

СЪВРЕМЕНЕН
ПРОФИЛ НА

ФИТНЕС ТРЕНЬОРА

ИВАН НЕДЕЛЧЕВ



СЪВРЕМЕНЕН ПРОФИЛ НА ФИТНЕС ТРЕНЬОРА

РЪКОВОДСТВО

ИВАН НЕДЕЛЧЕВ

Вдъхновения

Издателство „Вдъхновения“ подкрепя авторските права. Авторското право повишава креативността, поощрява различните гласове, насърчава свободното слово и създава една жива култура. Благодарим ви, че закупихте официално издание на тази книга, както и че спазвате законите за авторското право, като не възпроизвеждате, сканирате или разпространявате без разрешение части от нея под каквато и да е форма. По този начин вие поддържате писателите и позволявате на „Вдъхновения“ да продължава да издава книги за любознателния читател.

„Наръчник на фитнес тренъора“ не взема предвид индивидуалните изисквания, заболявания или други особености, които имате. Книгата не е предназначена за самоназначаване на хранителен или тренировъчен режим, особено ако имате конкретни медицински препоръки или здравословни проблеми. За всички индивидуални специфики от здравословен характер, както и преди започване на тренировъчен и хранителен режим молим да се консултирате с лекуващия ви лекар, фитнес инструктор, диетолог, нутрициолог или друг сертифициран специалист.

Нито издателят, нито авторът носят отговорност за каквито и да е травми, неразположения и проблеми от здравословно и друго естество, които могат да възникнат във връзка с изпълнението на какъвто и да е тренировъчен режим или отделни тренировъчни сесии, базирани или не на някакви идеи, насоки и препоръки в книгата.

Резултатите, които могат да бъдат постигнати чрез прилагането на идеи и насоки от книгата, са индивидуални, възможно е да варират при различни хора и не са гарантирани. Авторът и издателят не носят отговорност за каквито и да е действия, които читателят може да предприеме като резултат от прочитане на книгата, както и за последствията от тях.

© Иван Неделчев, автор, 2023

ISBN: 978-619-7342-75-8

СЪДЪРЖАНИЕ

ВМЕСТО ПРЕДГОВОР	5
УВОД	7
1. ПРОФЕСИЯТА „ФИТНЕС ТРЕНЬОР“	9
1.1. ТРЕНЬОРЪТ КАТО ПАЗАРНО ОРИЕНТИРАН ПРОДУКТ	19
1.2. СЪВРЕМЕННИ ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА ПРЕД ПРОФЕСИОНАЛНИЯ ФИТНЕС ТРЕНЬОР В 21-ВИ ВЕК	35
2. МЕТОДИ ЗА ПСИХОЛОГИЧЕСКО ВЪЗДЕЙСТВИЕ И СТИМУЛИРАНЕ НА ТРЕНИРАЩИЯ НЕПРОФЕСИОНАЛИСТ	41
2.1. ПОДХОДИ И ПРИНЦИПИ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ И РЕАЛИЗИРАНЕ НА ЕФЕКТИВНИ ТРЕНИРОВКИ – ФАКТОРИ НА УСПЕХА	43
3. ЕМПАТ, ПЕДАГОГ И ПСИХОЛОГ... И ОЩЕ НЕЩО – ЕДИН НЕСТАНДАРТЕН ПРОФЕСИОНАЛЕН ПРОФИЛ НА ФИТНЕС ТРЕНЬОРА	52
3.1. ОСНОВНИ ФУНКЦИОНАЛНИ ПАРАМЕТРИ НА СОЦИАЛНАТА СРЕДА И ОБЩУВАНЕТО С ПРОФЕСИОНАЛНИЯ ТРЕНЬОР В РЕАЛЕН И ОНЛАЙН РЕЖИМ	54
3.2. ЦЕННОСТИ И ЦЕННОСТНА СИСТЕМА	58
3.3. СОФТ УМЕНИЯ НА ПРОФЕСИОНАЛНИЯ ФИТНЕС ТРЕНЬОР	60
3.4. МЕНИДЖЪР, ОРГАНИЗАТОР, ПРЕЗЕНТАТОР	62
3.4.1. ТЕМПЕРАМЕНТ	64
3.4.2. ЛИДЕРСКИ УМЕНИЯ	67
3.4.3. ХАРИЗМА	67
3.4.4. ОРАТОРСТВО	69

4. СПОРТЪТ, БАЗИРАН НА ДОКАЗАТЕЛСТВА, ОБРАЗОВАНИЕТО ПРЕЗ ЦЕЛИЯ ЖИВОТ И ПОТРЕБНОСТТА ОТ КОМПЮТЪРНА КВАЛИФИКАЦИЯ	70
4.1. ОБРАЗОВАНИЕ ПРЕЗ ЦЕЛИЯ ЖИВОТ.....	70
4.2. ОНЛАЙН ПРИСЪСТВИЕТО НА ТРЕНЬОРА КАТО ОБУЧИТЕЛ – ИНОВАЦИЯ ИЛИ ...?	73
4.3. СОЦИАЛНИТЕ МЕДИИ В СФЕРАТА НА ФИТНЕС ИНДУСТРИЯТА	78
4.4. НАЙ-ПОПУЛЯРНИТЕ ПЛАТФОРМИ ЗА СОЦИАЛНИ МЕДИИ ЗА ПРОФЕСИОНАЛНИ ФИТНЕС ТРЕНЬОРИ	83
4.4.1. FACEBOOK	85
4.4.2. INSTAGRAM	86
4.4.3. YOUTUBE	86
4.4.4. ТIKТОK.....	87
4.4.5. CHAT GPT	88
АВТОРСКА КОНЦЕПЦИЯ ЗА КЛЮЧОВИТЕ КОМПЕТЕНЦИИ, ЗНАНИЯ И УМЕНИЯ НА УСПЕШНИЯ ФИТНЕС ТРЕНЬОР	91
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	93

Ролята на професионалния личен фитнес треньор включва дизайн и проектиране, прилагане и оценка на програми за физическа активност за индивидуални клиенти чрез събиране и анализиране на информация за клиента, за да се гарантира ефективността и ефикасността на личните тренировъчни програми. Фитнес треньорът трябва да използва активно подходящи мотивационни стратегии за стимулиране на обществото към здравно ориентирано поведение и да пропагандира физическата култура и спорт, които са неотменна част от културата на обществото. Те са общопризнати материални и духовни ценности на обществото като цяло и на отделния човек. Физическата култура като феномен на общата култура е уникална.

Настоящото методическо ръководство е изключително съвременен и потребителски ориентиран продукт, който ще допринесе за развитие на тази така популярна, но крайно неизследвана територия на професионалния фитнес треньор.

Необходимостта от индивидуален подход се утвърждава от десетилетия. И ако теоретичните основи на този подход съществуват, то практическите му измерения в голяма степен остават само добри пожелания. Индивидуалният подход може да се реализира от силно изявени индивидуалности с необходимите знания, умения, компетентности и личностни качества. Всички те обуславят професионализ-

ма на съвременния фитнес треньор. Предизвикателствата пред него нарастват непрекъснато и го поставят пред необходимостта от постоянно самоусъвършенстване. „Човек се променя в променящия се свят!“

А светът е динамичен във всички свои аспекти – култура, технологии, правила и норми. И никакви специализации и дипломи не могат да дадат нужното за висок професионализъм. Изходът е един: непрекъсната себеактуализация.

Този призив авторът отправя в третата част на тази книга. Призив, породен от собственото му развитие и от разбирането за необходимостта от непрекъсната промяна, осигуряваща личностна адекватност в променящия се свят. Призивът трябва да бъде чул, разбран и споделен.

Убеден съм, че ръководството **„Съвременен профил на фитнес треньора“** ще намери своите приятели, почитатели и съмишленици, които ще осъществят практическите измерения на заложените в него идеи.

