

THE EDUCATION & COACHING ACADEMY

MOKYMŲ PROGRAMA

ECA



IVADAS

**NAUJAS STANDARTAS FITNESO
EDUKACIJOJE**

Dešimtmečius fitneso industrija žadėjo svajonę –
ir atnešė nusivylimą.

Ji pardavė svajonę apie poveikį, laisvę ir prasmingą karjerą... bet dalino bazinės kvalifikacijos, kurios neparuošė žmonių realiam pasauliui.

Rezultatas?

**90 %
atkritimo
rodiklis.**

Tūkstančiai gerų ketinimų turinčių trenerių perdegė, bankrutavo ar nusivylė industrija, kuri davė jiems sertifikatą, bet ne įgūdžių.

EDUCATION & COACHING ACADEMY (ECA) mes nusprendėme visa tai pakeisti.

Mes sukūrėme edukacijos sistemą, kuri apverčia standartinį modelį aukštyn kojomis. Jokio mokymosi „dėl varnelės“. Tikras treniravimas ir standartas, kuris suteikia trenerio vardui prasmę.



MŪSŲ FILOSOFIJA

EDUKACIJA

PATIRTIS

MEISTRIŠKUMAS

Mes tikime, kad treniravimas yra viena iš svarbiausių profesijų pasaulyje – nes ji keičia gyvenimus. Tačiau jūs negalite pakeisti gyvenimų, jei jūsų edukacija remiasi tik teorija.

Štai kodėl ECA kiekvienas mūsų mokomas principas buvo išbandytas **su štanga, sporto salėje ir realiam gyvenime.**

Mūsų studentai nesimoko tik tam, kad išlaikytų egzaminus. Jie mokosi treniruoti žmones – vertinti, prisitaikyti ir keisti žmonių gyvenimus per judesį ir mąstyseną.



Mes vadovaujamės trimis ramsčiais:

01

Edukacija –

gilus žmogaus judėjimo, fiziologijos ir elgsenos supratimas.

02

Patirtis –

daugiau nei 120 valandų realių praktinių mokymų, mentorystės ir vertinimo.

03

Meistriškumas –

kultūra, reikalaujanti aukštų standartų ir atsisakanti tenkintis vidutinybe.

ECA akademijoje tai, kaip darai bet ką, yra tai, kaip darai viską.

Iki to laiko, kai mūsų studentai baigia mokslus, jie nėra tik sertifikuoti – jie yra pasitikintys savimi, kompetentingi ir pasiryžę siekti meistriškumo.

KAS MES ESAME?

SUKURTI INDUSTRIJOS.



ECA buvo sukurta užpildyti tuštumą – pakelti standartą to, ką reiškia būti treneriu. Mūsų instruktoriai nėra lektoriai, skaitantys iš vadovėlių. Jie yra realaus pasaulio profesionalai – sporto salių savininkai, jėgos treneriai, mitybos specialistai ir rezultatų siekimo ekspertai, kurie gyvena tuo, ko moko.

Nuo Dublino iki Donegolo, nuo Belfasto iki Glazgo, nuo UK iki europos ir Lietuvos, kiekviena ECA lokacija veikia kaip gyva, kvėpuojanti akademija – vieta, kurioje studentai sportuoja, treniruoja ir auga realiose sporto salės aplinkose, apsupti realių klientų.

MES NEMOKOME IŠ SKAIDRIŲ.

MES MOKOME IŠ PATIRTIES.



ECA SERTIFIKAVIMAS

KUR GIMSTA TRENERIAI.

Prisijungę prie ECA, jūs ne tik lankote mokymus – jūs įeinate į sistemą. Sistemą, kuri buvo sukurta, išbandyta ir išstobulinta per ilgametę treniravimo, edukacijos ir verslo patirtį. Mūsų edukacijos modelis sukurta remiantis penkiais pagrindiniais etapais, kurių kiekvienas papildo ankstesnįjį:

THE ECA CERTIFICATION

1 Etapas:

Vertinimas ir korekciniai pagrindai

Pradedame nuo ten, kur turėtų pradėti kiekvienas puikus treneris – nuo judesio kokybės supratimo. Studentai mokosi sąnarių nepriklausomumo ir tarpusavio priklausomybės principų, kaip įvertinti judesių modelius ir kaip atpažinti kompensacijas, kol jos netapo traumomis.

