środowiska, w którym zawodowo funkcjonuje, a tym samym jego zadowolenie ma odzwierciedlenie w sukcesach zawodowych. Warto podkreślić, że instruktorzy, którym umożliwia się udział w szkoleniach, czują się bardziej doceniani przez pracodawcę i ważni w tworzeniu pozycji firmy. Szkolenia, podczas których prowadzący potrafi stworzyć odpowiednią atmosferę, to także okazja do przeżycia wyjątkowych chwil, które na zawsze pozostają w pamięci. Takie spotkania pozwalają w sposób interaktywny obcować nie tylko z trenerem, szkoleniowcem, który tym razem dla instruktora jest mentorem i wyrocznią, ale także z innymi uczestnikami, od których również można się wiele nauczyć. To jedyna w swoim rodzaju okazja skonfrontowania swojej wiedzy i umiejętności oraz zainspirowania się pracą i rozwojem innych. Szkolenia i warsztaty to motywacja do tego, aby być jeszcze lepszym nie tylko dla innych, ale przede wszystkim dla siebie.