проф. д-р М. Георгиев

Вдъхновение

УВОД

*“ Истинският треньор живее пълноценен живот,
ако го живее за другите! “*

Живеем в общество на непрекъснато усвояване на нови знания, а развитието ни във всяка една област започва и се основава върху ученето и практическото им прилагане.

Настоящото методическо ръководство има за цел да очертае ключовата позиция на фитнес треньора в социума, като отрази многокомпонентността на личността му, включвайки, от една страна, развитието на фитнес индустрията във всички нейни аспекти и от друга – поддържането на здравословен начин на живот на основната градивна единица на обществото – човека.

Днес наличните специализирани учебници са базирани на материали и методики, подходящи за изграждане на групови характеристики, като по-скоро не отразяват съвременното и влиянието на постоянно променящите се средства за физическа култура и отдих върху тялото, а също така невинаги прилагат индивидуален подход и отчитат личностните характеристики на практикуващия спорт.

Това ръководство се основава на придобитите лични знания от персоналния изграждан, развиван и оптимизиран във времето тренировъчен процес, от една страна, и от друга – на натрупания опит в практика в продължение на много години и не на последно място, на кооперирането с фитнес индустрията и нейните производни.

Несъмнено предимство на книгата е фундаменталната ѝ професионална валидност, разработените препоръки и тяхното адаптиране към конкретни практически ситуации, като същевременно се поставя фокус и върху положителната психологическа комуникация между треньора и клиента във всички нейни вариации.

В световен мащаб през последните 15 – 20 години такива понятия като *фитнес, здраве, младост, красота и благоденствие (благополучие, уелнес)* са абсолютен символ за успешност, емблема и етикет на проспериращия човек, който обаче днес предпочита да разглежда живота си и като дългосрочен инвестиционен процес – инвестиране на ресурси в собственото му здраве. В 21-ви век самоувереният човек не е само добре образован в елитен университет и работещ престижна работа, но и притежава атрактивен здравословен външен вид и най-важното, добро здраве.

Един добър фитнес клуб работи с екип от елитни образовани треньори, които допринасят за неговата атмосфера, като съчетават духа на състезанието, радостта от движението и енергията на живота и провокират различни мотивиращи стереотипи на общуване.

Надяваме се, че информацията, която сме събрали в тази книга, ще стимулира по-нататъшното изучаване на професионално направление „фитнес треньор“, като целта ѝ е да е полезна не само от практическа гледна точка, но и да осигури ръководство с насоки за тези, които решават сериозно да се присъединят към професионалната фитнес гилдия и да се развиват в тази индустрия.

Една от много тревожните статистики е, че понастоящем един на всеки четирима възрастни (*на възраст 18 и повече години*) и трима от четирима юноши (*на възраст 11 – 17 години*) в световен мащаб не живеят според глобалните препоръки за физическа активност, определени от СЗО.¹ В световен мащаб също така се оценява, че лошото хране-

¹ Organisation WH. Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. Geneva; 2018.

не е причина за 22% от всички смъртни случаи при възрастни, като основните нездравословни хранителни фактори са идентифицирани като висок прием на натрий и нисък прием на пълнозърнести храни и плодове.²

1. ПРОФЕСИЯТА „ФИТНЕС ТРЕНЬОР“

Професията *фитнес треньор* включва комплекс от систематизирана методическа и практическа работа по планиране и провеждане на занимания по фитнес.

Без съмнение спортът е най-мащабното културно явление в 21-ви век. В културата на различните народи по света са отбелязани около 8000 социални дейности, които може да се включат в явлението спорт. В Световната спортна енциклопедия от тях са описани около 3000 дейности (*Liponski, W., 2003*).³ В Международния олимпийски комитет членуват 204 държави и територии (за сравнение в ООН те са 162). В Олимпийските игри в Лондон (2012 година) участниците са 10768 и се състезават по 26 вида спорт, обхващащи 39 спортни дисциплини и 302 изпитания. Игрите са наблюдавани от над $\frac{2}{3}$ от жителите на планетата. Естествено е това явление да предизвиква научен интерес, да бъде изучавано с методите на научното познание.