Nuo ten mes pasineriame į korekcinis pratimus – mokome trenerius atkurti judesio kokybę, kad jų klientai galėtų optimaliai treniruotis ir pasiekti geriausių rezultatų.



2 Etapas:

Jėgos sistemos



Kai kūnas gerai juda, laikas padaryti jį stiprų. Mes tyrinėjame kiekvieną jėgos dimensiją – absoliučią jėgą, santykinę jėgą ir jėgos ištvermę.

Studentai įvaldo pagrindus, progreso mechaniką ir ilgalaikės sėkmės programavimą.

Tai ne tik „kaip kelti“. Tai kaip treniruoti jėgą – kaip mokyti, duoti nurodymus ir prisitaikyti prie skirtingų kūnų, gebėjimų ir tikslų.

3 Etapas:

Hipertrofija ir funkcinis kondicionavimas

Kitas žingsnis – raumenų auginimas, darbingumas ir atsparumas. Mes išskaidome hipertrofijos metodus ir parodome, kaip juos integruoti į funkcinės, realaus gyvenimo programas.

Mūsų dėmesys? Kurti trenerius, galinčius sukurti tvirtą kūną, kuris gerai atrodo, gerai juda ir dar geriau atlieka funkcijas.

4 Etapas:

Greitis, galia ir pliometrija

Jėga yra pamatas. Galia yra išraiška. Studentai mokosi, kaip sumažinti atotrūkį tarp jėgos ir greičio – įvaldydami pliometrikos pratimus, sprogstamąją mechaniką ir į rezultatus orientuotą treniravimą, taikomą tiek atletams, tiek paprastiems klientams.

Mes treniruojame atletiškumą – nes kiekvienas klientas nusipelno judėti kaip atletas, nepaisant jo amžiaus ar patirties.

5 Etapas:

Energijos sistemos ir kondicionavimas

Paskutiniame etape mes viską sujungiame. Studentai studijuoja energijos sistemų vystymą, aerobinį ir anaerobinį kondicionavimą ir kaip kurti programas, kuriose dera ištvermė, atsigaivimas ir atsparumas.

Čia treneriai mokosi programuoti pilnas sistemas – ne atsitiktines treniruotes, o struktūruotus našumo kelius, skirtus realiems rezultatams.

PRAKTINIS PRITAIKYMAS

Kiekvienas studentas atlieka daugiau nei 120 valandų realios treniravimo praktikos, stebėjimo ir taikomojo mokymosi gyvoje sporto salės aplinkoje. Iki mokslų baigimo mūsų studentai jau būna treniravę dešimtis realių klientų, išmokę bendrauti kaip profesionalai ir supratę, ko reikia norint pasiekti rezultatų.



NUOLATINĖ PRIEIGA IR PALAIKYMAS

Absolventai išeina ne tik su sertifikatu – jie išeina su visą gyvenimą trunkančia prieiga prie mūsų treniravimo sistemų, išteklių ir internetinės medžiagos. Net ir po sertifikavimo mes mentoriaujame savo treneriams per kitą jų karjeros etapą – nuo treniravimo iki verslo ir lyderystės.

Prisijungę prie ECA, jūs ne tik prisijungiate prie mokymų. Jūs prisijungiate prie judėjimo.

ECA MODULIŲ SANTRAUKA

Išsamus ECA sertifikavimo išskaidymas

1 Modulis:

Asmeninio trenerio vaidmuo

Įvaldykite trenerio mąstyseną ir rinkodarą.

- Sužinokite, ką iš tikrųjų reiškia būti profesionalu fitneso industrijoje – kaip pritraukti dešimtis mokančių klientų, užtikrintai bendrauti ir kurti poveikį nuo pat pirmos dienos.
- Mes gilinamės į motyvacinį interviu ir elgsenos pokyčių psichologiją, suteikdami jums įrankius veikti, o ne tik kurti atsitiktines treniruotes.

2 Modulis:

Nepriklausomas sąnarių vertinimas

Išmokite matyti tai, ką praleidžia kiti treneriai.

