



كيفية الحصول على مدرب شخصي

إذا كنت تبحث عن مدرب لياقة ، فهناك بعض الأشياء التي يجب أن تتوقعها خلال مقابلة أولية. على سبيل المثال ، أثناء أي استشارة أولية للمدرب الشخصي ، سيشرح أحد المتخصصين المدربين الخدمات التي يقدمونها وأتعايبهم وتوقعاتهم من حيث التزامك. هناك أيضًا بعض الأسئلة الرئيسية للمدرب الشخصي التي من المحتمل أن يطرحها خلال اجتماعك الأول ، يمكنك ممارسة الرياضة أو لا. غالبًا ما تكون الجلسة الأولى وقتًا للتواصل والشرح وتحديد الأهداف. خلال هذا الوقت ، عليك أن تقر ما إذا كان المدرب مناسبًا لك ويحتاج المدرب إلى تقييم أفضل طريقة لتلبية احتياجاتك من الناحية المثالية ، يجب على المدرب المحترف طرح أكثر من 10 أسئلة على العميل الجديد. من المهم للمدربين تقييم قدرات العميل لتجنب الإصابات أو المشكلات الطبية الخطيرة. لكن لا داعي للشعور بالحرج. تم تصميم أسئلة التدريب الشخصية فقط للحفاظ على سلامتك والمساعدة في صياغة برنامج تمرين مناسب لك. أجب دائمًا على الأسئلة بدقة وصدق.

الاستعداد الطبي

السؤال : هل أعطاك طبيبك الإذن لممارسة الرياضة؟

قد يبدو هذا وكأنه سؤال سخيف بالنظر إلى أن معظم الأطباء يحثون عملائهم على ممارسة الرياضة بانتظام. لكن هدف مدربك هو ضمان بقائك آمنًا وصحياً أثناء جلسات التمرين. هذا سؤال مهم للمدربين الشخصيين لطرحه لأسباب تتعلق بالمسؤولية. أجب على هذا السؤال بصدق ؛ إذا لم تكن قد رأيت طبيبًا منذ سنوات ، فقد يكون الوقت مناسبًا لإجراء اختبار لمجرد قياس مدى استعدادك للعمل.

الأدوية والآثار الجانبية

السؤال : هل تتناول أي أدوية ، وإذا كان الأمر كذلك ، فما الآثار الجانبية المرتبطة بها؟

سيطرح المدربون الشخصيون هذا السؤال لأكثر من سبب:

لمعرفة الحالات الطبية لفهم ما إذا كانت الآثار الجانبية قد تمنع ممارسة الرياضة ، مثل الدواء الذي يجعلك تشعر بالدوار عند الوقوف لهم. ما إذا كانت الأدوية تسبب زيادة الوزن ، أو وجع العضلات ، أو أي شيء آخر يمكن أن يقف في طريق الوصول إلى أهدافك. المدربون الشخصيون ليسوا مهنيين طبيين. لذا فإن الأمر متروك للعميل للكشف عن الآثار الجانبية ، على الرغم من أن معظم المدربين الجيدين سيبحثون عن الآثار الجانبية لفهم تأثير الدواء.

عوامل الخطر القلبية

السؤال : هل سبق أن أخبرك طبيبك بأنك تعاني من أمراض القلب أو ارتفاع ضغط الدم أو أي مرض استقلابي؟

سيتابع المدربون الشخصيون هذا السؤال بأسئلة إضافية ، مثل كيفية إدارة الحالة الطبية و (مرة أخرى) إذا كان لديك إذن من الطبيب لممارسة الرياضة. قد يطرح المدربون أيضًا أسئلة محددة لتقييم خطر إصابتك بأمراض القلب ، بما في ذلك إذا كان الأقارب المقربين يعانون من أمراض القلب إذا كنت تعاني من ضيق في التنفس بشكل متكرر إذا كان لديك أسلوب حياة مستقر إذا كنت مدخنًا

من المهم للمدربين الشخصيين التأكد من أن العميل الجديد ليس في خطر متزايد للإصابة بأمراض القلب ، حيث يمكن أن تتفاقم مشاكل القلب غير المضبوطة بسبب التمارين الشاقة. قد يطلب منك مدربك الحصول على تنازل طبي من مقدم الرعاية الصحية الخاص بك وفي بعض الحالات ، قد يطلب منك التواصل مع مقدم الخدمة مباشرة (بإذن كتابي منك).

الأهداف

السؤال : ما هي أهدافك من التدريب الشخصي؟

يجب ألا يفترض المدربون أبدًا أن جميع العملاء الجدد يريدون نفس الشيء - بينما يرغب البعض في إنقاص الوزن ، قد يرغب البعض الآخر في [اكتساب العضلات](#) أو المرونة أو الشعور بالتحسن. لا يمكن أن يحدث برنامج تمرين شخصي إذا لم يفهم المدرب أهداف العميل.

خلال هذا الجزء من الاستشارة الأولية ، قد يطرح مدربك أسئلة أكثر تفصيلاً حول أهدافك لجعلها أكثر تحديداً. غالبًا ما يستخدم لجعل أهدافك محددة وقابلة للقياس وقابلة للتحقيق وذات صلة ومحددة SMART المدربون استراتيجية هدف تسمى نظام. هو وسيلة فعالة لخلق تغيير دائم في السلوك SMART زمنيًا. [أظهرت الدراسات](#) أن تحديد أهداف

التغذية

السؤال : كيف يبدو نظامك الغذائي ، وما نوع الأطعمة التي تتناولها في يومك العادي؟

المدربون الشخصيون ليسوا خبراء تغذية ، ولكن يجب عليهم تقديم بعض الإرشادات الغذائية الأساسية والأساسية. تعتبر التغذية جزءًا كبيرًا من "الحصول على الشكل" ، ليس فقط من خلال فقدان الوزن ولكن أيضًا في الحصول على اللياقة أو اكتساب العضلات. قد يطلب المدربون من العملاء الاحتفاظ بمذكرات طعام لمراجعتها معًا في الجلسات المستقبلية. إذا كنت بحاجة إلى توصيات غذائية مفصلة ، فقد يوصي مدربك بأخصائي تغذية مسجل.

الالتزام بالوقت

السؤال : كم من الوقت أنت على استعداد لتخصيصه [للتدريب الشخصي](#)؟

يجب أن يوازن المدربون الشخصيون توقعات العميل مقابل العمل الذي يرغبون في القيام به. لن تحدث تغييرات كبيرة في جلسة مدتها نصف ساعة في الأسبوع ، خاصة إذا كنت لا ترغب في ممارسة التمارين بنفسك خارج التدريب الجلسات. لكنك لست بحاجة إلى تخصيص ساعات من العمل لممارسة الرياضة كل يوم.

إذا كنت واقعيًا بشأن جدولك ، يمكن للمدرب أن يعمل معك لإيجاد طرق للوصول إلى أهداف النشاط اليومي. على سبيل المثال ، قد يمنحونك تمارين سريعة لمدة 10 دقائق للقيام بها في المنزل أو في العمل في الأيام التي يكون فيها جدولك ضيقًا.

إذا كنت ترغب في ممارسة كمال الاجسام ، أو إنقاص الوزن ، أو تحسين شكل من داخل المنزل فعليك المتابعة مع [مدرب شخصي](#) [السعودية](#).