

## מאמן כושר אישי - טרנד אופנתי או צורך?

זהר לרר - B.Ed בחינוך הגופני ובספורט - מאמן כושר אישי

האם מאמן כושר אישי הנו טרנד אופנתי המתאים רק ל"סלבז" או באמת צורך אמיתי למי שרוצה לקבל תמורה הולמת לכספו?

כפטריות אחרי הגשם צצים מאמנים אישיים המציעים את שרותיהם לכל דורש. הרכילויות לא עוד סובבות סביב ה"האמר" החדש או הבריכה בבית אלא סביב המאמן ארנון או המאמנת אלה וסביב התוצאות שהשיגו בעזרתם.

אין ספק כי האופנה של חדר כושר זמין בבית המגיע יחד עם מאמן צמוד ואנרגיות סוחפות קורץ רובנו. אך האם הדבר באמת נחוץ או שזהו טרנד חולף של האליטה בלבד?

### מיהו מאמן כושר אישי?

מאמן כושר כהגדרתו הינו אדם שהוכשר לאמן באחד ממוסדות ההכשרה למאמנים ומדריכים. בארץ קיימים מספר מוסדות להכשרת מדריכי כושר והידוע שבהם הינו מכון וינגייט. יחד עם זאת, גם במכון וינגייט פועלות שתי מסגרות הכשרה. האחת, ביה"ס למאמנים ומדריכים, המכשירה מדריכים ומאמנים בכל ענפי הספורט והשניה, מכללה לחינוך גופני ולספורט המכשירה לתואר ראשון בחינוך גופני ובספורט עם תעודה נלווית להדרכה ו/או אימון בענף ספורט נבחר. מבלי לפגוע באחד ממוסדות ההכשרה, מובן שמוטב להיעזר בשירותיו של מאמן בעל תואר בחינוך גופני ובספורט מאשר מדריך שהוכשר הכשרה בסיסית בלבד.

### למה להיעזר במאמן כושר אישי?

בניגוד גמור למסגרת הפתוחה של מנוי לחדר הכושר השכונתי, מאמן אישי גורר מחויבות. עם המאמן האישי נקבעים ימים ושעות קבועים המחייבים את המתאמן. בזמן האימון ישנו מי שעומד מאחורי המתאמן ומדרבן אותו לעמוד באתגרים ובקשיים. המאמן האישי נמנה עם האנשים המעטים להם המתאמנות תגלנה לו את משקלן. בסופו של דבר, מדובר באיש מקצוע המתאים את התכנית ברמה האישית בהתאם למטרות, ליכולות ולמגבלות של כל אחד ומלווה את המתאמן לכל אורך הדרך אל מטרתו תוך מעקב צמוד אחר התקדמותו והיענות מיידית לקשיים ולהצלחות כאחד.

### חדר כושר ציבורי או אימון ביתי פרטי?

האפשרות הראשונה ועדיין הנפוצה כיום הינה מנוי רגיל בחדר כושר. במסגרת מנוי כזה, ניתן להגיע לחדר הכושר ולהתאמן תחת השגחתו של מדריך חדר הכושר. בד"כ מדריכים אלו מסתפקים בהשגחה בלבד ושמירה על הסדר במכון. בהנחה ששכרם של מדריכים אלו מגיע, במקרה הטוב, ל - 25 - 30 ₪

לשעה, ניתן לשער כי רמת ההשקעה במתאמנים אינה גבוהה במיוחד. לבוחרים באפשרות זו, הדרך אל המטרה ארוכה ולעיתים מייאשת.

אפשרות נוספת הקיימת בחדרי הכושר בתקופה האחרונה הינם אימונים בהתאמה אישית. אימונים אלו אמנם מבוצעים תחת השגחה של מדריך חדר הכושר, בזהה למסגרת המנוי הרגיל, אולם התכנית הינה מותאמת אישית ונבנית בד"כ ע"י אחד המדריכים בפגישה אישית ובתשלום נוסף (כמובן). אפשרות זו מהווה פתח מילוט מהאימונים הסתמיים ונותנים מענה מסוים לצרכים האישיים של המתאמן. התוצאות מאפשרות זו תהיינה מהירות יותר וטובות יותר מהאפשרות הראשונה. לעומת שתי האפשרויות הנ"ל, אימון אישי בבית מתקיים בזמן הנוח למתאמן, בסביבה הנוחה והטבעית שלו ובאווירה אישית לחלוטין ללא כל צורך לצאת מהבית, להתלבש במיוחד ולבזבז זמן בכבישים העמוסים. המאמן האישי מגיע בד"כ עם ציוד משלו ומתאים את התכנית לצרכים האישיים תוך השגחה צמודה ושינוי התכנית בהתאם לצורך ולהתקדמות. אפשרות זו מהווה את הפיתרון האולטימטיבי לצרכים האישיים ומשיגה את מטרות האימון בזמן קצר יותר ובצורה יעילה יותר מכל מסגרת אימון אחרת.

### כיצד נבחר את מאמן הכושר?

כמובן שדבר ראשון שניתן לעשות הינו לפתוח דפי זהב או את העיתון המקומי ולדלות ממנו מידע על מאמנים באזור. יחד עם זאת, המלצות ממתאמנים על מאמניהם לא יסולאו מפז ולכן לאסוף המלצות הינו השלב הבא בבחירת המאמן. ניתן אף לאסוף מידע באינטרנט על מאמנים נוספים או פוטנציאליים. בשיחה עם המאמן יש לבדוק את הסמכתו (ראה "מיהו מאמן כושר אישי?") ואת ניסיונו בתחום. יש לבדוק מי הם לקוחותיו ומהו היקף פעילויותיו. אם יש לכם צרכים מיוחדים (כגון נכות, מצב שיקומי מסוים או מגבלות בריאותיות) יש לבדוק אם המאמן הוסמך או עבר השתלמויות בתחום הרלוונטי.

למרות שאתם אלו שבסופו של דבר תקבעו את מטרותכם, ניתן בהחלט להתייעץ עם המאמן בנוגע למטרות הרצויות ואז להחליט. את הדרך בה תגיעו למטרות השאירו למאמן. זכותכם לקבל אימון אישי מגוון ומעניין כדי שתתמידו בו לאורך זמן. על כן, דירשו זאת מהמאמן כבר בשלב ההיכרות ובניית התכנית. קיבעו תקופת ניסיון של 3 - 5 שבועות ובדקו במהלך תקופה זו את הקשר עם המאמן, דרך עבודתו, יזמתו והיענותו לצרכיכם האישיים. בדקו גם האם הוא באמת מוביל אתכם למטרות שהוצבו בראשית הדרך.

לסיכום, אימון אישי בידי הוא הדרך המהירה ביותר, הפרטית ביותר והיעילה ביותר להשגת מטרות אישיות של אימון גופני. יחד עם זאת, יש לבחור בקפידה את המאמן ולבנות יחד איתו את תכנית האימון, כמו גם להקפיד על כל האימונים והאתגרים שהוא מציב בפניכם. בהצלחה!

כותב הכתבה הינו בוגר תואר ראשון בחינוך הגופני ובספורט ובעל ניסיון רב שנים באימון אישי, בניית תכניות אימון ותזונה, ייעוץ בריאותי והדרכת פעילויות גופניות אישיות וקבוצתיות לכל הגילאים.