

Przemysław Wojdalski

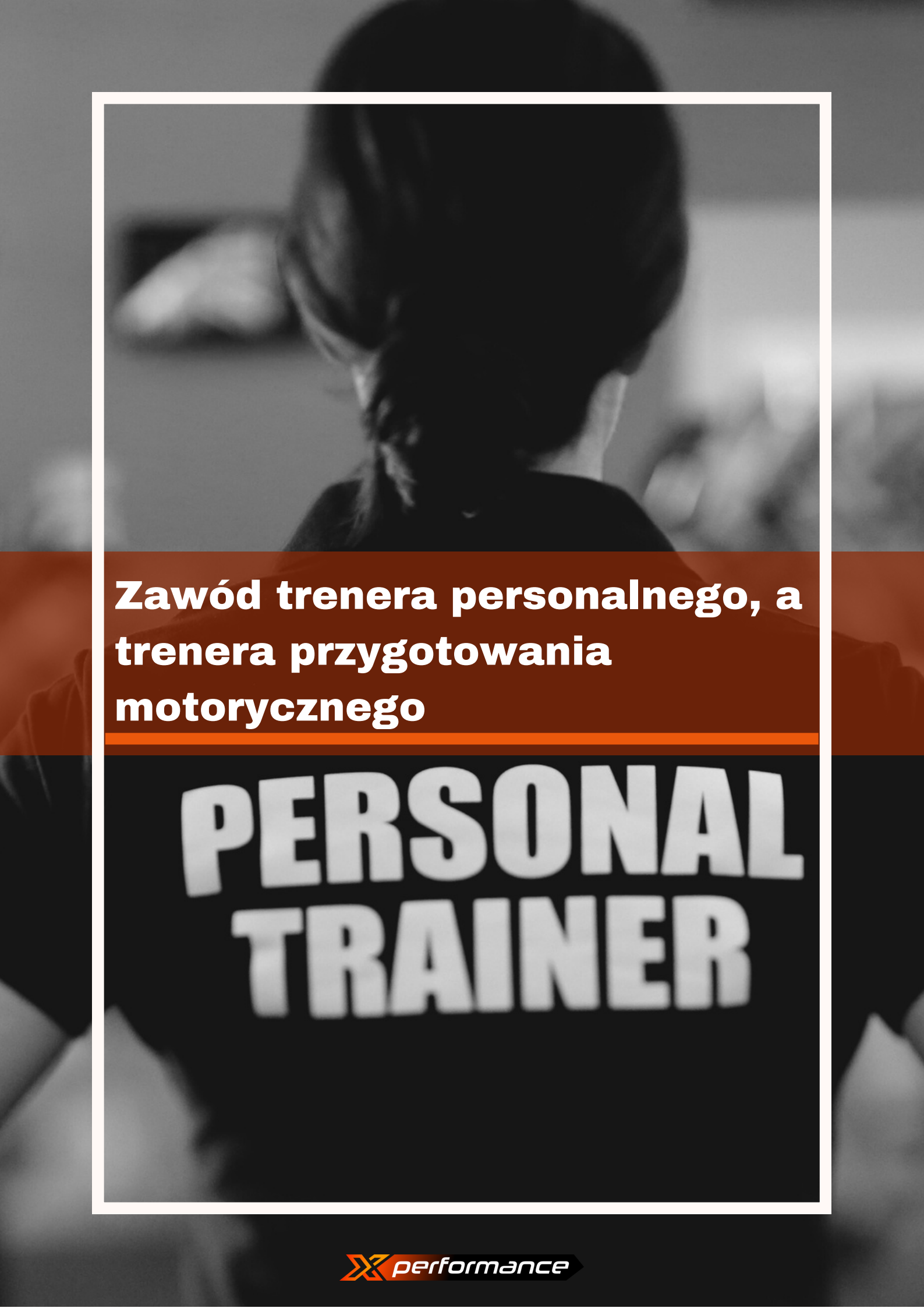


**Przygotowanie
motoryczne w
sportach walki**

Partnerzy techniczni

FITNESS POINT





**Zawód trenera personalnego, a
trenera przygotowania
motorycznego**

**PERSONAL
TRAINER**

Zawód trenera personalnego to relatywnie świeże pojęcie na polskim rynku, które w ostatnich latach wzbija się na wyżyny popularności, natomiast trener przygotowania motorycznego to już prawdziwa egzotyka wokół której narosła cała masa mitów. I jeden i drugi dla laika mogą wydawać się podobne, jednak w mojej opinii są to dwa, zupełnie różne, często mylone ze sobą zawody. W polskim świecie fitnessu i sportu często możemy zaobserwować, jak jedna osoba występuje w obu rolach, jednak jestem więcej jak pewny, że w perspektywie kilku lat te dwa zawody wyraźnie się różnicują i wydziela, gdyż charakter pracy oraz wiedza którą legitymują się obaj trenerzy jest po prostu inna.

