

**Міністерство освіти і науки України  
Департамент науки і освіти  
Харківської обласної державної адміністрації  
Комунальний заклад  
«Харківська гуманітарно-педагогічна академія»  
Харківської обласної ради**

**І. М. Пелешенко**

**ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ У  
РІЗНИХ ВИДАХ СПОРТУ**



**Харків  
2024**

**Рецензенти:**

Золочевський В. В. – кандидат педагогічних наук, доцент, професор кафедри фізичного виховання, спеціальної підготовки і спорту Харківського національного університету повітряних сил;

Житницький А. О. – кандидат педагогічних наук, тренер-викладач з пауерліфтингу Комунального закладу «Комплексна ДЮСШ № 9 Харківської міської ради», викладач-методист, викладач вищої категорії.

**Особливості тренувального процесу спортсменів у різних видах спорту:** метод. рек. / уклад. І. М. Пелешенко; Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків. 2024. 69 с.

В методичних рекомендаціях щодо самостійної роботи здобувачів освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт надана сучасна інформація для професійного зросту та саморозвитку фітнес-тренера. Освоєння цього матеріалу дасть можливість здобувачам освіти набути спеціальних знань, умінь і навичок та наприкінці навчання бути підготовленими до сучасних вимог в сфері фітнес індустрії щоб у майбутньому стати конкурентноспроможними на ринку праці.

Методичні рекомендації призначені для практичних та самостійних занять здобувачів освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Може бути корисним не тільки фітнес-тренерам, але й учителям фізичної культури, викладачам факультетів фізичного виховання, тренерам та керівникам різних спортивних секцій.

## ЗМІСТ

<b>ПЕРЕДМОВА</b> .....	5
<b>РОЗДІЛ 1. ОСНОВНІ ВИМОГИ ПРОФЕСІЙНОГО ФІТНЕС-ТРЕНЕРА</b> .....	7
1.1. Еволюція тренерського шляху .....	7
1.2. Оточення спортсмена як важлива складова успіху в досягненні спортивних результатів .....	8
1.2.1. Склад оточення .....	9
1.2.2. Колектив фітнес-тренера .....	12
1.2.3. Конфлікти в команді .....	14
1.2.4. Вплив сім'ї та друзів .....	15
<b>РОЗДІЛ 2. САМОРОЗВИТОК ТА ОСВІТА</b> .....	20
2.1. Фітнес-тренер – це піарник та контент-мейкер .....	21
2.2. Ораторське мистецтво .....	23
2.3. Аналітичне мислення фітнес-тренера .....	26
2.3.1. Спортивний щоденник .....	27
2.3.2. Планування .....	29
2.3.3. Аналіз конкурентів .....	31
2.3.4. Боротьба з шаблонами.....	32
2.4. Нестандартне мислення фітнес-тренера .....	33
2.4.1. Усвідомлення та мета тренерської діяльності .....	33
2.4.2. Особистий бренд та зовнішній вигляд фітнес-тренера .....	36
<b>РОЗДІЛ 3. МОЖЛИВОСТІ ФІТНЕС-ТРЕНЕРА</b> .....	39
3.1. Як стати популярним фітнес-тренером .....	39
3.2. Як збільшити свій прибуток .....	46
3.3. Що потрібно захищати фітнес-тренеру .....	58
3.4. Права та інтереси фітнес-тренера.....	62
3.5. Заборонені дії фітнес-тренера.....	66
<b>РОЗДІЛ 4. ПСИХОЛОГІЯ СПОРТА</b> .....	68
4.1. Психологія спортсмена та фітнес тренера .....	68
4.2. Психотип спортсмена та фітнес-тренера .....	70
4.3. Альфа стан .....	72
4.4. Темперамент .....	74
4.5. Сенсорний тип людини .....	76
4.6. Психологічний вектор спортсмена .....	76
4.7. Страх у спорті.....	93
<b>ПІСЛЯМОВА</b> .....	95
<b>ЛІТЕРАТУРА</b> .....	96
<b>ДОДАТКИ</b> .....	98
Додаток А.....	98

## ПЕРЕДМОВА

Успішний фітнес-тренер, крім специфічних знань у своєму виді фітнесу, чудово володіє різнобічними педагогічними навичками, а також є хорошим психологом та грамотно застосовує прийоми нейролінгвістичного програмування. Він використовує індивідуальний підхід, вміє мотивувати як спортсмена, утримувати його інтерес до спорту та виховує у ньому лідерські якості так і звичайну людину яка прагне бути здоровою і щасливою.

Аналіз науково-методичної літератури (О. М. Школа, 2020; Д. В. Жамардій, 2021; О. В. Фоменко, 2022 та ін.) свідчить про необхідність подальшого пошуку ефективних шляхів для підвищення рівня професійних компетентностей фітнес-тренерів.

Мета методичних рекомендацій надати можливість здобувачам освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт – освоїти сучасні методики і інноваційні технології в сфері фітнес-індустрії, озброїти їх знаннями, вміннями і навичками та надати практичний досвід для успішної майбутньої професійної діяльності.

Кваліфіковані, дипломовані фахівці сфери фізичної культури і спорту, а саме фітнес-тренери, дуже затребувані. Як ніколи, українська нація потребує здорової та сильної молоді. Завдяки заняттям фізичної культурою і спортом, зокрема фітнесом, зміцнюють здоров'я, підвищують фізичну і розумову працездатність, створюючи базу для успішного навчання та подальшої високоефективної роботи та підготовки боєздатності майбутніх захисників України.

Більшість людей скажуть – звичайно від кваліфікації фітнес-тренера, володіння ним сучасними знаннями, методиками, навичками та фітнес технологіями. Спроможність вміло застосовувати їх в практичній діяльності з різними верствами населення та задовольнити потреби кожного з них. Буває так, що за роки роботи фітнес-тренер не виховує жодного спортсмена, який зміг би поборотися за медалі на чемпіонатах Європи, світу чи олімпійських

іграх. Найчастіше це пов'язано з такими чинниками як: погана матеріальна база, дефіцит спортсменів та недостатня інформованість про останні досягнення у спортивній фітнес-індустрії.

Фітнес-тренер не зможе реалізувати свій потенціал, якщо не буде гідних результатів у його спортсменів та клієнтів, незважаючи на свої визначені знання та вміння. Найкращий показник успішного фітнес-тренера – це гарантія фізичного та психічного здоров'я клієнтів та досягнення спортивного результату в майбутньому.

Завдання методичних рекомендацій надати здобувачам вищої освіти – доступ до сучасних фітнес-можливостей, навчити самостійно працювати і набувати практичного досвіду, освоювати новітні технології, підвищувати професійні навички за для успішного кар'єрного росту, подальшої високоефективної роботи як зі спортсменами, так і з клієнтами різного віку, враховуючи індивідуальні особливості й потреби кожного.

## РОЗДІЛ 1

### ОСНОВНІ ВИМОГИ ПРОФЕСІЙНОГО ФІТНЕС-ТРЕНЕРА

Щоб як мінімум на рівних конкурувати зі своїми колегами та стабільно показувати добрий результат, фітнес-тренеру потрібна команда однодумців та помічників. Якщо подивитися на спортивні результати в будь-якому з видів спорту, очевидно, що за останні роки вони серйозно зросли. З чим це пов'язано? Насамперед це пов'язано з удосконаленням системи підготовки спортсмена, впровадженням нових тренувальних методик, покращенням техніки, грамотнішим відновленням організму, розвитком спортивної медицини та психології, а також завдяки підключенню фахівців з інших сфер діяльності.

Сучасний спорт – це не лише зв'язка «спортсмен і фітнес-тренер», це також багато інших людей, які допомагають спортсмену реалізувати свій потенціал. Саме ці люди формують так званий антураж спортсмена або його найближче оточення.

#### 1.1. Еволюція тренерського шляху

Першими спортсменами були воїни. Чим довше вони воювали, тим більше в них накопичувалося досвіду і тим частіше вони перемагали. Поступово вони ставали професіоналами і починали передавати свої знання іншим воїнам. Навіщо вони це робили? В той час результат битви найчастіше залежав від підготовки всього війська, а не від підготовки одного бійця, тому найкраще було навчити своє оточення воювати, ніж загинути.

Завдяки накопиченим знанням війна почала перетворюватися на науку. Воєначальники зрозуміли, що сильний солдат – це солдат, який добре підготовлений фізично, технічно та психологічно. Саме тому воїнів почали тренувати, роблячи їх сильнішими, швидшими та розумнішими. Невдовзі

почали з'являтися різні «школи» зі своїми методиками підготовки, де найсильніші перемагали, а найслабших поглинали.

Такий підхід дав можливість знаходити таланти, які були на голову сильніші за своїх побратимів, у певних військових дисциплінах. Згодом ці таланти почали змагатися гне тільки на полі бою, а й у древніх Олімпійських іграх. Воїни – спортсмени приїжджали туди зі спаринг – партнерами, кухарями, масажистами та іншими людьми, які допомагали олімпійцям демонструвати гідні спортивні результати.

Після зникнення стародавніх Олімпійських ігор спортивна підготовка солдата залишилася практично на тому ж рівні, доки не з'явилися сучасні Олімпійські ігри. Поступово новоспечені спортсмени почали перетворюватися з солдатів на професійних спортсменів, але й вони, здебільшого, практикували старі методи підготовки.

Так тривало донедавна, доки не почали друкувати спеціалізовані книги та не винайшли інтернет. Це був прорив, який дозволив фітнес-тренерам об'єднати знання різних шкіл, оптимізувати та систематизувати тренувальний процес, а також впровадити в нього науковий підхід, задіявши фахівці з різних галузей науки. Як результат, відбулося колосальне зростання спортивних результатів!

Так коротко виглядає еволюція фітнес-тренерського шляху та поява такого поняття як антураж чи оточення спортсмена.

## **1.2. Оточення спортсмена як важлива складова успіху в досягненні спортивних результатів**

«Фітнес-тренер – спортсмен» – це мінімально ефективна зв'язка, яка може відмінно взаємодіяти і показувати хороші результати. Щоб така зв'язка працювала успішно, потрібно, щоб у ній завжди існував зворотний зв'язок, тобто між фітнес-тренером і спортсменом має бути діалог. Чим вищий за

класом спортсмен, тим рівнішим має бути діалог. Чим досвідченішим стає спортсмен, тим більше він починає відчувати свій організм, а це є дуже корисною інформацією для фітнес-тренера.

*Фітнес-тренер - це інженер, робота якого полягає в тому, щоб створити найкращого спортсмена. Чим кращий інженер і чим більше у нього інструментів, тим якісніший результат.*

**1.2.1. Склад оточення. Спортивний лікар.** Кожен спортсмен чи спортивна команда потребує кваліфікованої медичної допомоги. Для цього у команді є спортивний лікар, який відповідає за :

- підтримку здоров'я спортсмена;
- профілактику травм та захворювань;
- контроль функціонального стану організму спортсмена;
- призначення фармакологічних препаратів та реабілітаційних процедур, що відновлюють організм.

Грамотні та своєчасні дії спортивного лікаря можуть серйозно вплинути на змагальний результат спортсмена, забезпечити нормальний перебіг тренувального процесу, відновити організм після навантаження, а також зменшити тривалість реабілітаційного періоду після травми.

**Масажист.** Хороший масажист – це незамінна людина, яка здатна швидко повернути здорового спортсмена в норму, розслабити його або зняти м'язову напругу.

Існує безліч прикладів, коли грамотна робота масажиста рятувала спортсмена від травм, швидко приводила його до тями і навіть покращувала певні якості спортсмена, наприклад, швидко – силові.

Масажист може :

- зняти набряклість, особливо після тривалих перельотів;
- відновити рух лімфи;
- розім'яти спортсмена перед змаганнями чи тренуваннями;
- компенсувати роботу деяких спортивних добавок;



- відволікти спортсмена від переживань;
- накласти тейп;
- скоригувати поставу, стан кісток, а іноді й внутрішніх органів.

*Деякі масажисти вміло поєднують масаж з голкотерапією та ароматерапією. Така комбінація може потенціювати дію цих методик, тим самим підвищуючи ефективність процедури.*

Кожен спортсмен має систематично отримувати масаж. Це не тільки корисно для організму в короткостроковій перспективі, але також зберігає здоров'я та хорошу спортивну форму на довгі роки.

**Дієтолог.** Спортсмен, як ніхто інший, потребує правильного харчування. Саме від того, чим він буде харчуватися, залежить його спортивний результат. Щоб отримати максимальний ефект від їжі та не переобтяжувати організм «порожніми» або «низькоякісними» продуктами, потрібно працювати з грамотним спортивним дієтологом.

Добрий фахівець з харчування розрахує витрати добової енергії білків, жирів, вуглеводів та інших елементів, які дуже важливі для нормального перебігу обмінних процесів в організмі спортсмена.

*Якісний «будівельний матеріал» заощаджує час на будівництво органів та систем, а також забезпечує міцність конструкції всього організму. Це відноситься як до тіла спортсмена, та і до створення гоночного болида, за тим лише винятком, що людина складається з деталей, які синтезуються з того, що вона їсть.*

Будь – який дефіцит чи надлишок поживних речовин може значно вплинути на спортивний результат. Тому краще, щоб за харчуванням спортсмена стежила людина зі спеціальною освітою та пристойним досвідом роботи у цій сфері.

*Особистий кухар теж може входити в антураж спортсмена.*

**Психолог.** Життя спортсмена – це постійна боротьба, причому не тільки м'язова і розумова, а й психологічна. Спортсмен мусить вміти показати свій максимальний результат у потрібний час та у потрібному місці,

але не кожному це вдається. Якщо це відбувається рідко, на це часто заплющують очі, але якщо провали спостерігаються систематично, то тут 100% потрібна допомога фахівця.

Практично завжди всі психологічні проблеми спортсмена починає вирішувати фітнес-тренер, але, на жаль, у нього не завжди виходить самотійно впоратися з ситуацією. Дуже часто потрібно задіяти психолога. Звернення до психолога – це дуже корисна та затребувана практика у всьому світі. Не варто соромитися й боятися, що про вас подумують. По – перше, це можна робити інкогніто, по – друге – це є додатковим інструментом для прогресу спортсмена, а по – третє, якщо спортсмена дуже турбує, те, що про нього скажуть інші, то йому точно потрібно звернутися до фахівця. Психолог може швидко знайти причину та вирішити проблему, саме це й потрібно, не можна розкидатися вашим дорогоцінним часом.

У певних випадках роль психолога може виконувати інша людина, наприклад духовний наставник або Батьюшка. Якщо спортсмену більше підходить такий формат підтримки, це теж є цілком прийнятно, головне, щоб це давало спортсмену психологічну допомогу.

