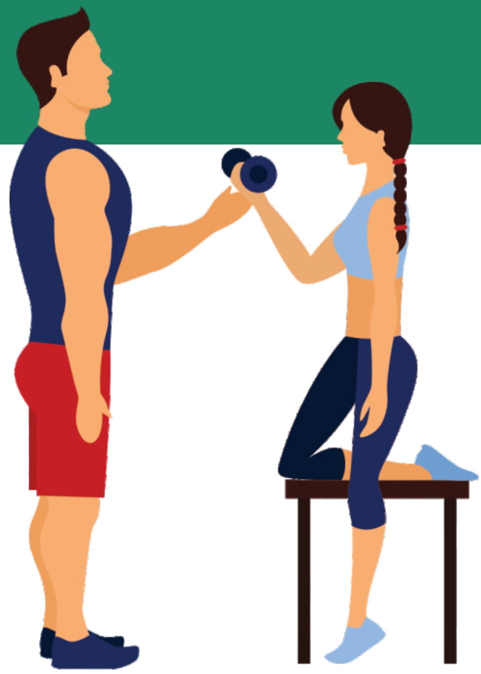
ફિઝીકલ અથવા ફિટનેસ ટ્રેનર (શારીરિક તાલીમકર્તા)

શારીરિક અથવા ફિટનેસ ટ્રેનર વિવિધ ઉંમરના લોકોને વ્યાયામ અને સ્વસ્થ આહાર થકી તેમના શારીરિક સ્વાસ્થ્ય અને તંદુરસ્તીને સુધારવામાં મદદ કરે છે. તેઓ ઍરોબિક્સ, વેઈટ લિફ્ટિંગ, પિલેટ્સ, યોગા અને નૃત્ય સહિત એક અથવા વધુ ક્ષેત્રોમાં નિષ્ણાત હોઈ શકે છે. તેઓ ગ્રાહકોને સામુહિક રીતે જૂથમાં અથવા તો વ્યક્તિગત તાલીમ પણ આપી શકે છે અથવા બંનેનું સંયોજન કરીને પણ તાલીમ આપી શકે છે. ફિટનેસ ટ્રેનર સ્નાયુઓમાં દુખાવો અને દુખાવાને દૂર કરવામાં પણ મદદ કરી શકે છે. ખેલાડીઓમાં આ પ્રકારનો સ્નાયુઓનો દુખાવો સામાન્ય છે.

વ્યક્તિગત નિપુણતા

- તમને વિવિધ પ્રકારની શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ પસંદ છે
- તમારી પાસે લોકોને પ્રોત્સાહિત કરવાની ક્ષમતા છે
- તમને બહાર કામ કરવાનું ગમે છે
- તમે એક કુશળ સંવાદકર્તા છો



આ અભ્યાસક્રમની ફી આશરે **રૂ. ૭,૦૦૦ થી ૩૦,૦૦૦*** જેટલી હોય છે

*આ અંદાજિત રકમ છે અને વિવિધ શૈક્ષણિક સંસ્થાઓ મુજબ તેમાં ફેરફાર હોય શકે છે.

શિષ્યવૃત્તિ

- **રાષ્ટ્રીય શિષ્યવૃત્તિ પોર્ટલ - www.scholarships.gov.in** ની મુલાકાત લો. આ પોર્ટલ હેઠળ કેન્દ્ર સરકારના વિવિધ વિભાગો, UGC/AICTE યોજનાઓ તેમજ રાજ્ય દ્વારા અમલમાં મુકવામાં આવેલી યોજનાઓ દ્વારા આપવામાં આવતી સહાય અંગેની માહિતી ઉપલબ્ધ છે.*
- ઉપલબ્ધ શિષ્યવૃત્તિની વિગતો માટે **digitalgujarat.gov.in** ની મુલાકાત લો. ધોરણ XI થી શરૂ થતી શિષ્યવૃત્તિ માટે આ એક પ્રવેશદ્વાર છે.*
- યોગ્યતાના આધારે સંસ્થાઓમાં પણ શિષ્યવૃત્તિ ઉપલબ્ધ છે.*

*(આ શિષ્યવૃત્તિની ઉપલબ્ધતા સમયાંતરે બદલાઈ શકે છે)

લોન

- વિદ્યાલક્ષ્મી, **www.vidyalakshmi.co.in**, શૈક્ષણિક લોન મેળવવા માંગતા વિદ્યાર્થીઓ માટેનું એક પોર્ટલ છે. આ પોર્ટલ નાણાકીય સેવા વિભાગ, (નાણાં મંત્રાલય), ઉચ્ચ શિક્ષણ વિભાગ (શિક્ષણ મંત્રાલય) અને ઈન્ડિયન બેંક્સ એસોસિએશન (IBA)ના માર્ગદર્શન હેઠળ વિકસાવવામાં આવેલ છે.
- કેટલાક રાજ્યોમાં ઓછા વ્યાજ દરો સાથે વિદ્યાર્થી ક્રેડિટ કાર્ડ ઉપલબ્ધ છે, ઉદાહરણ તરીકે, પશ્ચિમ બંગાળ, ઓડિશા, બિહાર, વગેરે.
- તમામ બેંકો શૈક્ષણિક લોન આપે છે.

પ્રવેશ માટે...

૧. કોઈપણ વિદ્યાશાખામાં ધો. ૧૨ પૂર્ણ કરો.

૨. વ્યાયામ અને રમત વિજ્ઞાન / શારીરિક શિક્ષણ અથવા કોઈપણ સંબંધિત ક્ષેત્રમાં સ્નાતક (બી.એસ.સી. / બી.પી.એજ્યુ.)ની ડિગ્રી મેળવો. અથવા

પ્રમાણપત્ર અભ્યાસક્રમ અથવા શારીરિક શિક્ષણમાં ડિપ્લોમા કરો. **અથવા**

સ્નાતકની ડિગ્રી પછી તે જ અથવા સંબંધિત ક્ષેત્રમાં અનુસ્નાતકની ડિગ્રી મેળવો.

કૃપા કરીને નોંધણી દરમિયાન અભ્યાસક્રમનો સમયગાળો તપાસો

અપેક્ષિત આવક

* અહીં આપેલ આંકડા એન.સી.એસ.માંથી લેવામાં આવ્યા છે અને તે ફક્ત સૂચક છે અને ફેરફારને પાત્ર છે

ફિઝીકલ અથવા ફિટનેસ ટ્રેનરનું અંદાજીત માસિક વેતન **રૂ. ૮,૦૦૦ થી ૨૫,૦૦૦*** જેટલું હોય છે.

સ્રોત: https://bit.ly/3BTsaWc

તમે ક્યાં કામ કરશો?

કાર્યસ્થળ : સ્પોર્ટ્સ ક્લબ, જિમ્નેશિયમ, ફિટનેસ ક્લબ, કોમ્યુનિટી ફિટનેસ ક્લબ સહિત અન્ય સંસ્થાઓ.

ઉદ્યોગસાહસિકતા: તમે તમારો પોતાનો વ્યવસાય અથવા ફિટનેસ ઇન્સ્ટિટ્યુટ શરૂ કરી શકો છો અથવા વ્યક્તિગત તાલીમકર્તા બની શકો છો.

કાર્યસ્થળનું વાતાવરણ : તમારે શારીરિક રીતે સક્રિય રહેવું પડશે. સ્થાનિક પ્રવાસ તમારી ભૂમિકાનો ભાગ બની શકે છે. જો તમે ક્લબ અથવા જિમ માટે કામ કરો છો, તો તમે અઠવાડિયામાં ૫ થી ૬ દિવસ અને દિવસમાં ૫ થી ૬ કલાક કામ કરી શકો છો.

અપેક્ષિત પ્રગતિ પથ

જુનિયર ટ્રેનર → ફિટનેસ ટ્રેનર → ફિટનેસ ક્લબ મેનેજર/ જિમ માલિક

સર્ચ માટેના કીવર્ડ્સ ...

ફિટનેસ ઈન્સ્ટ્રક્ટર, ફિટનેસ ટ્રેનર, જિમ ઈન્સ્ટ્રક્ટર

તમે અભ્યાસ ક્યાં કરશો?

આ અભ્યાસક્રમ શારીરિક શિક્ષણ વિભાગ દ્વારા ઉપલબ્ધ કરાવવામાં આવે છે. સંસ્થાઓની આ યાદી માત્ર સૂચક છે.