Zawód trenera przygotowania motorycznego ma swój początek w stanach zjednoczonych wśród gier zespołowych (gł. NFL), gdzie w naturalny sposób wykształcili się specjaliści zajmujący się poprawianiem parametrów motorycznych zawodników, w wyniku coraz wyższych wymagań stawianych przez sport wyczynowy.

Przez lata trenerzy różnych dyscyplin sportowych - oprócz zajmowania się rozwojem technicznym i taktycznym swoich zawodników - musieli też doradzać im w zakresie treningu siłowego oraz wytrzymałościowego, niejednokrotnie zmniejszając tym samym swoją skuteczność - w myśl zasady - jeżeli coś jest do wszystkiego, to w 100% nie spełni swojej funkcji w niczym. A przecież chcemy być najlepsi - my i nasi podopieczni.

Grupa docelowa

Trenerzy przygotowania motorycznego pracują przede wszystkim z wyczynowymi sportowcami - niekoniecznie zawodowcami, oraz amatorami przygotowującymi się do rywalizacji sportowej. Zakres pracy oraz wykorzystywanych metod treningowych jest zgoła odmienny niż zakres pracy PT, co nie oznacza, że trener motoryki dysponuje większą wiedzą lub umiejętnościami. Zadania stawiane przed każdym z nich są po prostu inne, ani lepsze, ani gorsze - inne.

Świadomość własnego ciała, wyższy poziom wyjściowej sprawności fizycznej oraz staż treningowy u sportowców są dużo większe niż u przeciętnego zjadacza chleba, dzięki czemu praca z nim może wydawać się łatwiejsza niż z „Kowalskim” ale determinuje ona wykorzystanie bardziej zaawansowanych metod treningowych. Musimy pamiętać również o tym, że już ukształtowani sportowcy mają całą masę swoich przyzwyczajzeń oraz ograniczeń odgórnie narzuconych przez specyfikę dyscypliny co również nieszczerólnie ułatwia wspólną pracę.

W pracy z ludźmi, jaką niewątpliwie jest szeroko rozumiany zawód trenera, bardzo ważna jest relacja powyższego z podopiecznymi/zawodnikami. W zawodzie PT, nierzadko trener musi wykazywać się przygotowaniem „terapeutycznym”, prowadząc podopiecznych niejako za rękę, pokonując razem z nim kolejne ograniczenia oraz opory przed zmianami, zbliżając się do upragnionego efektu.

Natomiast sportowcy zgłaszający się do trenera motoryki zazwyczaj są dużo bardziej zmotywowani i skoncentrowani na osiągnięciu celu jakim jest wygrana meczu lub walki lub poprawa swoich wyników. Wymusza to całkowicie inne podejście i inny warsztat psychologii treningu, umożliwiając tym samym dużo większą koncentrację na realizacji zadania i technicznej stronie zajęć.

Cel pracy

PT pracuje głównie nad poprawą komfortu życia oraz holistycznym i zrównoważonym rozwojem swoich podopiecznych wraz przywróceniem lub nauką ontogenetycznych wzorców ruchowych. Częstym powodem do rozpoczęcia współpracy z trenerem personalnym jest pogorszenie zdrowia oraz sprawności fizycznej lub po prostu chęć wizualnej poprawy swojej sylwetki, wynikających z zaniedbań związanych z brakiem aktywności bądź błędnych nawyków żywieniowych – jednym słowem CYWILIZACJA.