*Дуже часто спортсмени та цілі спортивні делегації вирушають на змагання, попередньо отримавши напуття від духовної особи.*

Не варто забувати, що психологічної допомоги може потребувати не тільки спортсмен, але й фітнес-тренер також!

**Спортивний менеджер.** Пошук найбільш оптимальних умов для тренувань, вибір спортивного клубу або пріоритетних змагань може забирати досить багато часу та зусиль, тому вирішення цих завдань краще делегувати іншій людині, яка розуміється на всіх цих тонкощах.

*За який клуб виступати, де, коли і на яких умовах – це основні питання, за які відповідає спортивний менеджер.*

Спортивний менеджер - це професіонал та аналітик, який має добрий організаторський досвід у своїй спортивній сфері та знає підводне каміння, з якими ні спортсмен, ні фітнес-тренер не стикаються у повсякденному житті.

Спортивний менеджер має добрі зв'язки та постійно контактує з організаторами змагань, спортивними клубами та потенційними спонсорами.

Він є важливою проміжною ланкою між спортсменом та іншими спортивними суб'єктами.

Хороший менеджер може значно покращити фінансовий стан спортсмена та його фітнес-тренера, тому його роль у професійному спорі дуже важлива.

**1.2.2. Колектив фітнес-тренера.** Практично кожен спортсмен росте та тренується у колективі, з іншими спортсменами. Цей колектив дуже впливає на мотивацію і життєві цінності спортсмена, особливо на початку його спортивного шляху.

Кожен юний спортсмен спочатку росте «очима і вухами», тому дуже важливо щоб колектив довкола був здоровим, у всіх сенсах цього слова, дружним чи хоча б нейтральним! Такий колектив не відштовхуватиме, а притягуватиме молодих спортсменів, паралельно прищеплюючи їм чемпіонські якості.

Спортивний колектив формує фітнес-тренер, тому дуже важливо спочатку попрацювати над колективом, щоб потім, без особистої участі фітнес-тренера, він правильно виховував нових спортсменів.

Хороший і здоровий колектив – це такий собі магніт для спортсмена, який завжди буде тягнути його до місця де цікаво і комфортно. Неважливо, хто йде на тренування, професійний спортсмен, який хоче стати чемпіоном світу або любитель, який хоче відволіктися від повсякденної метушні та оздоровитися, кожному з них потрібна позитивна енергетика від оточення.

*Завдання фітнес-тренера полягає в тому, щоб створити таку енергетику в колективі, яка буде приваблювати спортсменів.*

Ось приклад однієї азіатської команди:

Спортсмени зібралися на тренування з плавання, крім одного, що спізнювався. Через 5 хвилин очікування він забіг до басейну, решта спортсменів все ще розминалася і чекала на нього.

Коли той, хто запізнився, підійшов до команди і фітнес-тренера, вони нічого поганого йому не сказали, а тільки запитали, чи все у нього гаразд? Після чого всі разом стрибнули у воду та розпочали тренування.

Тепер розберемо ситуацію. Спортсмен запізнився і на нього чекали, причому якби спізнився інший спортсмен його теж чекали б, відповідно, у будь – якого спортсмена з цієї групи з самого початку формується певні зобов'язання перед командою: повага до інших спортсменів, відповідальність і горезвісний тайм – менеджмент.

Чи варто говорити, що випадки запізнення у цій команді дуже рідкісні?

Що було б, якби спортсмен, який спізнився, прийшов на тренування, де його б почали сварити інші спортсмени, а фітнес-тренер налаяв чи взагалі вигнав за запізнення? Найімовірніше, у цього спортсмена почали б розвиватися якості, засновані на страху покарання. Чи потрібні вони йому? Чи допоможуть вони йому у досягненню успіху? На ці запитання має відповісти сам фітнес-тренер.

Тут були розібрані два педагогічні підходи, який вибирати – вирішувати тільки вам, та наперед замисліться, в якому спортивному колективі вам хотілося б працювати і які якості ви хотіли б прищеплювати своїм спортсменам? У цьому вам допоможе таблиця.

### Якість колективу

Якості/критерії	Так	Ні
Повага		
Взаємовиручка		
Відповідальність		
Довіра		
Демонстрація переваги		
Співробітництво		
Тайм-менеджмент		
Ризиковані рішення		
Тимбілдинг/Згуртованість колективу		
Дискримінація		
Гендерна рівність		

Напишіть усі якості, які на вашу думку мають домінувати у вашому колективі. Потім напишіть шляхи їхнього досягнення, прийнятні та неприйнятні дії. Це буде для вас дорожньою картою, яку можна й потрібно вдосконалити протягом своєї фітнес-тренерської діяльності. Спортсмени навчаються у фітнес-тренера, а фітнес-тренер – у спортсменів!

**1.2.3. Конфлікти в команді.** Конфлікти та розбіжність – це невід’ємна частина будь – якого соціуму. Відстоювання власної точки зору – це теж чемпіонська якість, яка вчить спортсмена вести боротьбу не лише на спортивному майданчику, а й за його межами.

*Навчіть спортсменів швидко вирішувати конфлікти та не давати їм затягуватися. Так буде найкраще для всіх.*

Завдання фітнес-тренера полягає в тому, щоб навчити своїх вихованців поважати одне одного та вміти слухати чужу точку зору. Найкращим

інструментом для цього є особливий приклад. Якщо в колективі під суперечки буде вітатись аргументація, а не сила чи статус, то такий колектив буде успішнішим і здоровішим.

**Спаринг – партнер.** *Хочеш бути сильнішим – тренуйся з найсильнішими!*

Будь-який спортивний колектив постійно розвивається, спортсмени ростуть, дехто з них починає показувати добрі результати. А щоб прогресувати далі, спортсмену потрібен спаринг – партнер. Його також необхідно грамотно підбирати. Робити це потрібно за тими ж принципами, що працюють у вашому колективі.

*Спаринг – партнер – це можливість моделювання ситуації змагання або майбутнього бою, а також більш якісне проведення тренувального процесу у цільового спортсмена.*

Чим вищий за класом спортсмен, тим ретельніше підбираються спаринг – партнери. Усі вони мають відповідати певним критеріям, тренувальним завданням та установкам фітнес-тренера. Від грамотного підбору спаринг – партнера може залежати підсумковий результат спортсмена на змаганнях.

**1.2.4. Вплив сім'ї та друзів.** Сім'я – це найближче оточення спортсмена, в якому він проводить більшу частину свого життя, особливо в юному віці. Культура, життєві цінності, характер харчування, домашні клопоти та інші турботи можуть значно впливати на стан та працездатність спортсмена.

Фітнес-тренер мусить оцінювати вплив сім'ї на свого учня, якщо він негативний або не відповідає прийнятним умовам для занять спортом, то слід вжити низку заходів:

- бесіда з батьками;
- організація навчально - тренувальних зборів;

- переведення на навчання до спеціалізованих спортивних закладів (училище олімпійського резерву, інститут фізкультури тощо);
- зміна місця проживання (переселення спортсмена) – якщо це можливо.

Сім'я має підтримувати спортсмена чи хоча б не заважати йому тренуватися та якісно відновлюватися вдома.

Друзі – це специфічне коло спілкування спортсмена, яке практично недоступне впливу фітнес-тренера. У більшості випадків друзі – це відмінні мотиватори, вболівальники або люди, спілкуючись з якими, спортсмен може абстрагуватися від спортивних турбот. Але інколи вони можуть стати причиною зниження результатів спортсмена:

- систематичні нічні прогулянки;
- ведення нездорового способу життя;
- участь у незрозумілих чи навіть ризикованих заходах.

Незважаючи на те, що на коло друзів дуже важко вплинути, не варто опускати руки. Можна спробувати зробити ті ж кроки, які ми розглядали вище, розмова з друзями теж актуальна. Плюс не забувайте про силу створеного вами спортивного колективу, який може стати вашому спортсмену найближчим та більш дружнім!

**На що ще варто звернути увагу?** Оточення спортсмена на змаганнях може також відрізнитися. Наприклад, потрібно розуміти з ким краще селити спортсмена, з партнером по команді, з фітнес-тренером чи взагалі самого?

**Ситуація:** Спортсмен оселився з фітнес-тренером, який уночі дуже хропе. Через це спортсмен пізно заснув та не виспався, а це перед будь – якими змаганнями є серйозним фактором ризику. Та більше, спортсмен може дратуватися через це, що точно не піде йому на користь і може негативно вплинути на підсумковий спортивний результат.

*З хрипінням можна боротися! Існують браслети на руку, які починають вібрувати і будити людину, якщо вона хропе. Інша річ, якщо браслет на фітнес-тренері, а хропе спортсмен, тоді у програмі буде*

*фітнес-тренер. Хропіння – це не нормальний стан, який теж потребує уваги та як мінімум консультації з фахівцем.*

Фітнес-тренера тут наведено як приклад, але потрібно знати та нівелювати ці та багато інших моментів, які негативно впливають на стан спортсмена, особливо на змаганнях.

Для цього потрібно не тільки розмовляти зі спортсменом, а й ставити йому відверті запитання та отримувати на них відверті відповіді. А для цього потрібно, щоб між спортсменом та фітнес-тренером була довіра. Навіть якщо є якась патова ситуація, з неї завжди знайдеться вихід, головне увімкнути аналітичне мислення фітнес-тренера.

*У спорті дрібниць не буває!*

Ми розглянули основних представників оточення спортсмена, які можуть суттєво впливати на його спортивні результати. Але є й інші люди, яких теж можна залучати до своєї команди, як на постійній основі, так і епізодично, наприклад, спортивний адвокат, спортивний аналітик або навіть фінансовий аналітик.

До речі, в деяких професійних клубах для молодих гравців, які одержують хороші зарплати, читають лекції з фінансової грамотності. На лекціях йдеться про те, як поводитися з грошима чи куди їх інвестувати. Наприклад:

- Не варто розкривати свій рівень доходу чужим людям;
- Потрібно щомісяця відкладати певну суму грошей;
- Краще зберігати заощадження у різних місцях та у різних формах( фінансова диверсифікація): рахунок у банку, купівля нерухомості, накопичуваний страховий поліс, інвестиція у стартапи, крипто валюта чи акції компаній;
- Інвестувати свої заощадження в один фінансовий інструмент дуже небезпечно.

*Пам'ятайте, великі гроші можуть бути великою спокусою не тільки для самого спортсмена, але й для його оточення.*



У більшості випадків фітнес-тренер виконує додаткові функції антуражу спортсмена. Насамперед це пов'язано з доступним бюджетом та результатами спортсмена чи спортивної команди. Чим кращий результат, тим більший бюджет і тим більше можливостей для включення до команди потрібного спеціаліста.

Навіть якщо немає можливості підключити всіх фахівців одразу, спробуйте знайти можливість контакту з ними. Нехай не на постійній основі, але хоч би епізодично. Для цього випишіть на аркуш всіх фахівців, які вам можуть допомогти і починайте пошук:

- Зв'яжіться з керівництвом клубу, школи, секції.
- Зверніться до регіонального відділення спорту.
- Поспілкуйтеся з батьками спортсменів, можливо вони чи їхнє оточення мають контакт з потрібним фахівцем.
- Пошукайте їх в інтернеті.

Надалі треба зацікавити цих спеціалістів щоб вони допомогли вам.

### **Антураж спортсмена - це команда аналітиків!**

*Як у лікаря – «не нашкодь», так і у фітнес-тренера – «Не знаєш - запитай»!*

Що робити, коли у спортсмена немає прогресу? Для вирішення такого завдання потрібно звертатися до інших фахівців або збирати консилиум всього оточення спортсмена.

Наприклад, спортсмен постійно програє бої за вихід у півфінал чи фінал. Фітнес-тренер перепробував різні методики підготовки, підключив психолога – все безрезультатно.

Лікар радить виміряти рівень глюкози на початку дня змагань і перед вирішальними боями і перед вирішальними боями або сутичками.

Зрештою, на початку змагань у спортсмена рівень глюкози дорівнює 5,4 ммоль/л, а вже наприкінці дня, перед вирішальними сутичками він становить 4,2 ммоль/л. Що це означає? У спортсмена падає рівень глюкози,

тому знижуються реакція, погіршується аналітична діяльність мозку, м'язова сила тощо.

Як наслідок, дієтолог коригує харчування спортсмена, а лікар призначає додаткові енергетичні добавки. Результат – наприкінці дня рівень глюкози в крові спортсмена становить 5,1 ммоль/л і він починає перемагати!

Це є яскравим прикладом якісної роботи антуражу спортсмена. Якби фітнес-тренер не підключив інших фахівців, то цілком імовірно, що тупцювання на місці тривало б і далі, а потенціал спортсмена не було б розкрито до кінця.

Пам'ятайте, що формування та розширення колективу відбувається лише за потребою. Кожна людина з оточення спортсмена має позитивно впливати на спортсмена та його спортивний результат.

## РОЗДІЛ 2

### САМОРОЗВИТОК ТА ОСВІТА

Щоб конкурувати з іншими фітнес-тренерами та виховувати чемпіонів, потрібно постійно вчитися й здобувати найсвіжішу інформацію у різних галузях науки, зокрема спортивної медицини, фізіології, психології тощо.

Чим більшим та різнобічним буде багаж знань фітнес-тренера, тим краще.

*Фітнес-тренер має постійно вдосконалюватись!*

*Ніколи не припиняйте розвиватись. Якщо зупинитесь – вас обженуть!*

Де отримувати нові знання? Для цього є багато джерел.

**Онлайн сервіси** зі статтями на різні тематики:

- Pubmed – <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>
- Кокранівська бібліотека - <https://www.cochranelibrare.com>
- База даних “Medine”, яка містить понад 27 млн. оглядів з різних тематик – <https://www.nlm.nih.gov>
- <https://www.bmj.com>
- Вікіпедія – <https://ua.wikipedia.org>
- <https://trener.org.ua/>

**Тематичні онлайн курси** з будь яких тем, які ви потребуєте. Наприклад, «Coursera», платформа «Athlete 365», «Clickbank», «Udemy» тощо. Є безкоштовні курси, є платні, тому вибір за вами.

Антидопінгові сервіси – сайт WADA, антидопінговий центр у вашій країні, USADA (supplement – 411) тощо.

**Книги** з різних наукових галузей, зокрема спортивних.

*Книги здатні змінити життя і світогляд людини, майже завжди на краще, тож читайте, якнайбільше.*

**Спортивна література** – журнали, статті, блоги, дослідження. Більшість першоджерел виходять англійською, тому дуже важливо знати цю

мову. Знаючи англійську ви будете одним з перших здобувати потенційно корисну інформацію, яка може стати суттєвою підмогою в покращенні спортивного результату вашого спортсмена. Чим більше мов ви знаєте, тим краще!

