



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O pohybu](#) 23. 1. 2013 | jra

Každý trenér by měl být tak trochu i psycholog-amatér

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Kazdy-trener-by-mel-byt-tak-trochu-i-psycholog-amater__s10011x7536.html

S Veronikou Ščukovou tentokrát hlavně o lidském rozměru profese osobního trenéra.



Setkáváte se s nějakým mýtem či mylnou představou o vaší profesi?

Určitě ano. I když si myslím, že cvičení s trenérem dnes není žádná rarita a představa o této profesi je celkem reálná. Přesto existuje ještě dost lidí, kteří vám budou tvrdit, že by do fitness centra nikdy nevkročili, protože před sebou vidí jen extrémně svalnaté lidi a obrovské činky. A to je odrazuje. Netuší, že řada trenérů už dávno nepropaguje koncepci ryze nadstandardního nabírání svalové hmoty. Navíc jistě přibylo i instruktorů ženského pohlaví.

Nepřestane mě také překvapovat, kolik lidí přichází s neochvějným rozhodnutím podstoupit u trenéra jen jednu lekci. Myslí si, že je v rámci jedné hodiny dokonale připravíte na samostatné cvičení. Velmi naivní představa.

Zřejmě to souvisí s dnešní dobou, kdy všichni chtějí všechno rychle, pokud možno hned. Tak jako se ale nenaučíte za šedesát minut cvičit, není možné se ani za měsíc zbavit deset let pěstované nadváhy či extrémního zkrácení posturálního svalstva.

Co je vedle odborných znalostí pro profesi osobního trenéra nejdůležitější?



Každý trenér by měl být tak trochu i psycholog-amatér. Bez schopností

určitého, byť nepatrného, stupně empatie a naslouchání tuto profesi prakticky nelze vykonávat. Důležitý je i odhad. Jsou klienti, kteří potřebují mírné zacházení, jiným neuškodí trocha přísnosti. Jedna z mých klientek mi vysloveně řekla: „Mně to musíte přikázat!“ Takovýto požadavek není ale vůbec ojedinělý. Často se s ním setkávám především u osob na vedoucích pozicích. Tito lidé dávají povely celý den, a proto je pro ně obrovským relax, když se role najednou otočí.

Vztah mezi trenérem a klientem je zároveň o velké důvěře a tu si vždy snadno nezískáte. Nedávno mi přišel na úvodní hodinu klient, který projevoval takovou nedůvěru, že se nechtěl převléct do sportovního, dokud si se mnou více nepromluví. Na některé lidi musíte jít pozvolna, citlivě a chápavě. Dopadlo to tak, že se převlékl :-).

Je něco, co vás při vaší činnosti opravdu překvapilo?

Když jsem před lety začínala, měla jsem jednoznačně za to, že lidé využívají služeb osobního trenéra jen kvůli cvičení. Chtějí být motivováni k lepším výkonům, jde jim o to, aby jednotlivé cviky vykonávali správně a efektivně. Proto mě velmi překvapilo, že ke mně často chodí lidé spíše než za pohybem

na kus řeči – svěřit se, ale třeba si i poplakat. Pro nejednoho člověka se opravdu stáváte blízkým přítelem, jakýmsi pseudopsychoterapeutem, kterému sděluje mnohdy velmi osobní záležitosti. Tato zkušenost člověka hodně rozvíjí. Časem například pochopíte, že je sice určitě třeba umět lidem naslouchat, současně je ale nutné si jejich problémy na sebe nepoutat.

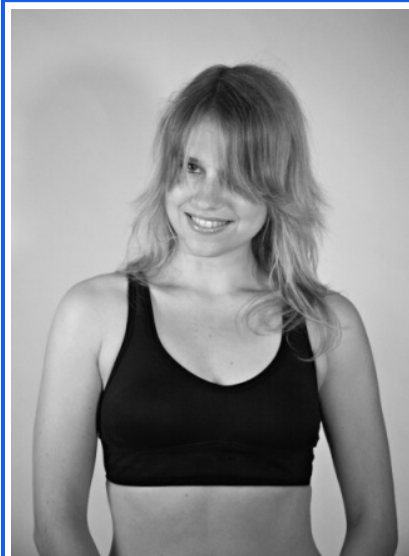
Zažíváte vedle radosti z úspěchu svých svěřenců i nějaká zajímavé zážitky?

Za krásná a milá překvapení považuji různé náhody. Například přijde o dvacet let starší pán, který si vás našel přes internet, a po tři čtvrtě roce spolupráce najednou odhalíte, že jste chodili na stejné gymnázium, a navíc jste měli stejného třídního. Nebo se k vám přes doporučení od jiných klientek dostane paní, o které pak zjistíte, že je kamarádkou vaší sestry. Takové věci jsou velmi úsměvné.

Jak rozvíjíte své profesní znalosti?

O svůj rozvoj se snažím dbát permanentně. Samozřejmě ne vždy mi to časové možnosti dovolí. Ale od doby, co jsem se vyškolila na fitness trenérku, jsem absolvovala řadu doplňujících workshopů. Stala jsem se instruktorkou

pohybové metody pilates a flexi baru. Intenzivně se zajímám nejen o cvičení, ale také o příbuzné obory. Proto jsem zároveň i masérkou a momentálně se nacházím v prvním ročníku studia ajurvédy v rámci Ajurvédské Instituce Dhanvantri v Praze.



Mgr. Veronika Ščuková (1982)

- - Absolventka magisterského studia na Policejní akademii ČR v Praze (Policejní management a kriminalistika)
- Absolventka Fitness Institutu Tonus PaedDr. Petra Tlapáka, CSc.
- Instruktor flexi-bar
- Instruktor pohybové metody PILATES (Level I+II, úroveň MAT I-III a Ron Fletcher Towelwork)
- Masér pro sportovní a rekondiční masáže
- V současnosti studuje ajurvédu na Ajurvédské Instituci Dhanvantri v Praze
- www.mojeosobnitrenerka.cz

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz