

SPIIS TREŚCI

Przedmowa	9
Podziękowania	15

CZĘŚĆ PIERWSZA TRENING PERSONALNY W MAŁYCH GRUPACH W BIZNESIE 17

ROZDZIAŁ 1 Zrozumienie treningu personalnego w małych grupach 19

Czym jest trening personalny w małych grupach?	20
Jakie są atrybuty instruktorów małych grup?	21
Jakie są środowiska dla treningu personalnego w małych grupach?	22
Kto bierze udział w treningu personalnym w małych grupach?	24
Podsumowanie	26

ROZDZIAŁ 2 Zarządzanie ryzykiem i bezpieczeństwo treningu 27

Odpowiedzialność prawna i zaniedbanie	27
Instrukcja i demonstracja	29
Nadzór	29
Placówki	30
Sprzęt treningowy	30
Zgłaszanie wypadków	30
System reagowania w nagłych wypadkach	33
Ubezpieczenie	35
Klauzula zrzeczenia się odpowiedzialności i świadoma zgoda	35
Certyfikaty	36
Podsumowanie	37

ROZDZIAŁ 3 Tworzenie planu 39

Formy sesji treningowych w twoim biznesie	39
Biznesplan	41
Podsumowanie	47

ROZDZIAŁ 4 Budowanie bazy klientów 49

Retencja klientów	49
Polecenia	50
Poprawa, zasięg i zwrot	53
Podsumowanie	57

ROZDZIAŁ 5	Ocena stanu zdrowia i sprawności fizycznej klienta	61
	Ocena ryzyka zdrowotnego	61
	Ocena sprawności fizycznej	63
	Podsumowanie	94
ROZDZIAŁ 6	Zrozumienie klienta i doskonalenie doświadczenia, jakim jest trening personalny w małych grupach	97
	Stwórz gotowość na zmiany	98
	Budowanie poczucia własnej skuteczności poprzez etapy rozwoju umiejętności	100
	Implementacja nauczania wielopoziomowego	103
	Podsumowanie	108
ROZDZIAŁ 7	Trzy style uczenia się: werbalny, wizualny i kinestetyczny	109
	Uczenie werbalne	110
	Uczenie wizualne	115
	Uczenie kinestetyczne	116
	Podsumowanie	120
ROZDZIAŁ 8	Strategie optymalizacji osiągnięć grupy	121
	Nawiązywanie dobrych stosunków	121
	Budowanie środowiska zespołowego	123
	Poprawa jakości treningu jako doświadczenia	124
	Ułatwianie osiągnięcia celów i motywacja	125
	Identyfikowanie strategii motywacyjnych	127
	Przygotowywanie sesji treningowej małej grupy	128
	Podsumowanie	129

ROZDZIAŁ 9	Komponenty tworzenia programu treningowego i zmienne w treningu	133
	Specyficzność, przeciążenie i progresja	133
	Periodyzacja	136
	Trening oparty na ruchu	140

Wzorce ruchowe człowieka	145
Trzy płaszczyzny ruchu człowieka	148
Pliometria	150
Zmienne w tworzeniu programu ćwiczeń	154
Podsumowanie	160

ROZDZIAŁ 10 Zaawansowane techniki treningu 161

Formy zaawansowanego treningu	161
Intensywny trening interwałowy	162
Tworzenie zaawansowanych programów treningowych	167
Korzyści zaawansowanych programów treningowych	170
Pozostałe warianty zaawansowanego treningu	172
Podsumowanie	175

ROZDZIAŁ 11 Dynamiczne rozgrzewki przed treningiem i sposoby na wyciszenie po treningu 177

Rozgrzewka i ćwiczenia wyciszające a względy bezpieczeństwa	178
Rodzaje rozciągania	179
Dynamiczna rozgrzewka	181
Efektywne ćwiczenia wyciszające	188
Podsumowanie	194

CZĘŚĆ CZWARTA PRZYKŁADOWE PROGRAMY TRENINGOWE 195

ROZDZIAŁ 12 Wprowadzające programy treningowe 197

ROZDZIAŁ 13 Zaawansowane programy treningowe 209

ROZDZIAŁ 14 Programy treningowe dla par i zespołów 229

ROZDZIAŁ 15 Wybrane ćwiczenia 241

Bibliografia	315
Indeks	321
O autorce	331
Redaktor naukowy	333