*Знаючи іноземні мови, ви можете не тільки спілкуватися з колегами з інших країн, але й отримати привабливу пропозицію по роботі, звичайно, якщо це цікавить вас.*

Якщо ви не дружите з мовами, але хочете читати іноземні статті, то можна використовувати онлайн перекладач, який дозволить вам перекладати статті практично з будь – якої сучасної мови.

*Інформація керує світом і є чудовим інструментом прогресу у спорті!*

**Семінари, курси підвищення кваліфікації та форуми.** Дуже корисна річ, особливо якщо курс читає грамотний лектор, який знає не тільки теорію, але також її практичне застосування.

**Обмін досвідом.** Обмін знаннями з іншими фітнес-тренерами є дуже корисним. У деяких випадках нова інформація може допомогти фітнес-тренеру інакше поглянути на тренувальний процес та дати йому додаткову поживу для роздумів.

*Не забувайте, що виїжджаючи на збори, потрібно не тільки тренувати свого спортсмена, але й спостерігати як тренуються його суперники, особливо найсильніші!*

## **2.1. Фітнес-тренер – це піарник та контент – мейкер**

Сьогоднішній спортивний світ диктує нам свої тренди, тому є професія, якою має володіти практично кожен фітнес-тренер – вона називається фотограф. Як би це парадоксально не звучало, але вміння зробити гарний кадр багато чого варте.

Якісні фотографії та хороша відео зйомка подобаються не лише спортсменам, їхнім батькам і фанатам, а й іншим людям, подобається спорт

та здоровий спосіб життя. Саме тому фітнес-тренеру потрібно освоїти професію фотографа і мати добрий гаджет з якісною камерою, тим паче що зараз це доступно.

*Якщо у вас буде ще й дрон, для відео зйомки спортивних тренувань, такий контент може значно збільшити вашу популярність.*

Є не найтоповіщі спортсмени та фітнес-тренери, на яких у різних соціальних мережах підписані тисячі людей. Дуже часто велика кількість підписників пов'язана з публікацією красивого та незвичайного контенту в їхньому профілі ( фотографії, відео, статті з корисною інформацією). Де взяти цей контент? Спортивний світ багатий на них, головне вміти показати цю красу людям!

Що може дати вам велику кількість підписників? Насамперед це:

- популярність;
- реклама особистого бренду чи свого бізнесу (продукт, консультація);
- рекламуючи, з'являється додаткова можливість отримання прибутку;
- набір спортсменів у спортивній секції;
- пошук клієнтів для фітнес-тренера;
- залучення спонсорів;
- можливість стати обличчям певного бренду чи компанії.

Звичайно, фотографія чи відео – це лише частина медіа просування, потрібно ще вміти писати цікаві історії, розбирати різні випадки з життя, давати поради тощо. Цьому теж можна навчитися, тим паче, що у спорті дуже багато шикарних прикладів.

Як цьому навчитися? Існує багато онлайн та офлайн курсів, плюс величезна база ресурсів доступна в інтернеті. Варіантів море, як безкоштовних, такі платних – інтернет вам на допомогу.

*Не забувайте, що в антураж спортсмена можна найняти професійного піарника.*

## 2.2. Ораторське мистецтво

Ораторське мистецтво – це вміння говорити, правильно викладати свої думки, і навіть здатність утримувати увагу іншої людини чи групи людей.

*Правильно поставлена мова заощадить ваш час і нерви, а своєчасна та коротка підказка може допомогти вашому підопічному стати чемпіоном.*

Подання інформації має бути як постріл – точним та швидким. Щоб цьому навчитися, потрібно вправлятися в ораторському мистецтві. Фітнес-тренерська мова має бути компактною та зрозумілою для спортсмена, містити не питання, а його вирішення, особливо підчас змагань.

Наприклад:

- Під час бігу не – «дихай», а – «дихай животом».
- Під час стрибка – не «випрямись», а – «прогнись у спині» або «натягни носки».
- Не «зберись», а – «порухайся в стійці».
- Не «не лізь», а – «тримай дистанцію».

**Тембр голосу.** Вміння керувати своїм голосом, його тембром та інтонацією дуже важливе при роботі зі спортсменами, особливо з дітьми. Через невміння керувати власним мовним апаратом у фітнес-тренера можуть виникнути труднощі з підтриманням дисципліни в колективі. Тому дуже важливо знати хоча б базові навички. Наприклад, не варто починати репліку на середині вдиху і тільки потім починайте говорити.

Для посилення тембру голосу і надання йому владного відтінку потрібно підключити діафрагму (живіт) і косі м'язи живота, а також спрямувати потік повітря на задню стінку піднебіння, водночас можна відчувати резонуючі хвилі на лицьових кістках черепа. Для кращого ефекту пограйте резонуючими частинами, змушуючи вібрувати легені, голову чи все разом.

*Сказати мало, треба сказати з певним тембром та енергією!*

Іноді фітнес-тренерський тембр голосу легко помітний навіть серед гулу голосів глядачів, а часом він губиться в натовпі, і спортсмен не чує свого фітнес-тренера. Тому треба вміти говорити таким тембром голос, який можна почути без проблем здалеку!

### **Висота звучання голосу або звуковий діапазон**

Щоб зберегти свої голосові зв'язки на довгі роки, потрібно правильно вибирати звуковий діапазон у якому ви спілкуєтесь.

*Низький і писклявий голос може дратувати людей довкола, тому спілкуйтеся хоча б у нейтральному діапазоні, який буде приємно слухати. Також це стосується й високого діапазону.*

Щоб бути більш цікавим співрозмовнику, потрібно постійно керувати висотою свого голосу, його монотонна лінійність знижує сприйняття, особливо у дітей. Для вироблення навички керування діапазоном голосу потрібно систематично читати вголос вірші чи інші тексти, періодично знижуючи та підвищуючи тембр свого голосу. Також можна промовляти коротку фразу, що складається з 3 – 5 слів, з різною інтонацією та різним тембром голосу.

*Лайфак: для зниження тембру голосу нахиліть голову трохи вниз, для підвищення – вгору.*

Не забувайте про різкість свого голосу, його теплота в процесі спілкування залежить від конкретної ситуації. Якщо спортсмена потрібно пожаліти, то найкраще підійде теплий голос, як у коханої людини. Якщо його потрібно підбадьорити, то використовуйте дзвінкий і чіткий голос. Це потрібно розуміти та застосовувати. Навряд чи вдасться пожаліти спортсмена, кажучи йому підбадьорливі фрази з металевим відтінком голосу.

*Паузи, енергія, інтонація та різниця голосового діапазону відмінно утримують увагу людей.*

Ще один ключ доброго голосу - це дихальні вправи. Вони зміцнюють діафрагму та збільшують обсяг легень, що дозволяє людині ширше використовувати звукові можливості свого організму.

Дихальні вправи для голосу дуже різноманітні:

- прискорення дихання животом;
- носове дихання, з попереднім закриванням ніздрів;
- чергування різких вдихів з повільними видихами і навпаки.

Методик безліч, обирайте будь – яку та застосовуйте її, тим паче, що це ще й позитивно впливає на ваш організм.

### **Як поставити правильний склад?**

Правильний склад – це чистота та краса мови. Людей, які володіють правильним складом, часто називають хорошим оповідачами і їх завжди приємно слухати.

*Як би це парадоксально не звучало, але деякі люди приходять на тренування для того, щоб поспілкуватися з фітнес-тренером.*

Не всі народжуються ораторами, та це можна виправити, потрібно просто докласти трохи зусиль. Для цього:

- Перед сном почитайте класиків літератури – щонайменше 3 – 4 сторінки. Цей прийом дозволяє налаштувати мозок на правильну вимову та поставити грамотний виклад своїх думок у майбутньому.
- Чистіть свою дикцію – намагайтеся не вживати слова паразити та не розтягувати останні літери. Щоб змусити себе це зробити, можна вигадати для себе систему штрафів.
- Систематично займайтеся та концентруйтеся на поставленій задачі.

Використовуючи всі ці рекомендації, ви дуже швидко зможете відточити ораторську майстерність. Як і будь – яке інше мистецтва, воно теж добре тренується. Хорошим прикладом цього є оратор Демосфен, який завдяки своїй завзятості зміг викоринити безліч власних мовних та фізичних вад.

*Щоб ще більше заглибитись у тему та виправити дефекти вимови можна пройти курси ораторської майстерності.*



Не варто забувати також про інші ефективні прийоми успішного спілкування, такі як : положення тіла, вираз обличчя, погляд та жестикуляція. Ці прийоми лише доповнюють один одного, тому фітнес-тренер має знати хоча б базові основи спілкування та управління своїм тілом :

- під час спілкування дивіться на свого співрозмовника;
- посміхайтесь та висловлюйте емоції;
- вивчіть фізіономіку – аналіз рис обличчя особи та її емоційні висловлювання. Щоб не вийшло, що сказали одне, а показали інше.
- майте терпіння та слухайте співрозмовника до кінця, особливо свого спортсмена;
- не схрещуйте ноги чи руки без потреби;
- приймайте сильні пози : трохи нахилийте корпус у бік свого співрозмовника, якщо потрібно упершись на стіл двома руками;
- грамотно жестикулюйте руками, розкривайте долоні, звертайте їх угору, не складайте кисті в кулаки;
- якомога частіше називайте ім'я співрозмовника;
- пояснюючи вправу, намагайтеся перебувати в центрі – так вас буде видніше, і ви додатково отримуєте більше впливу;
- частіше говоріть спортсменам, що вони чемпіони, що вони сильні і що у них все вийде;
- даючи вказівки чи поради використовуйте більше дієслів, а найголовнішу думку ставте наприкінці.

Використовуйте всі ці рекомендації у комплексі, і ви не тільки будете улюбленим фітнес-тренером, а й успішною людиною в інших сферах свого життя!

### **2.3. Аналітичне мислення фітнес-тренера**

Сучасний спорт вищих досягнень має враховувати кожен дрібниці у підготовці спортсмена високого класу. Дуже часто розрив у спортивних

результатах мінімальний, перше та четверте місця можуть розділяти частки секунди або незначні технічні дрібниці, на які звичайна людина навіть не звертає уваги. А фітнес-тренер звертає, і в деяких випадках він мусить ставати спортивним інженером, який конструює різні пристрої для виправлення техніки та вдосконалення певних навичок своїх спортсменів. Наприклад :

- Виготовлення специфічного руків'я для спортивного пістолета, яке дозволить спортсмену робити менше помилок під час пострілу.
- Спеціальні плавальні накладки на руки, які корегують техніку плавання тощо.

*Аналітичне мислення фітнес-тренера – це аналіз та детальний розбір певної ситуації, з виробленням наступного плану дій. Найважливіше – це знайти та впровадити ефективний метод, який гарантуватиме або значно підвищуватиме ймовірність успіху у спортсмена.*

Один з найважливіших інструментів, який допомагає фітнес-тренеру а аналізі спортивних результатів спортсмена, є спортивний щоденник.

**2.3.1. Спортивний щоденник.** Спортивний щоденник дозволяє фітнес-тренеру оцінити тренувальний план спортсмена та співставити його з наступним виступом на змаганнях. У випадку задовільного виступу можна й надалі слідувати наміченому плану тренувань. Під час незадовільного варто переглянути тренувальний план і внести коригування.

*Спортивний щоденник – це найкращий індикатор ефективності тренувального процесу!*

Ведення щоденника дозволяє грамотніше підбирати навантаження, обсяг тренувальних занять, їхню інтенсивність, відпочинок та багато іншого. Чим довше й детальніше фітнес-тренер веде щоденник, тим досконалішим стає план тренувань для певного спортсмена.

*З підвищенням класу спортсмена його тренувальна програма має ретельніше індивідуалізуватися.*

Не завжди спрацьовує принцип – «Що добре для одного, буде корисно й іншому». Комуś потрібно робити акцент на аеробні тренування, комуś на силові, а комуś на технічні, хоча спортсмени можуть бути одного спортивного рівня. До того ж, тривалість одного тренувального мезоцикла також може бути різною. Хтось здатний ударно працювати три тижні, хтось два, а комуś потрібний лише один тиждень інтенсивних тренувань, з відпочинком надалі.

Як це розуміти? Тільки за допомогою ведення та аналізу спортивного щоденника. Позитивний результат можна відтворювати знову й знову, головне знайти технологію підготовки спортсмена!

У щоденнику потрібно записувати не лише тренувальні завдання, а й робити позначки: над чим попрацювати в майбутньому, який елемент техніки відточити і навіть що їсти на змаганнях. Чим більше інформації буде там, тим простіше буде аналізувати тренувальний процес та прискорювати змагальний процес. взяти, наприклад, і більше 20 хвилин!

У чому різниця? Різниця в індивідуальних особливостях організму спортсмена. Комуś треба трохи втомитися, комуś спалити адреналін, комуś «прокинутися», а комуś просто прогріти м'язи. Як дізнатися, яку розминку робити? Тільки методом спроб та помилок – за допомогою щоденника.

*За кожним великим спортсменом стоїть великий фітнес-тренер – аналітик, який багато років вів тренувальний щоденник, аналізував виступи свого спортсмена, розробляв відповідний тренувальний план, враховував мезоцикли, визначав кількість днів в ударних мікроциклах, тривалість відпочинку між ними, і скеровував спортсмена до основних змагань сезону в оптимальній формі.*

Що ще можна записувати в щоденник:

- Кількість тренувальних занять на тиждень.
- Потижнева, помісячна, річна та погодинна статистика (набігані/проплиті кілометри або тренувальні години).

- Аналізи – важливо записувати, як змінюються аналізи спортсмена при застосуванні спортивної фармакології або під впливом специфічних навантажень, наприклад, після відвідування тренувального збору в горах. Рівень гемоглобіну, гематокрит, вітамін Д тощо ( про все це написано далі).

- Харчовий раціон протягом дня.
- Застосування спортивної фармакології
- Суб'єктивне почуття.
- Щоденний вимір частоти пульсу під час пробудження.
- Розминка перед змаганнями – на це варто звернути особливу увагу!

Все це зазначають в щоденнику, аналізують, якщо потрібно коригують й використовують перед наступними змаганнями.

Дуже важливо ставити перед собою та спортсменом цілі. У щоденнику обов'язково має бути записані щонайменше одна велика спортивна мета, а також кілька підцілей, яких потрібно досягти протягом певного часу.

*Цілі потрібно обговорювати зі спортсменом, тим самим психологічно готувати його до запланованого результату заздалегідь.*

Досягнення мети, навіть найменшої – це перемога яка супроводжується викидом дофаміну в кров, а це стимулює та мотивує спортсмена продовжувати тренуватися та рухатися далі.

**2.3.2. Планування.** Планування – це невід'ємна частина успіху у будь – якій сфері діяльності. Воно дозволяє більш ефективно використовувати особистий час, фокусуватися на найважливішому і швидко досягати намічених цілей.

Щоб бути більш продуктивним протягом дня і не розсіювати свою увагу, потрібно вести щоденник зі списком справ та завдань. Для цього щодня складайте план на наступний день і щотижня попередній план на 7 днів.

Постарайтеся розмежувати щоденник та спортивний щоденник. Записуйте не спортивні, а особисті цілі, які ви плануєте виконати за певний проміжок часу. Не варто фокусуватися тільки на тренувальному процесі, вивчайте та цікавтеся іншими напрямками. Чим у більшій кількості напрямків ви будете орієнтуватися, тим потужнішим буде ваш спосіб мислення і вищим інтелект!

Щоб допомогти собі дізнатися, куди рухатися далі, можна використовувати такий інструмент як піраміда Роберта Ділтса. Для цього намалюйте шести ступінчасту піраміду і, починаючи з самого низу, напишіть у ній такі рівні: оточення, поведінка вміння/навички, мотивація/обмеження, роль, місія.



Кожен рівень впливає на зони довкола і впливає на всю піраміду загалом.

Погляньте на ці рівні і дайте відповідь на питання:

- Чи задоволені ви своїм оточенням? Люди, дім, життєві атрибути?
- Ваші подальші дії/ бездіяльність? Що зробити, щоб отримати конкретні
- вміння чи навички?

- Що ви вмієте робити? У чому ви є експертом?
- Що вас мотивує рухатися до мети, а що вас гальмує?
- Яку роль чи ролі ви граєте у своєму житті? Тільки фітнес-тренер чи ще й чоловік,
- батько, чи можливо мудрець або натхненник?
- Чого ви б хотіли досягти у своєму житті чи залишити після себе?

Відповівши на ці питання, можна поставити собі чіткі цілі та скласти план дій, який потрібно записати у свій щоденник і, слідуючи йому, рухатися вперед!

**2.3.3. Аналіз конкурентів.** Грамотний аналіз конкурентів та світових лідерів у вашому виді спорту може прискорити спортивний прогрес спортсмена, швидко виправити прогалини у техніці, а також уберегти його від травм.

Аналізуйте конкурентів не лише на змаганнях та спільних тренуваннях, а й відвідуйте їхні соціальні профілі. Дуже часто вони публікують свої спортивні завдання, вправи, харчування і відновлювальні процедури, які не завжди вдається побачити на тренуваннях. Можливо, ви побачите щось корисне, що можна взяти на озброєння.

Поїздка на збори до іншої країни чи навіть до іншого регіону – це добра нагода поповнення свого багажу знань. Тому, після приїзду на нове місце, намагайтеся подивитися на тренування ваших суперників, звичайно якщо така можливість є. Для цього приходьте на тренування раніше і йдіть пізніше, дивіться, як відбувається розминка та заминка інших спортсменів, а також які вправи вони виконують. Спостерігайте не лише за найсильнішими спортсменами, а й за слабкими, адже вони теж за деякий час стануть сильними. Ці знання точно не будуть зайвими у вашому фітнес-тренерському багажі.

**Пам'ятайте!** Перш ніж впровадити нову вправу або методику у свій спортивний арсенал, зважте всі за й проти, відштовхуйтеся від підготовки

вашого спортсмена. До деяких вправ потрібно підходити місяцями, а іноді й роками, бажання швидко перейняти досвід іншого спортсмена може нашкодити та призвести до травми.

*Спостерігайте не лише за суперниками, а й за їхніми фітнес-тренерами!*

Іноді можна побачити незвичайні для вас речі: як подається матеріал, як демонструються вправи, як спілкується фітнес-тренер, чи йде він на поступки, якщо так, як він це робить, прикладів безліч. Спостереження відкриє вам різні сторони фітнес-тренерської діяльності, причому позитивні, так і негативні.

**2.3.4. Боротьба з шаблонами.** Як би дивно це не звучало, але фітнес-тренери з інших видів спорту можуть бути хорошими аналітиками у вашому виді спорту. Це пов'язано з тим, що вони мислять не шаблонно! Такі фітнес-тренери відштовхуються виключно від свого досвіду і не керуються нав'язаною думкою їхнього оточення! Іншими словами, на них не позначилась так звана «традиційна школа» певного виду спорту.

*Спілкуйтеся з фітнес-тренерами з інших видів спорту та відвідайте різні фітнес-тренерські семінари, в деяких випадках можна натрапити на методикку, яка буде добре працювати й у вашому виді спорту!*

Наприклад, фітнес-тренер з легкої атлетики, розмовляючи з фітнес-тренером з веслування, поставив йому кілька запитань:

- З якою частотою гребків спортсмену треба плисти дистанцію?
- Яка амплітуда одного гребка?
- У якому часовому режимі виконуються інтервальні тренування?
- Скільки всього гребків зробив спортсмен, щоб виграти вашу дистанцію на останніх Олімпійських іграх?

Погодьтеся, такі питання можуть дати додаткову поживу для роздумів.

## 2.4. Нестандартне мислення фітнес-тренера

Вміння фітнес-тренера творчо підходити до своєї справи та застосовувати не шаблонні методи тренування часом призводять до шикарних результатів. Буває так, що проблему може вирішити лише нестандартний підхід, тому його потрібно також застосовувати.

Багато проривів у науці були здійснені людьми, які мислили не так як всі. Найчастіше їхній внесок не було оцінено відразу, лише через деякий час наукова спільнота змогла «перетравити» й визнати нове відкриття, теорію чи методику.

У випадку з фітнес-тренером інша історія, його нестандартне мислення може викликати у колег скептицизм. Але якщо його спортсмен покаже хороший результат, то інші фітнес-тренери негайно почнуть переймати новий новаторський підхід. Усі хочуть вигравати! Тому досліджуйте, пробуйте та експериментуйте, не варто сподіватися лише на таланти, ви коваль спортивних результатів своїх спортсменів.

*Щоб знайти спортивний самородок, потрібно просіяти через сито велику кількість спортсменів. Якщо ви думаєте, що шанс його знайти дуже малий, не турбуйтеся – ви можете створити його самі!*

**2.4.1. Усвідомлення та мета тренерської діяльності.** Працювати фітнес-тренером непросто, потрібно боротися з повсякденною спортивною рутинною, паралельно реалізовувати особисті цілі, тому часом прислухатися до свого серця дуже важко.

Фітнес-тренер – це особистість, зі своїми бажаннями, цінностями, мріями та життєвими планами. Дуже часто стається ситуація, коли все це приноситься в жертву або йде на другий план - життя фітнес-тренера перетікає у життя спортсмена.

*Потрібно розуміти, що спортивна зв'язка «Фітнес-тренер + Спортсмен» - це певним чином бізнес, у якому кінцевим продуктом є*



*спортивний результат. Чим вищий результат, тим кращий продукт і тим дорожче він коштує.*

Фітнес-тренер вкладає у свого спортсмена душу, як бізнесмен у будь – який зі своїх проектів. Кожен з них робить все можливе, щоб їхній проект був успішним: удосконалюють його, стежать за його станом, піклуються і переживають за нього. Проект поступово зростає, розвивається і починає повністю забирати весь вільний час людини. Саме у цьому криється небезпека.

Якщо бізнесмен може поставити свій бізнес на конвеєр, найняти керуючого і потім збирати вершки, то у випадку зі спортсменом так не вийде. Фітнес-тренеру потрібно постійно бути у щільному контакті з ним.

У міру того як росте спортсмен і його спортивний результат, роль фітнес-тренера у зв'язці може змінюватися. Дуже важливо не прогаяти той момент, коли потрібно усвідомити, що ваша роль у проекті, можливо, вже змінилася. Необхідно чітко розуміти яку роль ви граєте зараз.

*Ролей може бути кілька:*

1. **Фітнес-тренер** – виконує свої колишні функції в повному обсязі і працює над усіма видами підготовки спортсмена ( функціональна, технічна, психологічна, правова тощо ).

2. **Наставник** – спортсмен більше прислухається до вас як до духовного лідера чи навченої спортивним досвідом людини.

3. **Консультант** – підказує як вирішити деякі проблеми, періодично виправляє техніку чи помилки спортсмена, бере участь у складанні тренувального плану. У цьому випадку фітнес-тренеру потрібно поділяти відповідальність за результат зі своїм спортсменом. Недаремно спортивні функціонери кажуть – «Виграє спортсмен, програє фітнес-тренер».

4. **Помічник** – допомагає облаштовувати тренувальний процес, виїзди на змагання та займається рештою рутини, зокрема й бюрократичної.

5. **Друг** – є підтримкою спортсмена на спортивній арені та за її межами.

Іноді фітнес-тренер виконує декілька функцій, але у різному обсязі. Цей обсяг залежить від рівня спортсмена, його віку та психотипу. Неможна сказати, що якась роль хороша, а якась погана. Все ґрунтується на очікуваннях фітнес-тренера та його здатності прийняти поточну реальність.

**Завдання:** оцініть стосунки з кожним зі своїх спортсменів і визначте роль, яку ви посідаєте. Після цього дайте відповідь на питання – «Чи комфортно вам усвідомлювати свою роль з конкретним спортсменом?».

Якщо ви розумієте, що в голові ви виконуєте одну роль, але за фактом виходить зовсім інша, ви мусите:

- Прийняти ситуацію та залишити все як є.
- Спробувати змінити свою роль. Проте пам'ятайте, що це дуже ризиковано, потрібно зважити всі за і проти, наслідки можуть бути катастрофічними: зниження результату, непорозуміння та сварки.

Незалежно від ухваленого рішення фітнес-тренер жодним чином не має втрачати власну особистість чи самоповагу, накручувати зайвого теж не варто.

*Тандем «Фітнес-тренер – спортсмен» мусить мати високий коефіцієнт корисної дії та триматися на нормальних людських стосунках.*

Ваші стосунки зі спортсменом це тільки ваші стосунки, ніхто інший не має втручатися у ваш ореол спілкування, за винятком людей з антуражу спортсмена, наприклад, психолога.

Будь – яка діяльність людини передбачає досягнення певної мети, фітнес-тренерська діяльність не є винятком з правил. Якщо ви ніколи не замислювалися над питанням, навіщо ви працюєте фітнес-тренером, то зараз саме час зробити це.

Відповіді можуть бути різні:

- Цікаво.
- Хочу реалізуватися у спорті.
- Хочу виховати чемпіона.
- Заробіток.

- Нудно сидіти вдома.
- Більше нічого не вмію.

Звичайно, першорядне значення має фінансова складова, та чи варто приділяти фітнес-тренерській роботі весь свій час? Варто, але тільки якщо ви живете цим і вам подобається, те що ви робите. В іншому випадку, фітнес-тренерська діяльність може перетворитися на щоденну рутину, яка не принесе успіху ні вам, ні вашим спортсменам.

*Ви мусите чітко розуміти, що спортсмен – це високо ризикована інвестиція, яка забезпечена знаннями фітнес-тренера та бажанням спортсмена тренуватись.*

Травма спортсмена чи непередбачена життєва ситуація може раптово перекреслити всі плани. Саме тому потрібно мати бажання працювати та інтерес рухатися далі, незважаючи на всі перепони, які виникатимуть попереду.

#### **2.4.2. Особистий бренд та зовнішній вигляд фітнес-тренера.**

Створення особистого бренду фітнес-тренера – це інвестування в себе. Чим раніше ви почнете це робити, тим швидше ви досягнете результату, насамперед фінансового. А якщо ви будете фінансово незалежні, вам буде простіше жити та розвиватися далі.

Перш ніж розвивати свій бренд, потрібно знати в якому напрямку рухатися. Для цього уявіть образ фітнес-тренера, який подобається особисто вам та привабливий для оточуючих. Після цього намалюйте таблицю, в якій напишіть всі якості, які на вашу думку мусить мати фітнес-тренер. Наприклад, пунктуальність, охайність, доброзичливість, інтелігентність, витримка, холонокровність незалежність, чесність і навіть суворість.

Далі напишіть усі якості фітнес-тренера, які вам не подобаються. Наприклад, неохайність, грубість, запальність, лихослів'я, неграмотність.

Згадайте своїх фітнес-тренерів, придивіться до свого фітнес-тренерського оточення, зверніть увагу на роботу фітнес-тренерів з інших

видів спорту, та запишіть у таблицю все що вам у них подобається та що не подобається? Чому б ви хотіли тренуватися у них або чому б ви ніколи з ними не працювали? Іноді дуже корисно подивитися на фітнес-тренера очима спортсмена.

Відповівши на ці питання, перед вами з'явиться певний шаблон фітнес-тренера зі своїми сильними та слабкими сторонами! Тепер оцініть себе, чи відповідаєте ви такому шаблону? Для цього навпроти сильних та слабких сторін поставити плюс чи мінус.

Сильні сторони фітнес-тренера		Слабкі сторони фітнес-тренера	

Щоб детальніше опрацювати цю таблицю, попросіть ваших рідних допомогти вам, продублюйте аркуш паперу з якостями фітнес-тренера і дайте їм його заповнити. Вказавши те, над чим вам потрібно попрацювати й що у вас і так добре виходить. Вони значно розширять ваші горизонти. Це можна зробити анонімно. Незалежна експертиза розплющить очі на багато речей, про які ви навіть не здогадуєтеся.

*Образ фітнес-тренера має притягувати, а не відштовхувати. Спочатку ви працюєте на особистий бренд, потім він працюватиме на вас!*

Маючи перед собою заповнену таблицю, у вас буде два стовпчики якостей:

1. Позитивний перелік, над яким потрібно працювати.
2. Негативний список, з якостями, які потрібно викоренити, якщо вони у вас звичайно є.

Запишіть все це до свого щоденника, складіть план дій і починайте створювати свій власний бренд.

*Згодом образ фітнес-тренера може змінюватись, але це має бути наслідком вашої роботи на самим собою.*

Варто відзначити, що ідеального фітнес-тренера не існує, у кожного спортсмена свої критерії ідеального фітнес-тренера, тому всім догодити не вдається, але догодіть для початку, самому собі!

**Зовнішній вигляд.** Це частина особистого бренду, який також можна взяти на озброєння.

Не будьте сірою мишкою, Будьте людиною, яку видно здалеку!

Фітнес-тренер має бути прикладом для своїх учнів та завжди стежити за собою.