સરકારી સંસ્થાઓ

૧. જાદવપુર યુનિવર્સિટી, કોલકાતા
૨. બનારસ હિન્દુ યુનિવર્સિટી, ઉત્તર પ્રદેશ
૩. સ્વર્ણિમ ગુજરાત સ્પોર્ટ યુનિવર્સિટી, ગાંધીનગર
૪. સાવિત્રીબાઈ ફૂલે પુણે યુનિવર્સિટી
૫. બેંગલોર યુનિવર્સિટી
૬. અલીગઢ મુસ્લિમ યુનિવર્સિટી, ઉત્તર પ્રદેશ
૭. હિમાચલ પ્રદેશ યુનિવર્સિટી, શિમલા
૮. ગુજરાત યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ

ખાનગી સંસ્થાઓ

(અરજી કરતા પહેલા કૃપા કરીને તપાસ કરો કે શું સંસ્થા યુજીસી સાથે સંલગ્ન અને માન્યતા પ્રાપ્ત છે.)

૧. નેશનલ એકેડમી ઓફ સ્પોર્ટ મેનેજમેન્ટ, અમદાવાદ
૨. લવલી પ્રોફેશનલ યુનિવર્સિટી, જલંધર
૩. ડૉ. સુભાષ યુનિવર્સિટી, જુનાગઢ
૪. શ્રી વી. જે. પટેલ કૉલેજ ઑફ ફિસીકલ એજ્યુકેશન, આણંદ
૫. મણિપાલ યુનિવર્સિટી, જયપુર
૬. એન.આઇ.એમ.એસ. યુનિવર્સિટી, જયપુર
૭. હિન્દુસ્તાન ઇન્સ્ટિટ્યુટ ઓફ ટેક્નોલોજી એન્ડ સાયન્સ, ચેન્નાઈ
૮. સિંઘાનિયા યુનિવર્સિટી, રાજસ્થાન

સંસ્થાઓના રેન્કિંગની માહિતી અહીં ઉપલબ્ધ છે - https://www.nirfindia.org/2022/Ranking.html

ઓનલાઈન અભ્યાસક્રમો

- NPTEL* સ્વયમ: https://onlinecourses.swayam2.ac.in/cec20_ed04/preview
- www.ncs.gov.in
- www.skillindiadigital.gov.in
- https://anubandham.gujarat.gov.in

* એન.પી.ટી.ઈ.એલ.-નેશનલ પ્રોગ્રામ ઇન ટેક્નોલોજી એન્હાન્સ્ડ લર્નિંગ. તે ભારત સરકાર દ્વારા તૈયાર કરાવવામાં આવેલ છે જે ઓડિયો-વિડીયો સ્વરૂપમાં વિવિધ અભ્યાસક્રમો ઉપલબ્ધ કરાવે છે.

મને સ્કેન કરો

વેબસાઇટ પર જુઓ

સાફલ્ય ગાથા

બિસ્વજીત તાપદાર કોલકાતામાં ફિટનેસ નિષ્ણાત છે. તેમણે એન.આઇ.ઓ.એચ. (નેશનલ ઇન્સ્ટિટ્યુટ ઑફ ઑર્થોપેડિકલી હેન્ડિકેપ્ડ), કોલકાતામાંથી તેમની બેચલર ઑફ ફિઝિયોથેરાપી (બી.પી.ટી.)ની ડિગ્રી મેળવી અને એપોલો મેડવર્સિટી, હૈદરાબાદમાંથી પ્રિવેન્ટીવ એન્ડ પ્રમોટિવ હેલ્થ કેરમાં પોસ્ટ ગ્રેજ્યુએટ ડિપ્લોમા કર્યો. છેલ્લા ૨૦ વર્ષથી, તેઓ ફિટનેસ ઇન્સ્ટિટ્યુના માલિક છે, જે ડિપ્લોમા ઇન ફિટનેસ એન્ડ લાઇફસ્ટાઇલ મેનેજમેન્ટ ઉપલબ્ધ કરાવે છે.*

સ્રોત : અંગત મુલાકાત

*ઉપરોક્ત માહિતી ફક્ત તાલીમ હેતુઓ માટે છે અને તેનો ઉપયોગ કોઈપણ વ્યાવસાયિક લાભ માટે કરવામાં આવશે નહીં.