Atraskite, kaip įvertinti kiekvieno sąnario nepriklausomumą, mobilumą ir stabilumą, kad galėtumėte nustatyti tikrąjį skausmo ar apribojimo priežastį – o ne tik vaikytis simptomų. Šis modulis suteikia jums profesionalo akis: gebėjimą pastebėti disfunkciją, ją anksti ištaisyti ir sukurti tvirtesnius judėjimo pagrindus.

3 Modulis:

Nepriklausomi sąnarių korekciniai pratimai ir mobilumas

Išspręskite problemą prieš jai tampa skausmu.

- Kai žinote, kur sąnarys yra apribotas, šis modulis išmoko jus, kaip tai ištaisyti. Jūs įvaldysite individualizuoto mobilumo darbo, sąnarių atkūrimo ir korekcinio pratimų meną – padėdami klientams judėti laisvai, saugiai ir efektyviai.

4 Modulis:

Tarpusavyje priklausomų sąnarių vertinimas

Supraskite, kaip kūnas iš tikrųjų juda – kaip viena susijusi sistema.

Perženkite izoliacijos ribas ir sužinokite, kaip kiekvienas sąnarys veikia kitą. Jūs atpažinsite kompensacinius modelius, suprasite kinetinę grandinę ir sujungsite disfunkcijas, kurias kiti treneriai pamiršta – mąstydami kaip judesio specialistai.

5 Modulis:

Korekciniai pratimai ir pratimų parinkimas

- • **Pirmiausia judėkite gerai – tada judėkite dažnai.**
- • Paverskite vertinimo duomenis veiksmu. Kurkite ir teikite korekcines programas, kurios sprendžia disfunkciją, atkuria pusiausvyrą ir kloją pamatą jėgai.
- • Įvaldykite pratimų parinkimą, kad kiekvienas judesys turėtų progresą ir tikslumą.

6 Modulis:

Baziniai pratimai – Pritūpimas, spaudimas gulint ir mirties trauka

Įvaldykite judesius, kurie apibrėžia jėgą.

Išskaidykite ir mokykite pritūpimo, spaudimo gulint ir mirties traukos nuo pat pagrindų – pasiruošimo, įtempimo, štangos trajektorijos ir mechaninio efektyvumo. Treniruokite užtikrintai, saugiai ugdykite galią ir tiksliai žinokite, kaip progresuoti su kiekvienu klientu.

7 Modulis :

Pažangūs pratimai su štanga – Priekinis pritūpimas, rumuniška mirties trauka (RDL), spaudimas virš galvos ir Zercherio pritūpimas

- • **Savo amato tobulinimas.**
- • Ženkite toliau nei pagrindai su sudėtingomis štangos variacijomis. Išmokite treniruoti, instrukuoti ir koreguoti pažangius kėlimus, pritaikydami juos prie bet kokio tikslo ar kliento tipo.

8 Modulis:

Hipertrofijos teorija ir pasipriešinimo metodų taikymas

Auginkite raumenis naudodami metodą, o ne spėliojimus.

Supraskite tikrąjį hipertrofijos mokslą ir pritaikykite pasipriešinimo treniruočių sistemas – piramidinius setus, „drop“ setus, klasterinius setus ir treniruotes su pertraukomis (rest-pause). Sumažinkite atotrūkį tarp našumo ir estetikos pasitelkdami išmanų programų dizainą.

9 Modulis:

Programavimas sėkmei

- • **Nuo raumenų auginimo iki meistriškumo kūrimo.**
- • Išmokite manipuluoti tūriu, intensyvumu, dažnumu ir atsigavimu, kad klientai nuolat progresuotų. Kurkite progresyvių treniruočių blokus, kurie atitinka realius tikslus ir gyvenimo būdą. Programavimas tampa konkurenciniu pranašumu – kuriant nuoseklią, ilgalaikę sėkmę.

10 Modulis:

Įvadas į giras / svarsčius

- Išmokite naudotis įrankiu, kuris ugdo jėgą, įgūdžius ir tikslumą.
- Įvaldykite pagrindus – „swing“, „clean“, „press“ ir „snatch“ – ir atraskite, kaip giros gerina koordinaciją, stabilumą ir galią. Efektyviai integruokite jas į jėgos ir kondicionavimo programas bet kuriam klientui.



11 Modulis:

Atletinis rengimas

Galia. Tikslumas. Našumas.