Natomiast trener przygotowania motorycznego, jak sama nazwa mówi, poprawia wszechstronnie cechy motoryczne swoich zawodników. Sportowcy różnych dyscyplin są coraz bardziej świadomi, że motoryka jest bazą, dopiero na której można rozwijać umiejętności techniczne i taktyczne, tym samym umożliwiając im rywalizację na najwyższym poziomie, znaczne obniżenie kontuzyjności oraz wydłużenie kariery sportowej. Pracuje się nad poprawą ich siły, mocy, wytrzymałości siłowej, przyspieszenia liniowego, zwrotności itp.

Praca trenera personalnego z klientem jest dużo bardziej wszechstronna - często oprócz dania głównego czyli sesji treningowych obejmuje ona również odżywianie oraz szeroko rozumiany styl życia, co znacząco się wiąże ze wspomnianym już wcześniej aspektem terapeutyczno-psychologicznym.

Trener przygotowania motorycznego pod tym kątem ma ułatwione zadanie, gdyż sportowiec wyczynowy pracuje zazwyczaj z wieloma specjalistami z różnych dziedzin np. dietetyk, trener mentalny, fizjoterapeuta mogąc się skupić głównie na treningu i postawionych przed nim zadaniach. Nie zapominajmy jednak, że presja oraz odpowiedzialność spadająca na jego barki jest dużo większa i w razie jego niepowodzenia odpowiada przed całym powyższym sztabem jak i samym sportowcem. Od trenera personalnego z kolei wymaga się wszechstronnej wiedzy praktycznej i teoretycznej z różnych dziedzin, niekoniecznie specjalizacji w jednej z nich.

Trener personalny vs trener przygotowania motorycznego - porównanie

	Trener personalny	Trener przygotowania motorycznego
Podstawowy cel pracy	poprawa zdrowia, sprawności fizycznej i sylwetki	poprawa konkretnych cech motorycznych specyficznych dla danej dyscypliny sportowej.
Klient	amator	Sportowiec (wyczynowcy)
Charakter Treningu	przekrojowy: ogólnorozwojowy, sylwetkowy, prehabilitacja	specjalistyczny: rozwój cech motorycznych, prehabilitacja
Dietetyka	przekrojowa: nastawiona na redukcję wagi, poprawę sylwetki z uwzględnieniem dietoterapii	nie jest niezbędna, jeśli występuje to z nastawieniem na poprawę osiągnięć fizycznych + suplementacja oraz doping

	Trener personalny	Trener przygotowania motorycznego
Psychologia treningu	nastawiona na długoterminowe motywowanie i „terapeutyczne” podejście	nastawiona na realizację i osiągnięcie celów. „Jesteś zwycięzcą!”
Trening medyczny	uwzględniający schorzenia i zapobiegający kontuzjom	umożliwiający trening pomimo kontuzji, wspierający wychodzenie z kontuzji
Miejsce pracy	kluby fitness, studia treningu personalnego	kluby sportowe, centra i stadiony atletyczne, siłownie, boxy CF
Inne	trening ze specyficznymi grupami osób np: kobiety w ciąży, osoby starsze, dzieci	trening uzupełniający dla podstawowej aktywności w ramach danej dyscypliny

Na Polskim rynku cały czas brakuje kompleksowych szkoleń lub programów oferujących kształcenie w tym zawodzie przez co wiedzę niejednokrotnie trzeba zdobywać na własną rękę z najróżniejszych źródeł – nie zawsze kompetentnych. Z drugiej strony w sporcie zawodowym w naszym kraju, wciąż brakuje środków finansowych na tego typu usługi oraz obiekty je umożliwiające, co nie ułatwia startu nowym trenerom motoryki wraz z ich podopiecznymi. Niestety wszechobecne wśród działaczy klubowych „kuzynostwo” również wpływa na ograniczenie możliwości nauki i rozwoju młodym, którzy dopuszczeni do stanowisk nadadzą tempo pozytywnym przemianom w tym segmencie rynku. Na szczęście świadomość zawodników, trenerów i zarządów klubów sportowych z miesiąca na miesiąc powoli rośnie, tak więc sytuacja w przygotowaniu motorycznym w naszym kraju ulega ciągłej poprawie.

Jeśli zastanawiasz się nad kierunkiem w którym będziesz się dalej kształcił, która ze specjalizacji będzie dla Ciebie odpowiedniejsza, prześledź swoją bazę klientów, swoje doświadczenia w sporcie i w pracy trenerskiej. Może podświadomie już dawno dokonałeś wyboru...?