- **Зовнішній вигляд.** Слідкуйте за власною зачіскою, одягом, тренувальною формою, станом взуття, станом нігтів, не забувайте чистити сирку у вухах.

- **Стан та тонус м'язів.** Не важливо, скільки вам років підтягнуте тіло завжди в моді.

- **Запах з рота та стан зубів.** У більшості випадків взаємодія фітнес-тренера та спортсмена відбувається на близькій дистанції, тому постарайтеся, щоб жодні сторонні запахи не заважали вашій співпраці.

- **Запах від тіла чи одягу.** Неприємний запах поту, немитого тіла, невипраного одягу відштовхує. Приймайте душ, ходіть у сауну, використовуйте дезодоранти, займайтеся спортом та завжди періть одяг.

У фітнес-тренера дрібниць немає, є той, на якого рівняються. Будьте тим, на якого рівняються ваші спортсмени та інші люди!

## РОЗДІЛ 3

### МОЖЛИВОСТІ ФІТНЕС-ТРЕНЕРА

Щоб бути продуктивним фітнес-тренером потрібно знати себе, свої можливості та провести певну аналітичну роботу над собою.

Наприклад.

- З якою кількістю спортсменів ви можете працювати, щоб довести їх до певного результату. Знаючи це не варто стрибати вище голови, розпилення може нашкодити не тільки вам, а й вашим спортсменам.

- Що вам потрібно для організації успішного тренувального процесу?

- Скільки часу ви готові приділяти для роботи зі спортсменом чи командою?

*Фітнес-тренер має не лише тренувати спортсмена, а й виховувати його, а також прищеплювати йому навички, які стануть у нагоді як у спорті, так і в житті.*

- Чим ви можете пожертвувати заради успіху свого спортсмена?

- За який оклад ви працюватимете? Якщо фітнес-тренеру не вистачає грошей на життя, то потрібно знати точну цифру, яка повністю задовольнить його потреби.

#### **3.1. Як стати популярним фітнес-тренером**

Чим більше людей вас знають або чують про вас, тим вищий ваш потенціал і тим більше шансів залучити нових учнів, спортивних функціонерів і навіть спонсорів. Але щоб вони почали до вас звертатися потрібно, по – перше, довести свою експертність, а по – друге, показати їм себе.

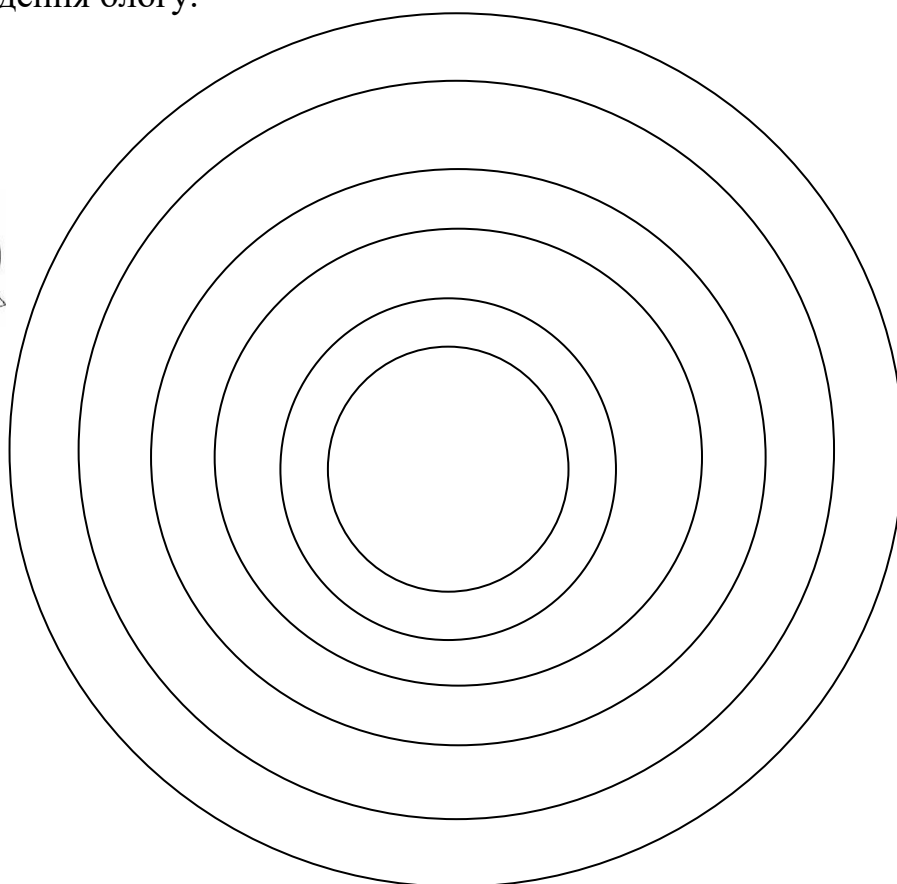
*Експертність = кваліфікація + знання + вміння + досвід + зрозумілий виклад інформації + результат спортсмена. Збільшуючи свою експертність, фітнес-тренер збільшує свою цінність, а відповідно й дохід.*

Якщо ви експерт у своїй сфері, то до вас звертатимуться, з вами радитимуться, вас цінуватимуть, а це саме те, що потрібно для вашого успіху.

Які інструменти можна використовувати, щоб до вас почали звертатися як до фахівця?

Сарафанне радіо – це перше, що спадає на думку, але поки цей моховик розкрутиться може пройти багато часу. Тому підключайте додаткові інструменти:

- соціальні мережі (Facebook, Instagram, LinkedIn та інші);
- канал на You Tube;
- різні сервіси для онлайн консультацій;
- книги;
- створення курсу;
- лекції та майстер-класи;
- свій власний сайт;
- ведення блогу.



Ідеально, щоб усі ці інструменти працювали одночасно, звичайно для їхнього запуску потрібен час, певні навички, а іноді і фінанси, але це все можна зробити й самотужки, причому практично безкоштовно, головне бажання.

### **Соціальні мережі**

У соціальних мережах є мільйони людей, яким ваші знання можуть бути цікавими, але щоб на вас звернули увагу, вам потрібно бути мобільним і систематично викладати корисний матеріал. Створіть свій профіль в одній або кількох соціальних мережах та починайте ділитися з людьми цікавою інформацією. Дуже важливо правильно оформити профіль, додати хороше фото, без провокаційних малюнків та написів, а також написати унікальний опис.

Опис профілю має містити ваші конкретні перемоги, досягнення.

Наприклад, Іванов Іван;

- Заслужений фітнес-тренер (країна) з ( вид спорту).
- Чемпіон світу з (вид спорту).
- Фітнес-тренер чемпіона світу з (вид спорту).
- Треную людей з обмеженими фізичними можливостями.
- Дитячий фітнес-тренер, працюю з дітьми від 3 років.
- Диплом фітнес-тренера – викладача та вчителя фізкультури, сертифікований дієтолог.

Варіантів може бути багато, але якщо у вас виникнуть проблеми з заповненням свого профілю, подивіться, як ведуть його ваші успішні колеги або пройдіть тематичні курси з ведення соціальних мереж. Це посилено для кожного. В інтернеті можна знайти курси практично на будь – яку тему, зокрема як вести соціальні мережі.

*Алгоритми мереж враховують ваші уподобання і періодично показують вам різні пропозиції курсів, які можуть бути для вас цікавими.*



Після того, як профіль було створено, потрібно систематично наповнювати його контентом ( інформацією). Контент може містити експертні статті або коментарі, а також;

- фотографії;
- огляди (змагань, екіпірування, спортивних баз, спортивної фармакології);
- відгуки про події ( спортивні, міжнародні, побутові);
- історії з життя;
- гумор;
- привітання;
- опитування тощо.

Аналізуйте, що подобається вашій цільовій аудиторії і робіть на цьому основний наголос.

Запам'ятайте, кількість не означає якість, краще розмістити одну якісну статтю раз на тиждень, ніж безліч неякісного контенту щодня.

За правильного підходу у вас з'являтиметься цільова аудиторія підписників, яким цікава ваша тематика. А це саме ті люди, які можуть посилатися на вас, розповідати про вас чи стати вашими учнями чи клієнтами в майбутньому.

*Експертна думка - це основний інструмент просування особистого бренду фітнес-тренера.*

**LinkedIn** – спеціалізована соціальна мережа для роботодавців та людей, які шукають роботу. Ви можете й не шукати роботу, але бажано мати добре заповнений профіль у цій соціальній мережі. Іноді тут з'являються досить цікаві та привабливі пропозиції не лише від роботодавців, а й від потенційних спонсорів.

### **Ведення блогу**

Ведення блогу – це систематичне розміщення специфічної, корисної та цікавої інформації на певному ресурсі. Блог можна вести у соціальних мережах, на своєму сайті чи в інтернеті та й на тематичних майданчиках.

## **Канал на YouTube**

YouTube – це інтернет – платформа, на яку завантажують відео - контент. Щоб запустити свій канал на цій платформі потрібно виконати ті ж кроки, що й під час запуску соціальних мереж, зареєструватися, поставити фото, зробити опис каналу й систематично додавати туди відео ролики.

Що б знімати відео на канал, не потрібно мати професійну камеру, можна знімати на мобільний телефон з середньою камерою. Головне цікавий та корисний контент!

Що можна знімати?

- Спортивні тренування.
- Тренування у тренажерному залі.
- Розбір прийому чи техніки виконання вправи.
- Огляд спортивної фармакології.
- Огляд або рекомендації щодо екіпірування.
- Свій досвід та корисні поради.
- Аналіз змагань.
- Новини за вашою специфікою.

YouTube канал може не тільки показати вашу експертність та розрекламувати ваш особистий бренд, але приносити постійний прибуток з реклами, якщо у вас буде багато переглядів.

## **Сервіс консультацій**

Незалежно від того, де ви живите, можна ділитися своїми знаннями і навичками не тільки особисто спілкуючись з людьми, але в онлайн режимі

Також, використовуючи різні сервіси. Серед найпопулярніших можна виділити: «Airbnb», «Покупон», консультації у Skere тощо.

Наприклад, міжнародний сервіс готельних послуг «Airbnb» запустив послугу «Враження». Тепер можна не лише переглянути пам'ятки будь – якого міста, але й поспілкуватися чи проконсультуватися з цікавими людьми, зокрема фітнес-тренерами. До того ж, за це вам заплатять.

Реєстрація триває більше часу, ніж у будь – якій іншій соціальній мережі, але це потрібно для того, щоб краще розкрити вас як фахівця й підкреслити ваші унікальні фітнес-тренерські якості.

### **Лекції та майстер – класи**

Маючи потужні знання чи досягнення у спортивній сфері, можна брати участь у різних конференціях, спортивних форумах, семінарах чи інших подібних заходах. Виступаючи на них, ви підвищуєте інтерес до себе, свого бренду і ще дуже важливо, одним з перших отримуєте нові знання та корисну інформацію від інших лекторів.

Якщо не відвідувати тематичні форуми та не цікавитись останніми новинами спортивної індустрії, то можна пропустити важливу інформацію або отримати її тоді, коли вона буде вже не актуальною. Отримання гранту на будівництво або ремонт спортивного об'єкта, безкоштовне навчання або підвищення кваліфікації для фітнес-тренера – це кілька прикладів того, що можна отримати безкоштовно.

Практично кожна спортивна федерація може надіслати до Національного олімпійського комітету або до вищої організації листа, з проханням покрити витрати на участь у міжнародному фітнес-тренерському семінарі чи проходження навчання, й отримати позитивну відповідь. Інформацію про дані заходи та програми можна знайти на міжнародному сайті спортивної федерації, на сайті МОК (Міжнародного олімпійського комітету), а також отримати від інших спортивних організацій.

*Займаючись громадською діяльністю у своїй спортивній галузі, ви будите більше обізнані про різні освітні або розвиваючі програми для фітнес-тренерів та спортсменів.*

### **Книги**

Книга – це джерело інформації та доступний кожному інструмент, який може швидко зробити ваше ім'я відомим.

*Зараз можна видавати книгу і не заплатити за це жодної копійки!*

Існує три способи книговидання:

1. Самостійне видання через тематичні сервіси («Amazon», «Litress» та інші) – вартість випуску від 0!

2. Завдяки видавництву. Як платно, так і безкоштовно. Платне видання доступне практично для всіх, безкоштовне видання книги можливе лише якщо ваш матеріал сподобається видавництву.

3. Завдяки друзям, інвесторам чи краудфайндинговим майданчикам.

*Краудфайндинговий майданчик - це сервіс зі збору коштів для реалізації свого простору, зокрема написання книги.*

Найпопулярніші краудфайндингові майданчики: «Kickstarter» та «Indiegogo». Це міжнародні гіганти, котрі збирають мільйони доларів на реалізацію креативних проєктів. Практично в кожній країні є подібні майданчики, наприклад «Спільнокошт» (Україна), вони набагато менші, але ними також можна скористатися.

*Фінансування свого проєкту можна отримати через соціальні мережі. Як варіант запустити компанію зі збирання коштів на видавництво книги у Facebook (Meta).*

### **Створення курсу**

Створення авторського курсу допоможе вам просунути свій особистий бренд та потрапити до пошукових алгоритмів соціальних мереж або роботів («Google», «Яндекс»). Курси або тренінги можуть проходити дистанційно(онлайн) чи за особистої присутності фітнес-тренера. Їх можна просувати через свої соціальні мережі, рекламувати в інтернеті, а також розміщувати на спеціальних майданчиках («Clickbank», «Udemy» та інші).

Тематика і структура курсу може бути різною, від індивідуального теоретичного тренінгу до створення тематичного табору з самооборони, загальнофізичної підготовки, оздоровлення, схуднення тощо.

Як на вашу думку, з ким би батьки відправили свою дитину до табору? З простим вожатим чи з фітнес-тренером зі східних єдиноборств, який є майстром спорту з карате, учасником та призером міжнародних змагань, який має ще й сертифікат психолога - Івановим Іваном?

Відповідь очевидна!

### **Створення власного сайту**

Створення та запуск сайту не є чимось екстраординарним. Існує маса онлайн конструкторів, які допоможуть вам зробити свій власний сайт за один день, а його запуск коштуватиме невеликі гроші. Якщо вам не хочеться освоювати це ремесло самому, то можна звернутися до фахівців, вони швидко зроблять те, що вам потрібно, і за прийнятною ціною. Фахівців можна знайти в інтернеті та на біржах фрілансу.

Найпростіший сайт – це лендінг-пейдж, певним чином сайт візитівка, який розповідає про вас і спонукає відвідувача до цільової дії, наприклад, записатися на спортивну секцію або придбати тренувальний курс. Подібна сайти можна створити на базі певних соціальних мереж.