Išugdykite techninius įgūdžius mokytis paėmimo ant krūtinės (clean), stūmimo (jerk) ir rovimu (snatch) saugiai ir efektyviai.

Sutelkite dėmesį į mobilumą, seką ir sprogstamąją jėgą, kad atskleistumėte kiekvieno kliento atletišumą.

12 Modulis:

Energijos sistemos

- Treniruokitės protingiau. Atlikite ilgiau. Atsigaukite greičiau.
- Supraskite, kaip aerobinė, anaerobinė ir alaktatinė sistemos lemia našumą.
- Programuokite kondicionavimo sesijas, orientuotas į ištvermę, atsigavimą ir galią – su pamatuojamais rezultatais, o ne atsitiktinėmis pastangomis.

13 Modulis:

Širdies ir kraujagyslių treniruočių sistemos

- • **Kondicionuokite aiškiai, o ne chaotiškai.**
- • Sužinokite, kada ir kaip naudoti skirtingus protokolus konkrečioms tikslams.
- • Kurkite kardio programas, kurios gerina našumą, riebalų deginimą ir ištvermę, tuo pat metu išlaikant įsitraukimą ir efektyvumą.

14 Modulis:

Sistemų integravimas

Čia viskas susijungia.

Sujunkite judesio kokybę, jėgą, hipertrofiją ir kondicionavimą į vientisą našumo sistemą.

Išleiskite su pasitikėjimu aiškiai treniruoti bet ką – nuo pradedančiojo iki atleto.

15 Modulis:

Baigiamieji praktiniai užsiėmimai

- • **Kur žinios tampa treniravimu.**
- • Pademonstruokite savo gebėjimą vertinti, treniruoti, koreguoti ir programuoti realiose situacijose.
- • Pritaikykite kiekvieną išminktą įgūdį prižiūrint ekspertams ir baigkite mokymus pasiruošę treniruoti.

16 Modulis:

Baigimas ir verslo plėtra

Nuo kvalifikuoto trenerio iki sėkmingo profesionalo.

Išmokite sukurti savo prekės ženklą, pritraukti klientus ir auginti savo verslą naudodami pasiteisinusias sistemas.

Apima rinkodarą, išlaikymą, rekomendacijas ir klientų patirtį – realaus pasaulio pagrindus, kurie sertifikatą paverčia karjera. Baigimas nėra pabaiga. Tai paleidimo aikštelė.

SĖKMĖS ISTORIJOS



REALI ŽMONĖS.

REALUS POVEIKIS.

ECA padėjo šimtams studentų paversti aistrą tikslu, o tikslą – pelnu. Štai tik kelios istorijos, kurios apibrėžia, kas įmanoma, kai esate atsidavę savo augimui:



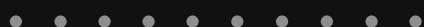
Daniel Dargan

buvo oro linijų pilotas, kovojantis su depresija, pasiklydęs jį sekinančiame darbe. Jis atrado ECA, iš naujo atrado tikslą ir pakeitė savo gyvenimą. Šiandien Danielis valdo klestintį šešiaženklį internetinio treniravimo verslą – padėdamas kitiems atgauti savo gyvenimo kontrolę per fitnessą.



Christina Maxwell

praleido metų metus kopdama įmonės karjeros laiptais, bet giliai viduje žinojo, kad tai ne jos kelias. Ji prisijungė prie ECA turėdama vieną misiją – padėti įkvėpti moteris. Dabar ji turi savo sporto salę, vadovauja stipriai moterų bendruomenei ir valdo šešiaženklį fitneso verslą, pastatytą ant tikslo ir tikėjimo.



Francie McGinley, buvęs MMA kovotojas, atsidūrė kryžkelėje, kai jo kovotojo karjera baigėsi. Jis atrado ECA, įvaldė sistemas, sukūrė savo treniravimo verslą ir vėliau tapo ECA franšizės savininku – vadovaudamas savo akademijai ir įkvėpdamas naują trenerių kartą.

Keith Bigger tarnavo kariuomenėje, kol trauma nutraukė jo karjerą. Nežinodamas, kas bus toliau, jis atrado ECA, išmoko vadovauti pasitelkiant jėgą ir discipliną, ir galiausiai atidarė savo įstaigą, o vėliau pats tapo ECA franšizės savininku.



