

תגיד טונה זה טוב ?

שוקל להיות מאמן כושר ?

ברוכים הבאים ללהיות מאמן כושר במדינה היקרה ביותר בעולם

שלהתפרנס זה קונספט תאורתי בלבד . - ברוב המקצועות

ובעולם הכושר זה טכנית ניתן – אך כדי להיות הגון חופשי ומאושר צריך לעבור הרבה .

אני מציג את זה כאן – תחליטו האם זה בשבילכם ...

תהנו !

עכשיו אם חשוב לכם להיראות טוב אתם כבר בדרך הנכונה - מראה בארץ זה מפתח ללהיחשב מאמן טוב אפילו אם אתה בכלל לא מכיר את המקצוע – לרוב הקהל הישראלי זה לא משנה ...

אז כדאי שהיו לך המון כסף והמון סבלנות –

תתכונן להצטרך להביא ערבים על כול קניית אבוקדו , ותתכוננו שברוקולי קונים בתשלומים ,

במדינה כמו שלנו שהעובדים לא רוצים לעבוד. תנסו למצוא קצב שמוכן להכין לכם 30 מנות עוף .

ואז תמצאו שזה חיוני לשחק משחקי אסטרטגיה עם מוצרי החלב כי יש מוצרי חלב שמיצרים רק בזמנים מסוימים בשנה ובזמנים מסוימים לא . – ממש להטעות את האויב ...

אז סיימתם קורס מדריכי חדר כושר - מה האפשרויות שלם ?

הדרכה בחדר כושר

איך זה נראה ?

רוב האנשים בכלל לא יבקשו עזרה לומרות שהם ממש צרכים כזו , ולאף אחד לא יהיה אכפת בכלל ...

רוב האינטראקציות במהלך היום שלכם יהיו :

שפתאום משום מקום אתה שומע : "תגיד טונה זה טוב ?"

ברוב האינטראקציות אתם תהיו עסוקים בניפוח אותם מיתוסים עוד פעם ועוד פעם :

שוב בטן תחתונה , שוב כפיפות בטן לא מורידות בטן , שוב מי גבינה זה לא סטרואידים

וכ'

אתם מצפים בעידן הסופר תקשורתי של ימנו שהמידע יהיה להם זמין אך האינטרנט מלא שטויות ואיך שהוא אתם תהיו האשמים .

המנקה יוכל לצחוק עליכם בגלל המשכורת שתקבלו , ובחלק גדול מהמועדונים – לילדים בני 14 יהיה יותר סמכות ממכם .

תכוננו לזה ...

מהר מאוד תרצו לעשות אימונים אישיים – אבל ההכשרה שלכם זה 20 שעות אנטומיה עם מבחן אמריקאי בסוף – הייתם נותנים לאנשים שהכי קרובים אליכם להתאמן עם משהוא שיש לו רזומה כמו שלכם ?

אבל לא תהיה לכם כנראה יותר מידי ברירה – צריך לנסות להתפרנס ...ובלי אימונים אישיים פשוט אי אפשר

איזה מודל נהדר זה אה...?

בעבודה שלכם כמדריכי כושר אתם תיחשפו לשלל תופעות על טבעיות שקורות בישראל -

בין היתר - בעם ישראל יש כמות של אנשים שבטוחים שהם המציאו את הגלגל יותר מהמספר הכולל של האנשים בעם ישראל – איך זה הגיוני אני לא יודע אבל זה המצב , לא מאמינים לי חכו תראו כמה אנשים ינסו ללמד אותכם כמדריכים את העבודה שלכם – כי הם יודעים יותר טוב . אלו גם ילמדו אחרים עצות אחיתופל ואז אתם כמדריכים תהיו גם נושאי האחריות על הדבר .

שלא נדבר על זה שאם תתנו עצות למתאמן (כי ניסתם להשיג עוד מתאמן – חס וחלילה להתפרנס) יכול לבוא איזה ישראלי וישר להתערב – זה לפעמים נראה בארצנו שאם יש דיון - כולם מעורבים לא משנה מי ומה -

שיחה בישראל זה כזה כולם על כולם בתוך הרחבה .

בתור העבודה שלכם כמדריכים תצטרכו לעבור הכשרות שונות ומשונות ובלתי צפויות :

כגון - תצטרכו לעבור הכשרה בהנדסה הפוכה בלהבין איך האהבל התורן הצליח לשים שם את המשקולת , ועכשיו איך מוצאים את זה לעזאזל ?

יש מקומות שאפשר להשתלב בהנהלה או להיות יועצי כושר אך בהרבה מקרים אתם תתעסקו בדברים אחרים ולא במקצוע שלכם אם תבחרו לעשות כך .
ובאו נודה בזה ... למי אכפת ? לרוב חדרי הכושר בכלל אכפת רק ממכירות ...
לכן גם כמעט כול המתאמנים בחדרי הכושר בארץ נראים כמו קומדיה של טעויות .

מה אני ממליץ ? גם ככה אתם לא תרוויחו הרבה כסף אז כדאי לפחות שתפתחו את עצמכם .

יש משרות שבהן אפשר ללמוד תוך כדי עבודה והרי בארץ ההכשרות לא שוות כמעט שום דבר – אז כול מי שרוצה להבין משהוא בענף חייב ללמוד והרבה .