Якщо ви хочете ще більше заглибитися у просування свого бренду, то можна додатково використовувати поштову розсилку та створювати тематичні групи у месенджерах (вайбер, вотсап, телеграм, фейсбук). Чим більше інструментів ви задієте, тим більше людей знатиме про вас. За грамотного підходу вас цінуватимуть як експерта та звертатимуться до вас за допомогою!

Ми розглянули основні інструменти просування особистого бренду, якщо ви будете використовувати відразу декілька з них, то шанс того, що вас помітять буде набагато вищим.

### **3.2. Як збільшити свій прибуток**

Якщо зарплата не покриває всіх життєвих потреб фітнес-тренера, то він мусить шукати додаткове джерело заробітку. Інколи знайти його непросто, а іноді воно може лежати просто перед очима. Головне подивитися ширше на можливості, що оточують вас.

Перш ніж розпочинати пошуки додаткового заробітку, дайте відповідь на питання – « Скільки грошей вам потрібно для життя і щастя?». Якщо ви не

можете відповісти на нього, то зробіть простий розрахунок - поррахуйте свій щомісячний дохід, а потім відніміть від нього всі потрібні витрати за місяць. У вас з'явиться грошовий розрив в плюс або мінус.

Тепер перерахуйте все те, що ви хочете купити собі або своїм рідним і за який період. Після чого виведіть оптимальну суму, яку потрібно отримувати щомісяця, щоб ваша мрія здійснилася. Запишіть цю цифру у свій щоденник і починайте рухатися до своєї мети.

*Усіх грошей не заробити, але можна заробити рівно стільки, скільки вам потрібно для щастя.*

Щоб монститувати свої знання та вміння, використовувати такі види заробітку:

### **Спортивні надбавки**

У більшості випадків спортивна система оплачує працю фітнес-тренера за його роботу:

- у дитячо-юнацькій школі;
- у школі вищої спортивної майстерності;
- у міністерстві спорту;
- у спортивній федерації;
- у спортивних установах;
- у професійних спортивних клубах.

У країнах пострадянського простору враховується навантаження або робочий час фітнес-тренера, який називається «ставка». Фітнес-тренер отримує зарплату за кількість відпрацьованих годин і за спортивний рівень його спортсменів. Тобто, кількість спортсменів певного рівня формують спортивну групу. Тут працює принцип – чим вищий розряд спортсменів, тим менша їхня кількість потрібна на формування групи.

У міру зростання спортивного результату спортсменів фітнес-тренер може оформити спортивні звання, що дасть йому додаткову надбавку до зарплатної ставки. Наприклад, «Заслужений фітнес-тренер» або «Заслужений працівник фізичної культури та спорту» можуть збільшити оклад на 20%.

Варіацій може бути багато, у кожній країні подібні звання можуть називатися по – різному, тому потрібно самому поцікавитися всіма можливими надбавками або запитати у колег.

*Спортивний розряд фітнес-тренера теж актуальний, тому якщо ви є майстром спорту, майстром спорту міжнародного класу або заслуженим майстром спорту ви можете також претендувати на збільшення заробітної плати.*

За певні нагороди спортсменів фітнес-тренеру можуть призначити стипендію. Зазвичай такі стипендії виплачуються протягом одного року, а сплачує їх держава чи регіон.

Часом фітнес-тренері отримують державні відзнаки, які теж можуть враховуватися при розрахунку зарплати чи пенсії фітнес-тренера.

Якщо розглядати приватні клуби, то фінансова винагорода чи надбавка для фітнес-тренера прописується у трудовому контракті. Розмір бонусів належить від виду спорту, фінансового становища клубу, виконаних завдань та займаної посади.

Від усіх цих складових належить остаточно заробітна плата фітнес-тренера.

### **Спортивна пенсія**

Звичайно цей варіант не підходять для молодих фітнес-тренерів, але він може спрацювати у старших фітнес-тренерів. Практично, кожна країна має свої вимоги для призначення спортивної пенсії. Зазвичай слід відповідати наступним критеріям:

- спортивний розряд не менший за «Майстра спорту міжнародного класу»;
- перебувати у складі збірної країни – 7 років;
- загальний стаж роботи – 25 років;
- може додаватися мінімальний пенсійний вік людини.

Це дуже зразкові цифри, але у профільному міністерстві вашої країни вам нададуть точну інформацію.

Спортивний розряд, який присвоювали в СРСР, теж приймається. Якщо ви відповідаєте всім цим критеріям, оформіть собі спортивну пенсію, успішні випадки є.

### **Відсоток від заробітку спортсмена**

Тренуючи спортсмена високого класу, можна розраховувати на певну частину від його грошових бонусів або фінансової винагороди, яку він отримує за участь або виграш у змаганнях. Така практика дуже поширена у професійному спорті, тому не ставтеся до неї скептично, тим паче, що такий підхід мотивує фітнес-тренера до постійного поповнення своїх знань.

*Чим кращий результат спортсмена, тим більше бонусів здобуває фітнес-тренер.*

Зазвичай сума фітнес-тренерської винагороди становить 10-15% від призових, які отримав спортсмен, але ви маєте право обговорювати цю суму як підвищуючи її, так і знижуючи.

### **Персональний тренінг**

Створіть послугу «Персональне тренування» для спортсменів різного спортивного рівня, професіоналів, любителів або корпоративних клієнтів. Послуга може включати – індивідуальну консультацію, тренування або складання тренувального плану, наприклад, зберегти її мотивацію чи зберегти від травм.

### **Ймовірні варіанти послуг**

<b>Спеціалізація фітнес-тренера</b>	<b>Курси самооборони</b>
Фітнес-тренер з бойових видів спорту та протиборств, як тай-бо, кік-боксінг та інших єдиноборств	Силові структури (поліція, спецназ, армія), курси самооборони для дорослих та дітей.
Фітнес-тренер з танцювальних видів: аероденс, степ-аеробіка, фітбол-аеробіка та ін.	Фізична підготовка команд (збільшення швидкості та витривалості гравців). Біговий клуб для любителів. Підготовка до іспитів для вступу до професійних навчальних закладів.
Фітнес-тренер який	Підготовка людей до запливів (перепливати



спеціалізується на водних видах фітнесу, як аквааеробіка, аквафітнес, акваджогінг та ін.	Босфор). Усунення страху води. Тренування з немовлятами.
Фітнес-тренер який спеціалізується на видах силового фітнесу з елементами військової атлетики	Силові тренування у залі та й домашніх умовах.
Фітнес-тренер який спеціалізується на видах з елементами стрільби	Силові структури( поліція, спецназ, армія). Курси самооборони. Пристрілювання зброї та її ремонт. Виготовлення ручок для зброї.
Фітнес-тренер який спеціалізується на видах з елементами з бадмінтону або тенісу	Організація різноманітних спортивних корпоративів для компаній. Вихідний турнір з бадмінтону. Перетяжка ракеток.
Будь-який фітнес-тренер	Може освоїти медитацію, енергетичні практики, йогу, нутриціологію, масаж тощо. А потім викладати їх.

У кожного фітнес-тренера є знання та вміння, які зможуть стати в нагоді іншій людині, головне добре покопатися в собі або запитати своїх рідних, у чому ви є спроможним професіоналом. Як варіант, можна відвідати курси профорієнтації.

Наприклад, фітнес-тренер, який знає, як швидко та ефективно зганяти вагу спортсмена перед змаганнями, може монетизувати свої знання, консультуючи звичайних людей. Можна розробляти плани харчування для схуднення або набору ваги і, використовуючи рекламу, шукати зацікавлених людей. Зразок реклами:

*«Допоможемо швидко скинути вагу! Середній результат – 3 кг за тиждень, максимальний результат – 7,3 кг за тиждень! Хочеш також? Дзвони або залишай заявку!»*

Як думаєте, у такої презентації є шанс на успіх? Особливо перед пляжним сезоном? Напевно, так! Але, потрібно бути обережним, перед тим

як починати консультивати людей, треба засвоїти курси дієтолога або нутриціолога – зараз це доступно практично кожному.

Для того, щоб презентувати свою послугу, потрібно грамотно описати її, використовуючи різні техніки написання тексту, що продає, а потім показати послугу потенційним клієнтам шляхом:

- особистої презентації;
- розсилання повідомлень;
- телефонних дзвінків, використовуючи скрипти, що продають;
- запуск реклами на різних онлайн майданчиках та інтернеті.

Постійне налаштування всіх цих сервісів може забирати багато часу, тому рекомендується звернутися до фахівців, яких можна знайти на фріланс – сервісах.

**Створення екіпірування або вдосконалення спортивних снарядів та інвентаря.** Хто як не фітнес-тренер знає всі недоліки спортивного обладнання чи вади в екіпіруванні. Чи можна виправити чи вдосконалити ці недоліки? Звичайно так і паралельно ще заробити на цьому.

*Знайдіть проблему, що існує в інвентарі, виправте її та випустіть новий продукт, без такої проблеми, але вже під своїм брендом.*

Звичайно, для цього може знадобитися консультація фахівців з різних галузей, та це не є проблемою, ви легко знайдете їх в інтернеті, а може у власному оточенні. Оцініть ризики, обсяг інвестицій для запуску виробництва, і якщо вас все влаштовує, стартуйте! За обмеженого бюджету можна звернутися на ті ж краудфайндингові платформи.

Деякі вироби можна робити самому, не інвестуючи великих грошей на першому (тестовому) етапі виробництва. Наприклад, випилювати легкі дерев'яні ручки для фехтування або руків'я для спортивної та мисливської зброї. Вкладення мінімальні, але за великого попиту все це можна поставити на конвеєр!

### **Використання свого імені чи особистого бренду**

Ваше ім'я може продавати за вас:

- Ви можете стати дистанційним фітнес-тренером – консультантом, працюючи на спортивних онлайн платформах, таких як «Training Peaks».

- Використовуйте різні сервіси: «Airbnb – вражених», «Покупон» та інші, які продаватимуть онлайн зустрічі з вами.

- Запустіть YouTube канал. Розкрутивши його і досягнувши певних критеріїв системи, можна підключити рекламу й отримувати пасивні гроші за її показ у ваших відеороликах.

- Якщо у вас багато підписників у соціальних мережах, можна продавати рекламу у своєму профілі або самому стати амбасадором певного бренду, за що ви також отримуватимете винагороду.

- Зареєструйтеся на соціальній платформі «LinkedIn» і, дотримуючись вищезгаданих рекомендацій, заповніть свій профіль, включаючи туди: стаж роботи, ваші досягнення, знання, уміння, освіту, наявність сертифікатів тощо. Ви можете отримати добру пропозицію від роботодавця чи спонсора з будь – якої точки світу.

### **Інтелектуальна власність**

Створіть інформаційний продукт, який буде затребуваний та за нього платитимуть. Варіанти таких продуктів:

- **Книжка.** У ній можна описати методику тренувань, мемуари тощо. Багато таких книг стали бестселерами!

- **Створення онлайн курсу** або програми на телефоні. Проводити його можна особисто, а можна зробити віртуальним, автономним чи інтерактивним. Почніть з малого – зробіть цикл відео записів певної тематики, запакуйте їх в один продукт і продавайте. Місць для розміщення курсу багато, наприклад, «Coursera» , «Clikbank» , «Udemy» та інші. *Хороший онлайн курс буде приносити вам гроші навіть тоді, коли ви спите!*

- **Лекції, вебінари та майстер – класи.** Всім відомий вислів – «Хто володіє інформацією, той володіє світом!». За інформацію люди платять іноді дуже великі гроші. Якщо у ва є хороший фітнес-тренерський

досвід та великий багаж знань, то цим можна ділитися й отримувати додаткові гроші.

### **Кваліфікація судді**

Працюючи фітнес-тренером, у вас є всі шанси отримати кваліфікацію судді. Фітнес-тренер чудово знає правила змагань та всі тонкощі свого виду спорту. Саме тому варто замислитися над отриманням кваліфікації судді. Спочатку національної категорії, а згодом і міжнародної.

Що дає суддівська кваліфікація? Насамперед це можливість виїжджати на змагання як суддя та отримувати за це фінансову винагороду.

Не треба думати, що суддя отримує копійки, все залежить від виду спорту та рангу змагань. На регіональних змаганнях зазвичай платять невеликі гроші, але якщо ви отримаєте сертифікат судді міжнародної категорії і судитимете міжнародні турніри, то сума гонорару буде значно вищою.

*Бути суддею на Олімпійських іграх – це додаткова нагода потрапити на це свято спорту!*

### **Додаткові спеціальності**

Можна освоювати додаткові посади у національній та міжнародній федераціях вашого виду фітнесу, а також у Міністерстві молоді та спорту чи спортивному клубі. Для цього потрібно брати участь у громадському житті вашої спортивної організації. Ви можете претендувати на посаду:

- Державного фітнес-тренера збірної команди.
- Головного фітнес-тренера збірної країни /області/ міста.
- Головного фітнес-тренера юніорів, юнаків, чоловіків, жінок.
- Генерального секретаря федерації.
- Президента регіональної чи національної федерації.
- Варіацій може бути безліч.

Але є й дуже специфічні професії, за які можуть платити пристойні гроші, наприклад, курс – дизайнер з конкуру (кінний спорт). Подумайте,

може, ви теж можете знайти щось подібне й отримати додаткову кваліфікацію?

### **Власний бізнес**

Відкриття своєї справи може дати вам додатковий заробіток, який згодом має всі шанси перерости у ваше основне джерело доходу. Подивіться скільки продуктів зараз продається, від ниток з голкою до шикарних апартаментів, причому всі ці речі продають люди різного віку і різної спеціальності!

*Дохід від продажу ниток з голкою може дорівнювати доходу від продажу апартаментів, все залежить від обсягу продажів.*

Чи можна вести бізнес і бути фітнес-тренером, який постійно перебуває на змаганнях чи загально – тренувальних зборах? Звісно так! Сучасні технології дозволяють контролювати свій бізнес навіть на відстані, головне мати доступ до інтернету та мобільного зв'язку.

Продавати можна навіть тоді, коли у вас не має свого магазину та товару! Для цього потрібний лише онлайн майданчик продажів( інтернет магазин або маркетплейс) та договір з постачальниками товарів.. Так система торгівлі називається дропшипінг. Подивіться на великі маркетплейси, такі як Amazon або Aliexpress, на їхніх платформах працює безліч компаній, які продають свої продукти і не мають навіть власної точки видачі!

### **Що можна продавати?**

Крім своїх знань та вмінь можна продавати й інші продукти:

- спортивне харчування;
- спортивне екіпірування;
- одяг;
- машини;
- квартири;
- побутова техніка;
- Будь – що!