Зараждането на науката за спорта трябва да се търси в европейските лаборатории по физиология в началото на 20-и век. През 1927 година Арчибалд Хил (26 септември 1886 – 3 юни 1977), английски физиолог, Нобелов лауреат по медицина за 1922 година, започва изследвания върху границите на човешките възможности чрез натоварвания при спортисти.

Сред множеството научни дисциплини, изучаващи различни аспекти на фитнеса, важно място заема психологията на

² Afshin A, Sur PJ, Fay KA, Cornaby L, Ferrara G, Salama JS, et al. Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the global burden of disease study 2017. *Lancet*. 2019;393(10184):1958–72. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)30041-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30041-8).

³ Liponski, Wojciech. (2003). *World sports encyclopedia*. Poznań, Poland: Oficyna Wydawnicza Atena

фитнеса. Предмет на нейното изследване е идентификацията на модели на проявление и формиране на психологически механизми в свързаните с моториката дейности на хора, занимаващи се с физическа дейност. Изискванията към човек са толкова високи, че например организирането на обучение и взаимоотношения с клиенти във фитнес клуб, определянето на нивото на тяхното емоционално състояние и възможности за волева тренировка са немислими без подходящите психологически познания.

Към днешна дата обаче терминът „фитнес“ се използва доста погрешно. Сред обществото битува схващането, че това е „олекотена“ версия на културизъм или бодибилдинг, на чиято основа се развива спортна и добре поддържана визия с по-малко мускули и акцент върху пресата и релефа.

Още Хипократ казва: „Ако ние можем да дадем на всеки индивид точното количество хранене и упражнения, не твърде малко и не твърде много, бихме намерили най-безопасния начин да бъдем здрави“.⁴

След това се намират доказателства за съжденията на еврейски по произход лекар на султана от Египет, който бил и философ, и равин. През 12-и век той заявява, че: „На всеки, който води заседнал живот и не извършва упражнения, дори и да яде добри храни и да полага грижи за себе си според подходящите медицински принципи, всичките му дни ще бъдат болезнени и силата му ще отслабне“.

Понятието „фитнес“ произлиза от английското fit, което означава годен, а fitness – годност, способност. Няма термин на български език, който най-пълно, обобщено и в същото време точно да изразява същността на фитнеса.⁵

Съществуват десетки определения на самото понятие фитнес, които имат за цел да представят неговото многообразие и многофункционалните му характеристики. В превод от английски език думата fitness означава също „добро

⁴ Healthy People 2020 [Internet]. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, Office of Disease Prevention and Health Promotion

⁵ Healthy People 2020 [Internet]. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, Office of Disease Prevention and Health Promotion

здравословно състояние” – принцип, който е бил основополагащ във философията на Древна Гърция и Спарта. Още от времето преди Христа хората са поставяли здравето и добрата физическа форма на едно от първите места в ценностната си система. Преди да обобщим същността на понятието *фитнес*, ще проследим неговото зараждане.

Може би една от най-изчерпателните представи за явлението фитнес е обобщена така: „Под фитнес трябва да се разбира психическата и физическата способност и годност на човек, даващи му възможност да преодолява разнообразните душевно-интелектуални и физически натоварвания в ежедневието, професията и свободното време по начин, който не довежда до ментална или физическа умора или дори изтощение и възпрепятстване на едно нормално креативно водене на живот“.⁶

Според речника на Кеймбридж⁷ на термина *фитнес* (на английски *fitness*) се придава различен смисъл според всеки отделен индивид и човек, който го използва, но общо той се отнася до принципното собствено оптимално здраве и цялостно благополучие. Да бъдеш във форма, означава не само добро физическо, но и емоционално и психическо здраве. Този термин обхваща всеки аспект на вашето здраве. Разумното хранене и активният начин на живот са фундаментални за фитнеса.