אימון אישי

איך זה נראה ?

אם בראש שלכם יש איזה מאמן כושר של קבוצת ספורט או איזה מיקי מרוקי ..
תחשבו שוב ...העיקר ממה שתעסקו בו זה להיות פסיכולוגים !...
כן פסיכולוגים ... רוב המתאמנים תהיה בעיה של שליטה עצמית ולכן יגיעו אליכם
ואתם בחוסר הכשרה בוטה תצרכו להתמודד עם זה – בהצלחה !
אתם הרי הייתם הולכים לאדם שיטפל בכם ללא הכשרה בפסיכולוגיה ? נכון ?...
אבל מה זה משנה זה רק לישר קו עם העובדה שאתם לא באמת מאמנים – אימון
, פסיכולוגיה - אתם כבר יודעים הכוללמה צריך ללמוד ? אתם פה כדי לעשות
כסף ...לא?

אתם מתחרים עם המון מאמנים – רובם נשארים בתחום בגלל השכר בלבד ,
להשיג תוצאות בנוגע למראה זה חסין אידיוטים = קל למתאמן לראות תוצאות
בדבר שהכי מעניין את רוב הקהל בישראל - להיראות כאילו הוא עושה כושר !
אז רוב המתאמנים משמשים כמן מעודדת ליצירת מוטיבציה , למאמן יש שכר גדול
פר שעה בתור המוטיבציה שלו .

עכשיו מבחינה פסיכולוגית המתאמן יגיד שהמאמן שלו הכי טוב בעולם ! בזמן
שהוא יושב אתו להפסקת סיגריה .

יש הרבה שנמצאים במן מעגל הקסמים שכזה – ככה שנים ... ,ויש יותר ויותר
מאלו – כי מרוויחים טוב פר שעה וזה נראה נוצץ בגלל השכר פר שעה .

זה עולה הרבה זמן ביום התעסקות סביב האימונים – להגיע , שיוק \ מדיה
חברתית , ציוד , בניית תוכניות , השתלמויות .

אבל שלא באמת אכפת לך ... אז זה באמת נוצץ כי אלו יורדים למינימום אם בכלל.

יש גם את האלו שבאמת רוצים להיות טובים – עכשיו הם יהיו עסוקים כמעט כול
היום בלאמן , שיווק להתאמן , משפחה \חברה אז יוצא שאין להם בכלל
פוטנציאלי ללמד ולהתפתח , בקושי הם מגיעים לתכנון תוכניות אימון למתאמנים
שלהם .

אבל העיקר הכוונה לא ?..

איזה מודל נהדר של חזית רפואת המנע בישראל !

תתכוננו לפגוש את עם ישראל בגדולתו -

תתכוננו לאנשים שקובעים איתכם שעה ואז לא מגיעים , או כאלו שמתקשרים
אליך 5 ד לפני האימון בדרישה לדחות את האימון בשעה .

כאלו שתבקשו מהם לחתום על טופס של הביטוח – ויגיבו לך בצעקות – מה מה
ישך ? אני בריא !.

כאלו אנשים מקסימים שיגרמו לכם להזדהות עם האויבים שלנו לרגע ...

אבל יש גם אחרים - מתאמנים כאלו – אנשים כאלו – אפילו לא כאילו -באמת
כאלו שאתם תהנו לאמן .

מתאמן טוב זה מתאמן שחשוב לו להיות הוגן איתן בשכר שלך , מתאמן טוב זה
בנאדם שבא בזמן והולך בזמן , מתאמן טוב זה סה"כ בנאדם טוב .

אלו קיימים אך כדי שתהיה לך את הפריבילגיה לבחור באלו על האורג גוטאנג
הממוצע צריך שיהיה לך ביקוש .

בשביל לבחור את המתאמנים שלך – צריך להיות באמת טוב – ולהיות באמת טוב – צריך להיות מלומד ...

אי אפשר לברוח מזה ... צריך המון שנים של עבודה קשה .

ניראה שכמו בהרבה מקרים בארץ - הפשע בענף זה משתלם ואפילו נהיה חלק מהנורמה זאת כי צריך לעבור דרך ארוכה בשביל בכלל להבין משהוא על הגוף \ נפש האדם ומטרת המאמן הממוצע זה להרוויח כסף .

אבל יש נקודת אור בארצנו – יש לנו את ה"מוח היהודי" .

יש עדיין כמות גדולה של אנשים שלא אוכלים את הבולשיט שהענף מציע כי הם יותר מפותחים קוגניטיבית – זה כמובן לא מבטיח טוב לב אך כמו בהרבה יהיו גם אנשים טובים . אלה מתאמנים אפילו יותר אידאליים מ"סתם" אנשים טובים .

אז בשורה תחתונה - רוצים להיות מאמני כושר – זה אפשרי יש אור בקצה המנהרה , לא חייבים להיות נוכלי כושר ואז לאכול כול מתאמן שבא \ או להיות בסדר אם הלא בסדר .

אך הדרך להגיע דורש כמו כול דבר אמיתי בחיים – עבודה קשה .

יש לכם את זה ? המקצוע מתאים לכם .

בהצלחה !