Якщо ви боїтеся, що у вас нічого не вийде, згадайте своє життя, скільки невдач і перешкод ви зуміли подолати. Насправді у вас є досвід вирішення завдань, організації та управління колективом, а також аналітичне мислення, яке також працює у бізнесі.

*Краще пошкодувати, що не вийшло, аніж потім шкодувати, що на спробували!*

### **Продукти мережевого маркетингу**

Їх зараз існує величезна кількість: страховки, товари для дому, продукти здоров'я тощо. Цими продуктами можна користуватися самому, також ви можете продавати їх та отримувати додатковий дохід. Плюс, у вас буде можливість безкоштовно отримати необхідні бізнес навички. А це точно стане вам у нагоді в житті, тим паче що це вас ні до чого не зобов'язує.

### **Робота, що не пов'язана зі спортом**

Роботу фітнес-тренера можна поєднувати з іншими видами діяльності. Зазвичай це онлайн формат:

- Маркетолог.
- Налаштувач реклами.
- Створення сайтів.
- Email – маркетинг.
- Написання текстів.
- Перевірка програм та додатків на наявність помилок.
- Викладач або вчитель іноземної мови ( якщо ви працюєте за кордоном, ви можете викладати свою рідну мову).

- Ілюстратор.
- Транскрибація ( розшифрування аудіо формату в текст).
- Інші завдання в інтернеті.

Онлайн сервіси, на які варто звернути увагу:

«Amazon MTurk», «Work - Zilla», «Upwork», «Fiverr», testerwork.com, serbie.com та інші. Можливостей багато – головне ваше бажання.

*Практично в кожному смартфоні є функція голосового введення тексту, але володіючи технікою швидкого друку, ви зможете більше швидко транскрибувати текст, написати книгу, вести блог. А якщо ви влаштуєтесь на роботу, то за всіх рівних умов у вас буде пріоритет. Ніхто не відмовиться від такого працівника!*

Існує багато інших професій, які можуть дати вам додаткове джерело доходу, на якому зупинитися вирішувати тільки вам, головне, мати бажання займатися саме цим.

### **Працевлаштування**

Фітнес-тренерська діяльність розпочинається з працевлаштування. Чим престижніший спортивний клуб або посада, тим пильніше вивчатимуть кандидатуру на потрібне місце. Тому користуйтеся цими 11 порадами, щоб як мінімум не програвати своїм опонентам:

1. Якісно оформіть свій соціальний профіль. Видаліть з нього всі негативні пости, тексти та фотографії. Наповніть його інформацією, що стосується вашої професії. Майбутній роботодавець може перевірити ваш профіль у соціальних мережах.

2. Грамотно напишіть резюме. Вкажіть у ньому свої сильні якості, досвід роботи, освіту, досягнення у спорті та у суспільному житті.

3. Проаналізуйте роботу ваших потенційних роботодавців, знайдіть їхні сильні та слабкі сторони. Підготуйте покроковий план дій на новій посаді. Дайте кілька пропозицій щодо оптимізації роботи компанії чи клубу.

4. Зовнішній вигляд дуже важливий – «Зустрічають за одягом». Тому, якщо у вас планується співбесіда, насамперед приведіть себе до ладу: помийтеся, поголіться, підстрижіться, приведіть свої нігті до ладу.

5. Йдучи на співбесіду, вибирайте стиль одягу «Business casual!», тобто штани одягнені з сорочкою або водолазкою. Якщо потрібно одягніть піджак. Зустрічаючись з Президентом елітного клубу, одягніть діловий костюм. Не забувайте також про бренди. Влаштовуючись у компанію «Nike»,

не варто одягати одяг брэнда – конкурента. Це стосується й онлайн співбесіди.

6. Ведіть розмову у позитивному ключі. Не звертайте увагу на погані умови праці на попередньому місці роботи та низьку кваліфікацію керівництва.

7. Будьте відкриті та впевнені в собі. Посміхайтесь, дивіться у вічі співрозмовнику, не схрещуйте руки та ноги перед собою, не стукайте ручкою по столу.

8. Ви маєте чітко знати свої сильні сторони та корисні для організації вміння та якості. Наприклад, - «Я завжди зберігаю холонокровність і можу мотивувати колектив, навіть якщо здається, що все втрачено». Або, - «Моя тренувальна програма довела свою ефективність - за 5 років я підготував: 5 майстрів спорту, 4 чемпіони країни, 2 чемпіони континенту, одного чемпіона світу» тощо.

9. Не куріть і не пийте спиртні напої, навіть якщо вам запропонують. Чай та кава допускаються.

Уявіть, якщо фітнес-тренер закурить під час онлайн співбесіди і скаже – «Я так знімаю стрес». Ви мусите показати, що вмієте впоратися з собою.

10. Заздалегідь дайте відповідь на головне питання кожної співбесіди – «Чому ми маємо взяти саме вас?» Дуже часто ставлять і такі питання: «Що вам потрібно для того, щоб через рік підготувати чемпіона країни чи Європи?», «Яка матеріальна база вам потрібна?»

11. Будьте готові сказати ні, але робити це потрібно делікатно та з повагою. Якщо вам не сподобалася пропозиція, то можна сказати так – «Я з задоволенням став би частиною вашої команди, мені подобається ваш колектив та традиції клубу, та на жаль, я розраховував на інший бюджет. Якщо ви піднімете мені зарплату на 25%, цього буде достатньо, щоб я розпочав свою роботу». Або «Дякую за пропозицію, але я розраховував на інші посадові обов'язки чи інший обсяг роботи, тому я змушений відмовитися від вашої пропозиції». У будь – якому випадку до початку



співбесіди ви маєте розуміти, на яких мінімальних умовах ви можете взятися за роботу.

Якщо під час співбесіди ви відчуваєте нотки сарказму, спрямовані у ваш бік, то запитайте себе – «Чи бажаєте ви, щоб це тривало протягом усієї вашої майбутньої робочої діяльності чи ні?». Якщо так, то ви мусите прийняти це ставлення до вас; якщо ні, ви можете м'яко натякнути, що це вам не подобається, і ви не будете з цим миритися. Для цього можна сказати так:

*«Де б я не був, найвище я ціную сильні якості людей та комфортну атмосферу в колективі. Якщо мені вдасться бути частиною вашої команди, я докладу максимум зусиль, щоб у ньому панувала повага, порозуміння та підтримка. Думаю, це головні речі, які приведуть будь – який колектив до успіху! Як ви вважаєте?»*

Якщо ваші слова подіють, добре, якщо ні, слід ще раз замислитись, чи варто ця робота ваших нервів?

### **3.3. Що потрібно захищати фітнес-тренеру**

Фітнес-тренери дуже рідко ставлять собі це питання, але насправді кожен з вас має те, що потрібно захищати і зберігати.

#### **Своє здоров'я**

Кожен спортсмен систематично проходить диспансеризацію. Що заважає фітнес-тренеру цим займатися? Робіть хоча б мінімальний скринінг свого тіла раз на рік чи раз на 6 місяців? Якщо ви занеджуєте, то ваші спортсмени і тим паче ваші близькі страждатимуть у всіх сенсах цього слова. Соромитися тут нічого – краще попередити захворювання, ніж потім його лікувати.

*Здоров'я спортсмена рівноцінне здоров'ю фітнес-тренера.  
Спортсменів багато, а фітнес-тренер один!*

Ще один важливий момент, на який варто звернути увагу – це систематичне та дозоване фізичне навантаження. Переважна більшість фітнес-тренерів – це колишній спортсмен, який отримував колосальні навантаження протягом багатьох років. За роки тренувань в його організмі сталася низка змін:

- збільшення серця через гіпертрофію міокарда;
- збільшення обсягу легень;
- збільшення обсягу та чисельності кровоносних судин;
- збільшення обсягу енергетичних депо в організмі.

*Під впливом фізичних навантажень практично всі органи та системи перебудовуються.*

Що відбувається, коли спортсмен завершує спортивну та переходить на фітнес-тренерську роботу? Навантаження знижуються, якщо поступово, але вже через деякий час вони можуть повністю припинитися.

У цьому полягає головна небезпека! Ті сили, які були необхідні для підтримки доброї спортивної форми спортсмена, вже не потрібні, але енергетичний конвеєр залишився! Щоб він не заіржавів і не зламався, його потрібно правильно обслуговувати, а саме продовжувати займатися спортом, але зменшивши при цьому навантаження, інтенсивність та обсяг. Робити це потрібно протягом усього свого життя.

Якщо заняття вашим видом спорту не приносять задоволення чи пригнічують нервову систему – поміняйте тип фізичної активності. Наразі є багато альтернатив. Головна умова, щоб були задіяні ті ж самі органи та системи, які раніше отримували максимальне навантаження. Навіть легка ранкова зарядка може продовжити вам життя та покращити його якість.

*Систематичне та дозоване фізичне навантаження - це здорова гормональна система, яка дозволяє продовжити молодість та активність людини.*

Є моменти, коли гормональна система фітнес-тренера працює у дуже напруженому режимі, наприклад під час змагань. Якщо спортсмен,

змагаючись, «спалює» більшу частину своїх гормонів стресу, то його фітнес-тренер ні. Спостерігаючи за своїм учнем у фітнес-тренера накопичуються ці гормони, що є додатковим фактором ризику для його здоров'я – «Всі хвороби від нервів».

Щоб «обнулити» свій гормональний фон, дайте тілу легке фізичне навантаження. Сходіть до тренажерного залу, побігайте або пройдіться швидким кроком, головна умова – підвищити свій пульс на 50 – 70% від свого середнього рівня й потримати його в цьому діапазоні протягом 10 – 20 хвилин. Після цього ви почуватиметеся значно краще, а ваш організм прийде до норми.

### **Особисте життя**

Дуже часто фітнес-тренерська робота забирає практично весь вільний час у фітнес-тренера. Багато спортсменів приходять у спортивну секцію в дитячому віці, вони тренуються і ростуть на очах свого наставника, поступово стаючи його сім'єю, потім закінчують свою спортивну кар'єру і йдуть. Деякі спортсмени досягають великих успіхів у спорті, а хтось відсіюється на ранньому етапі. Такий круговорот подій може тривати дуже довго, але найголовніше у всьому цьому, не забути про своє особисте життя!

Якщо у вас є діти або людина, яка вас любить,- приділяйте їм рівноцінну увагу. Саме вони є тим авангардом, який цінує, любить та поважає ваш внутрішній світ, а не вашу професію. Близькі люди, як ніхто інший, здатні створити ту атмосферу, в якій вам буде комфортно жити і розвиватися як особистості.

У жодному разі не жертвуйте близькими людьми заради спортивної кар'єри ваших учнів. Сім'я – це ті люди, які завжди поруч, вони переживають за вас, що не трапилося! Буде сумно, якщо спортсмен, якому ви присвятили своє життя і пожертвували заради нього своєю родиною, зрештою відвернеться від вас. Тому:

- приділяйте увагу рідним;
- завжди знаходьте для них час;

- подорожуйте разом;
- спілкуйтеся та прислухайтеся до своєї родини;
- на забувайте робити їм подарунки;
- оточуйте себе позитивними та люблячими людьми.

Часто буває так, що від'їжджаючи у відпустку зі своєю сім'єю у фітнес-тренера виникають нав'язливі думки: «Як я залишу своїх спортсменів?», «Хто за ними наглядатиме?», «Чи не розбіжаться вони?». Пам'ятайте, ви насамперед людина і у вас теж має бути відпочинок!

*Відпочинок – це частина тренувального процесу, зокрема для фітнес-тренера.*

### **Репутація фітнес-тренера**

Репутацію здобувають роками, а втратити її можна за секунду. Плітки, провокаційні висловлення, відстоювання політичних поглядів, участь у різноманітних заходах, застосування заборонених чи неприйнятних методів тренування – все це може зашкодити репутації фітнес-тренера. Тож перш ніж зробити будь – яку заяву чи дію поміркуйте, чи не зашкодить це вам?

У разі виникнення ситуації, яка може негативно вплинути на ваш імідж, потрібно відразу гасити пожежу, а краще ніколи не давайте приводу своїм опонентам. Щоб зберегти репутацію ви мусите:

- Знати свої права.
- Знати закони та культурні звичаї країни, де ви працюєте.
- Поважати своїх спортсменів.
- По можливості зберігати нейтралітет.
- Знати хто ваш друг, а хто ваш ворог, якщо такі є.
- Зважувати всі рішення, які ви ухвалюєте.
- Радитись з людьми, яким ви довіряєте.

*Якщо фітнес-тренер завжди чинить справедливо, а не на вимогу інших, то оточення це помітить, якщо підло – також.*

Будьте незалежними від будь – яких спроб зовнішнього впливу і завжди пам'ятайте про свою репутацію. Добре розвинений особистий бренд,

професіоналізм, освіченість та наявність фінансової подушки безпеки – це ваш захист від будь – яких неприємностей.

### **Фітнес-тренерська деонтологія**

Дуже важливо дотримуватися поваги або хоча б нейтрального ставлення до інших фітнес-тренерів. Такий підхід збереже престижність фітнес-тренерської професії та не відштовхне спортсменів від занять спортом.

Якщо ви не задоволені роботою певного фітнес-тренера або його фітнес-тренерським підходом, то скажіть це не його спортсмену, а особисто йому. Дотримуйтесь субординації та не дискредитуйте фітнес-тренера перед його учнями. Не буває поганих фітнес-тренерів, буває нестача знань, які кожен фітнес-тренер отримує протягом усього свого життя. Поважаючи та допомагаючи одне одному, ви поповнюєте знання, покращуєте спортивні результати спортсменів і що найважливіше – зберігаєте їхнє здоров'я.

### **3.4. Права та інтереси фітнес-тренера**

У фітнес-тренера, як і в будь - якої іншої людини, є права. Якщо цих прав не дотримуються, є кілька варіантів вирішення такої проблеми:

- «прогнутися»;
- боротися;
- шукати нове місце роботи, бажано там, де шанують права людини.

*Мовчання – золото, але в деяких випадках мовчати не можна!*

Іноді між фітнес-тренером та вищим керівництвом виникають конфліктні ситуації, через які може страждати не лише фітнес-тренер, але також його спортсмен. Що робити у таких випадках?

Не варто відразу розпалювати конфлікт, дотримуйтесь наступного алгоритму дій:

1. Особисто переговоріть зі своїм «кривдником», бажано віч – навіч. Це може вирішити всі питання одразу.

2. Зверніться до комісії або ради фітнес-тренерів вашої федерації. Фітнес-тренерська рада може прийняти ваші докази і рекомендувати вашому органу прийняти вашу позицію. Якщо у вашій федерації немає «Ради фітнес-тренерів», то її краще створити.