Според Пълното ръководство за храни и хранене на Академията по хранене и диететика (5-о издание)⁸, когато сте във форма, вие имате:

- енергия, за да правите това, което е важно за вас, и да сте по-продуктивни;
- издръжливост и положителна перспектива за справя-

⁶ Maffetone, P.B., Laursen, P.B. Athletes: Fit but Unhealthy?. Sports Med - Open 2, 24 (2016). <https://doi.org/10.1186/s40798-016-0048-x>

⁷ Cambridge dictionary. Достъпен на интернет адрес: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/fitness>.

⁸ Duyff, R. (2017). Academy Of Nutrition And Dietetics Complete Food And Nutrition Guide, 5th Ed. HarperCollins. Извлечено от: <https://www.perlego.com/book/3185330/academy-of-nutrition-and-dietetics-complete-food-and-nutrition-guide-5th-ed-pdf> (Първоначално публикувано през 2017 година.)

не с умствените предизвикателства и емоционалните възходи и падения на ежедневието и за справяне със стреса;

- намален риск от много здравословни проблеми, като сърдечни заболявания, рак, диабет и остеопороза;
- шанса да изглеждате и да се чувствате по най-добрия начин;
- физическа сила и издръжливост за справяне с физически предизвикателства;
- по-добър шанс за по-високо качество на живот и може би също така по-дълъг живот.

Фитнесът включва пет основни компонента: гъвкавост, кардио-респираторна годност, мускулна издръжливост, мускулна сила и състав на тялото. Той е жизненоважен за здравето и благосъстоянието, както и за способността да се справяме с нормални ежедневни дейности без прекомерна умора. Програмите за физическа активност и упражнения трябва да бъдат проектирани с намерението да подобрят всеки от ключовите компоненти на свързаната със здравето физическа годност, като в допълнение се стремят към предотвратяване на хронични заболявания (например сърдечносъдови болести, диабет, остеопороза и други).

Добрата фитнес кондиция представлява способността да се функционира ефективно в активна среда, която отговаря на персоналните интереси и цели. Всеки, заинтересован под една или друга форма за работа или практикуване на фитнес, трябва да има своя собствена уникална дефиниция, както и да създаде базова линия, върху която да надгражда през целия си живот.

Тук следва да въведем и понятието „физическа годност“, което се отнася до способността на персоналните телесни системи да работят ефективно заедно, за да подсилят здравословен статус и възможност за безпроблемно извършване на ежедневни дейности с най-малко вложени усилия. Човек във форма е в състояние да се представя добре

в училище/университет, да работи и гради кариера, да изпълнява домашни задължения и все пак да има достатъчно енергия, за да се наслаждава на спорта и други дейности в свободното си време. Доброто физическо състояние обуславя потенциала да се реагира ефективно на нормални и нестандартни житейски ситуации, изискващи добра физическа кондиция.

Някои параметри на физическата годност

Физическата годност се състои от 11 фундаментални компонента – 6 от тях са пряко свързани със здравето и 5 – с умения. Всички те, обединени в едно цяло, са изключително важни за доброто представяне при стандартна ежедневна физическа активност, включително и при практикуване на активен спорт. Шестте компонента са комплекс от мазнинен състав на тялото, сърдечно-респираторна издръжливост, гъвкавост, мускулна издръжливост, мощност и сила.

Както подсказва и названието им, свързаните с умения компоненти за физическа годност съдействат за доброто представяне в спортове и други дейности, които изискват двигателни умения, но неизменно са пряко зависими от физическата годност и комплексното здравословно състояние на индивида.

Треньорите и фитнес специалистите са фокусирани и работят целенасочено за оптимизиране на здравето, физическата годност и атлетичното представяне на своите клиенти. Оценките са част от специализирания набор с инструменти, които позволяват да се направи обстоен преглед и анализ на текущото здравословно състояние на клиента, независимо дали той е любител, или професионален спортист.