Tai nėra išimtis.

Tai yra lūkestis, kai sujungiate alkį, širdį ir aukštus standartus.



TEŠTINIS PROFESINIS TOBULĖJIMAS (CPD)

SPECIALIZACIJOS, KURIOS PAKELIA JŪSŲ PRANAŠUMĄ

ECA netiki finišo linijomis – tik naujais lygiais. Mūsų CPD skirti treneriams, kurie nori eiti gilyn, tobulinti savo amatą ir plėsti žinias.



ECA Girų / svarsčių sertifikatas

Šis kursas tyrinėja gryniausią treniruočių su giromis formą, mokydamas skirtumo tarp balistikos ir spaudimo (grinds), laikysenos, lygiavimo ir kvėpavimo mechanikos svarbos, bei kaip lavinti nervų-raumenų sistemą, kad būtų atskleistas tikrasis jėgos potencialas.

Dalyviai įvaldo klasikinius kėlimus – „swing“, „clean“, „press“, „snatch“ ir „front squat“ – mokydamiesi juos saugiai ir efektyviai instruktuoti.

Jėga yra įgūdis, ir šis sertifikatas parodo, kaip ją išreikšti.

Sukurtas rimtiems treneriams, norintiems išsiskirti iš minios, šis CPD keičia tai, kaip jūs treniruojate, duodate nurodymus ir kondicionuojate savo klientus.



Pažangios mitybos ir našumo CPD

Mityba yra daugiau nei gaunamos ir sudeginamos kalorijos – tai našumo, atsigavimo ir ilgaamžiškumo pagrindas.

Šis CPD gilinasi į metabolinį efektyvumą, mitybą našumui ir elgsenos keitimo strategijas, padedančias klientams išlaikyti realų progresą. Mes apjungiamo mokslą su psichologija – padedame treneriams ne tik paskirti, bet ir bendrauti, šviesti bei įkvėpti ilgalaikiai transformacijai.

Jei judesys yra kūno kalba, mityba yra jos kuras – ir šis modulis išmoko jus įvaldyti abu.

ECA VIRŠŪNIŲ SUSITIKIMAS (SUMMIT)

**MOKYKITĖS IŠ GERIAUSIŲ.
TAPKITE GERIAUSIAIS.**

Kiekvienais metais mes suburiame ryškiausius protus treniravimo, našumo ir verslo srityse į ECA viršūnių susitikimą (Summit) – dviejų dienų renginį, skirtą padėti mūsų bendruomenei augti už sporto salės ribų.

Studentai ir absolventai mokosi iš pasaulinio lygio pranešėjų, industrijos lyderių ir sėkmingų sporto salių savininkų, sukūrusių klestinčias fitneso imperijas. Tai ne tik renginys. Tai patirtis – tokia, kuri iš naujo įžiebia tikslą, paaštrina dėmesį ir sujungia jus su žmonėmis, kurie nori matyti jus laimint.



KULTŪRA IR BENDRUOMENĖ

KUR TRENERIAI TAMPA LYDERIAIS

Nuo tos akimirkos, kai prisijungiate prie ECA, tampate kultūros, paremtos augimu, atskaitomybe ir priklausymu, dalimi. Mes nekonkuruojame vieni su kitais – mes keliame vienas kitą. Mūsų bendruomenė vadovaujasi viena filosofija: Kylantis potvynis pakelia visus laivus.

ECA akademijoje niekada neisite šiuo keliu vieni. Jūs būsite apsupti trenerių, kurie tikisi daugiau – iš savęs ir iš jūsų.

Tai yra skirtumas, kuris viską keičia.





KITAS ŽINGSNIS YRA JŪSŲ.

Industrijai nereikia daugiau trenerių. Jai reikia daugiau lyderių. Trenerių, kuriems tikrai rūpi, kurie aiškiai bendrauja ir drąsiai treniruoja.

Jei esate pasirengęs tapti vienu iš jų – sukurti karjerą, keičiančią gyvenimus (pradedant nuo jūsų pačių) – tuomet jūsų kelionė prasideda čia.

Tai nėra pats lengviausias kelias. Tai meistriškumo kelias.

Sveiki atvykę į **Mokymų ir treniravimo akademiją**. Kur aistra tampa profesija. O treneriai tampa lyderiais.