В този смисъл е задължително да се използват оценки, съдържащи фундаментални и ключови показатели, които да са базирани на научни доказателства и да са доказани във времето инструментариуми, гарантиращи ефективността на решенията, свързани с мениджмънта на поверилите

здравето и кондицията си клиенти.⁹ Трябва да се направи подбор на оценките през призмата на самоопределяните нужди на клиента, в съчетание със знанията и опита на професионалния фитнес треньор. Тези нужди вероятно ще бъдат под формата на специфични цели или желани резултати. Достъпни са най-различни тестови батерии, като една от препоръчаните в професионалните среди, която обаче не е преведена, адаптирана и верифицирана за българска среда, е The Physical Activity Readiness Questionnaire for Everyone (PAR-Q+) and Electronic Physical Activity Readiness Medical Examination (ePARmed-X+)¹⁰. Друго, обогатяващо познанията в областта на физическата активност в България четиво е *„Ръководство за добра практика на медицинските специалисти за повишаване на физическата активност на населението“*, издадено от Министерството на здравеопазването и Националния център по обществено здраве и анализи през 2015 година¹¹, което има за цел да подпомогне медицинските специалисти (лекари и медицински сестри) в процеса на консултиране и оказване на подкрепа на деца и възрастни, желаещи да се занимават с физически упражнения, спорт и туризъм. Подкрепата включва консултации за физическа годност, степен на натоварване, безопасност при практикуването на физически упражнения и спорт; изготвяне на подходящи индивидуални програми на пациенти със здравни проблеми и други. Това ръководство може успешно да се прилага от професионалните фитнес треньори или, най-малкото, те да се позовават на него в различни казуси и ситуации от практиката.

Независимо от научните аргументи и добрите практики в тази посока, в задълженията на фитнес треньора е да преценява и да оценява всеки конкретен случай самостоятелно

⁹ Fukuda, David H., 1980- author. Assessments for sport and athletic performance / David H. Fukuda, PhD, CSCS

¹⁰ D, CISSN. Champaign, IL : Human Kinetics, [2019]

¹¹ Warburton DER, Jamnik VK, Bredin SSD, and Gledhill N on behalf of the PAR-Q+Collaboration. The Physical Activity Readiness Questionnaire for Everyone (PAR-Q+) and Electronic Physical Activity Readiness Medical Examination (ePARmed-X+). Health & Fitness Journal of Canada 4(2):3-23, 2011

¹² <https://shorturl.at/auLNO>

спрямо пол, възраст, здравословно състояние, професия, начин на живот, спортна кондиция, опит и квалификация, избрани цели за постигане и други.

Силата, преди години класифицирана като параметър на фитнес подготовката, свързана с уменията, сега се класифицира като част от фитнеса, свързана със здравето. Доклад на Института по медицина на САЩ от 2012 година¹² публикува доказателства за връзката между физическата сила и здравето. Докладът показва, че силата е свързана с поддържането на добро здраве, по-високо качество на живот, намален риск от хронични заболявания и превенция на ранната смърт, както и по-добро здраве на костите.

Основните задачи на фитнес психологията може да се обобщят така:

- служи за повишаване на ефективността на обучението чрез формиране на двигателни умения;
- цели създаване на добри психологически условия за постигане на високи нива на сила, издръжливост, ловкост на движенията;
- стимулира развитието на специализирани видове възприятие (чувство за време, разстояние, напрежение);
- гарантира регулация на психиката по време на обучение;
- спомага за формирането на личността на обучавания през физическа работа, както и при дълготрайно общуване с треньора.

Въпреки че думата „фитнес“ е свързана с английския израз *to be fit* (в превод „да бъдеш във форма“), доказано е, че посещението във фитнес залата е провокирано от много други потребности в емоционален и социален аспект.

Тук можем да изброим някои примери от практиката, като, разбира се, потребностите не се ограничават само до тях:

- намаляване на излишъка на тегло;
- увеличаване на мускулния обем;
- поддържане на добра физическа кондиция;
- облекчаване на стреса.

¹² Institute of Medicine. (2012). Fitness measures and health outcomes in youth. Washington, DC: National Academy of Sciences.



ПОРЪЧАЙ ТУК