3. Якщо це не допомагає, зверніться до Міністерства спорту. Вони дадуть вам письмову відповідь, посилаючись на нормативні документи.

4. Наступним кроком є звернення до суду. Практика вирішення спортивних суперечок у суді більше поширена на заході, а в країнах пострадянського простору така юридична допомога лише починає набирати обертів. Так це не привід зупинятися – використовуйте судову систему та боріться до кінця.

Не варто боятися діяти та захищати свої інтереси, спорт – це боротьба не лише на спортивному майданчику, а й за його межами.

Бувають ситуації, які потрібно вирішувати максимально швидко, якщо ви відчуваєте, що процес затягується, і ви можете від цього постраждати, включайте всі механізми відразу, зокрема й особисті зв'язки !

*Намагайтеся підтримувати нормальні стосунки з людьми, які можуть вам допомогти. Маленькі подарунки керівництву, футболка зі змагань, костюм збірної чи, навіть, душевна розмова з іншою людиною можуть одного разу допомогти вам вирішити важливе питання.*

### **Контракт – ваша страховка**

Бувають випадки, коли спортсмен залишає свого фітнес-тренера. Хтось іде через життєві ситуації, що склалися, хтось через переїзд, а хтось через конфлікт з фітнес-тренером. Добре, коли припинення співробітництва відбувається за згодою двох сторін, погано, коли яблуком розбрату стає непорозуміння чи конфлікт, що призводить до повного розриву відносин.

*Якщо фітнес-тренер в очах спортсмена стає «поганим», то здатність засвоєння знань у спортсмена знижується в рази.*

Дуже неприємно, коли фітнес-тренер вклав у спортсмена свій час, пожертвував особистими інтересами і раптом втратив його безповоротно. Чи можна компенсувати свої старання?

Існує лише один легальний метод, який може допомогти фітнес-тренеру у такій ситуації – це контракт зі спортсменом, а якщо спортсмен неповнолітній, то контракт з його батьками.

Правильно складений контракт між фітнес-тренером та спортсменом може не лише компенсувати роботу фітнес-тренера, а й зберегти спортивний тандем. Побоювання можливих юридичних або фінансових наслідків може стримувати спортсмена від такого вчинку або хоча б тримати його в певних межах.

Спортивний контракт вам допоможе скласти спортивний юрист, який знає всі тонкощі та лазівки цього питання. У випадку якщо спортсмен залишає фітнес-тренера, у контракті потрібно позначити всі можливі наслідки для обох сторін. Наприклад:

«Якщо спортсмен перейде до іншого фітнес-тренера, без письмової згоди теперішнього фітнес-тренера (П.І.Б.), то спортсмен ( батьки) зобов'язуються виплатити компенсацію у розмірі 5000 USD»

Можливий і такий варіант – «Після переходу до іншого фітнес-тренера спортсмен зобов'язується виплачувати теперішньому фітнес-тренеру 15% від своїх доходів протягом 3 років».

Не кожен фітнес-тренер наважиться запропонувати підписати спортивний контракт своєму спортсмену. Щоб пом'якшити ситуацію, можна піти обхідним шляхом – послатися на вимогу спортивного клубу. Тобто, підписуючи контракт зі спортивною організацією, включаючи до нього пункт «Про заохочення фітнес-тренера у разі переходу спортсмена до іншого фітнес-тренера».

Робити це чи ні вирішувати лише вам. Але на спочатку маєте позначитися з цим питанням, щоб потім не кусати собі лікті.

## Правило 50

Міжнародний олімпійський комітет (МОК) забороняє висловлювати протести під час церемонії нагородження. Поведінка спортсмена суворо регламентована правилами МОКу номер 50. Перебуваючи на п'єдесталі пошани спортсмен не має права висловлювати будь – які расистські переконання, політичні чи релігійні погляди, а також показувати будь – які інші волевиявлення, які можуть бути розцінені як протест.

За таку поведінку дисциплінарна комісія МОКу може накласти санкції на спортсмена, навіть до дискваліфікації. Саме тому фітнес-тренер має не лише знати про це правило, а й ознайомити з ним спортсмена, розповівши про всі можливі наслідки.

## Допінг

Допінг може перекреслити всі заслуги як спортсмена, так і фітнес-тренера. Тому з великою обережністю застосовуйте спортивну фармакологію і завжди звертайте увагу на те, що спортсмен їсть і п'є.

*Вживання спортсменом заборонених речовин – може привести до дискваліфікації фітнес-тренера.*

За будь – якої спокуси потрібно знати, чим все може закінчитися! Пам'ятайте, що чарівної пігулки для золотої медалі немає, є лише професіоналізм фітнес-тренера, завзятість спортсмена та злагоджена робота його оточення, все це є формулою успіху.

Існує багато випадків, коли спортсмен вживав спортивні добавки, які містять заборонені речовини, не зазначені в описі препарату. Після здачі допінг – проби у спортсмена знаходили цю речовину, потім його дискваліфіковували та забирали медаль.

*Дуже рідко вдається свою невинність – «Незнання законів не звільняє від відповідальності».*

Щоб уникнути подібних ситуацій та убезпечити спортсмена від можливих ризиків, потрібно працювати зі спортивним лікарем, купувати



спортивні добавки у надійних продавців та перевіряти препарати на спеціальних онлайн сервісах.

**Сервіси щодо перевірки спортивної фармакології на наявність заборонених речовин:**

- Сайт WADA (World Antidoping Agency).
- Національний анти допінг – центр може проконсультувати вас і навіть протестувати потрібні препарати.
- USADA (SUPPLEMENT – 411).
- Koelnerlist.com.
- Informed – sport.com та інші.

До того ж, відвідуйте антидопінгові семінари та вивчайте список заборонених речовин WADA, який оновлюється та публікується щороку.

### **3.5. Заборонені дії фітнес-тренера**

Фітнес-тренер – це людина, яка постійно перебуває в прямому контакті зі спортсменом, тому дуже важливо, щоб спортивний наставник мав високий авторитет і був надійним помічником. Щоб зберегти повагу та довіру спортсмена фітнес-тренеру не можна:

1. Приходити на тренування напідпитку або під кайфом.
2. Курити у спортивному приміщенні чи на ігровому полі.
3. Грати у телефоні на тренуваннях чи змаганнях.
4. Робити ставки у букмекерських конторах на своїх чи їх суперників.
5. Бити чи принижувати спортсмена. Потрібно керувати не принижуючи.
6. Пліткувати й обговорювати свого спортсмена поза антуражем спортсмена.
7. Не дотримуватися обіцянки.
8. Не боротися за свого спортсмена.

Завжди залишайтеся людьми і ставтеся одне до одного так, як хотіли б,  
щоб ставилися до вас.

## РОЗДІЛ 4

### ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ

#### 4.1. Психологія спортсмена та фітнес-тренера

Щоб спортсмен зміг розкрити свій спортивний потенціал і показати максимальний результат на змаганнях, фітнес-тренер мусить мати низку педагогічних та психологічних навичок.

*Здатність наставника передавати свої знання так, щоб спортсмен їх засвоїв і вчасно застосував, визначає клас фітнес-тренера.*

Багато успішних спортсменів не стали добрими фітнес-тренерами лише тому, що не змогли правильно передати свій досвід учням. Це пов'язано з певними чинниками:

- невміння слухати;
- поспіх;
- невиразний виклад своїх думок;
- недостатній словниковий запас;
- невикористання методу розповіді та показу;
- невміння контролювати свої емоції;
- невміння мотивувати, похвалити чи заохотити спортсмена;
- незнання навичок педагогіки та спортивної психології.

Вміння прищеплювати інтерес до спорту є основним для кожного фітнес-тренера. Коли спортсмен тренується не з примусу й усвідомлює свої потреби, це є першим кроком для формування чемпіонського характеру. Хтось хоче стати сильним, хтось виграти чемпіонат міста чи Олімпійські ігри, а хтось встановити рекорд, у кожного своя мотивація.

*Завдання фітнес-тренера - допомогти спортсмену знайти свою мотивацію та, та опираючись на особисту психологію спортсмена, зберегти її якнайдовше. Для цього потрібно постійно оцінювати*

*психологічний стан спортсмена та вчасно вносити коригування у його тренувальний процес.*

Щоб зворотній зв'язок між фітнес-тренером та спортсменом був швидким і якісним, потрібно, щоб спортсмен довіряв вам.

### **Довіра**

Довіра – це запорука успіху та плідної співпраці між спортсменом та фітнес-тренером. Дуже важливо з самого початку виробляти у спортсмена почуття безпеки та поваги до вас. Тільки довіра до наставника може переконати спортсмена систематично виконувати важкі фізичні навантаження, дотримуватись режиму дня й водночас не нашкодити своїй нервовій системі.

Іноді довіра напрацьовується роками, все належить від психотипу спортсмена та досвіду фітнес-тренера. Грамотний фітнес-тренер спілкується зі своїми учнями не лише на тренуваннях, а й за їхніми межами, що здебільшого зближує їх. Фітнес-тренер цікавиться всіма сторонами життя спортсменів:

- допомагає з навчанням;
- вітає зі святами;
- організовує спільні заходи, спрямовані на зміцнення колективу.

Поступово кредит довіри зростає і фітнес-тренер має шанс впливати на психологічний стан спортсмена. Щоб це робити правильно та ефективно вам потрібні знання, досвід, а також усім відомий метод спроб та помилок.

*Не варто забувати, що у спорті важливі не лише якості спортсмена, а й якості фітнес-тренера!*

Довіра ґрунтується на діалозі, тому потрібно розмовляти зі спортсменом, питати його чого він хоче досягти? Які тренування йому подобаються? Чого він найбільше боїться тощо. Можна епізодично давати спортсмену можливість скласти план тренувального заняття, а потім визначити, що йому більше до вподоби. Такий підхід дозволить вам краще пізнати одне одного та виробити найбільш ефективну систему спілкування.

Якщо розмовляєте тільки ви, то спортсмен не скаже вам, що у нього є проблема. У певних випадках краще дізнатися про велику проблему спортсмена першим, а не останнім, але для цього завоюйте його довіру.

*Не заважати спортсмену – це теж вміння, яке потрібно засвоїти кожному фітнес-тренеру!*

Іноді фітнес-тренер переживає більше за свого спортсмена, добре, якщо це ніяк не позначається на підсумковому результаті, але якщо емоції фітнес-тренера заважають спортсмену, то треба навчитися керувати своїми емоціями! Профільний фахівець може допомогти йому у цьому, а також у питаннях, пов'язаних з довірою.

Пам'ятайте, спортсмен має бути не лише сильним, а й щасливим!

### **Вправа «Спостереження»**

Протягом тренування спостерігайте за своїми спортсменами. Як вони спілкуються, налаштовуються, зосереджуються та навіть конфліктують. Так ви будете знати їхню звичайну поведінку, сильні та слабкі сторони, а також речі, які їх дратують або заспокоюють.

Вміння бачити зовнішні ознаки внутрішнього світу спортсмена приходить з досвідом. Невербальні знаки можуть дати сигнал фітнес-тренеру задовго до того, як проблема вийде назовні. У ваших силах це помітити та вжити необхідних заходів, особливо якщо це відбувається на важливих змаганнях.

## **4.2. Психотип спортсмена та фітнес-тренера**

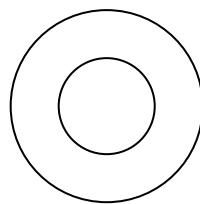
Кожна людина має свої сильні та слабкі сторони, переваги та недоліки. Все це є наслідком виховання та закладено у його генах, які формувалися тисячі років. З цим багажем людина живе все своє життя. Хтось бореться з самим собою, намагаючись відповідати гіпотетичним шаблонам, а хтось просто живе в гармонії зі своїм внутрішнім «Я». Як дізнатися, з чим потрібно боротися, а з чим ні? Давайте розбиратися.

Більшість генетичного матеріалу людини сформувалася за часів, коли вона жила та була вихована у зграї. Кожна людина виконувала в ній певні функції, які протягом усього життя формували її психотип, особисті якості та навіть статуру. Усе це записувалося в ДНК і передавалося наступному поколінню. Згодом людина засвоїла велику генетичну базу, яка сьогодні працює як автоматизована операційна система. Причому кожна людина отримала свої індивідуальні налаштування та по – різному стала реагувати на подразники.

Це помітили вчені й, ґрунтуючись на психологічній схильності людини зробили спробу систематизувати отримані знання. Так сформувалися різні наукові напрями, які класифікують людину, виходячи з її психологічних установок. Наприклад, поділ людей на екстравертів та інтровертів.

- **Екстраверти** – це відкриті та соціально активні люди, які люблять перебувати в товаристві. Вони поповнюють свій енергетичний запас, перебуваючи в соціумі, спілкуючись і зустрічаючись з людьми.

- **Інтроверти** – це люди, які воліють віч-на-віч з самим собою, і часто занурюються у свій внутрішній світ та світ своїх думок. Вони поповнюють свою психічну енергію, розмірковуючи, читаючи, слухаючи музику тощо.



Чи можна застосувати ці знання у спорті? Звісно можна!

*Сильний спортсмен сильний як фізично, так і психологічно!*

Зосередившись на індивідуальних особливостях психіки спортсмена, фітнес-тренер складає тренувальний план, створює певну атмосферу в

колективі, вибирає куди їхати на навчально-тренувальні збори і навіть з ким селити спортсмена на змаганнях.

Краще поселити однотипних спортсменів разом, ніж селити інтроверта з екстравертом. Звичайно, за великого авторитету одного зі спортсменів, другий може підлаштуватися під нього, але що з цього вийде?

За певних умов екстраверт може ставати інтровертом і навпаки. Наприклад, у стресових ситуаціях, на змаганнях або під впливом навколишнього соціуму. Причинами такої трансформації є підвищена концентрація та психологічні установки. Якщо така зміна йде на користь спортсмену, боротися з цим не варто. Але, якщо у спортсмена знижуються результати, то фітнес-тренер має моделювати такі тренувальні умови, щоб спортсмен міг звикнути змагатися в незвичному для нього психологічному стані.

Найвидатніші спортсмени можуть входити до так званого «Альфа-стану», який найчастіше схожий на стан інтроверта.

### **4.3. Альфа-стан**

Альфа-стан – це специфічний психофізіологічний стан людини, за якого вона фокусується на цільовій дії і здатна показати максимум можливостей свого організму. Найчастіше люди входять в альфа-стан усвідомлено, та водночас вони відзначають приплив сил чи творчої енергії. Описуючи цей досвід люди кажуть, що до них прийшло осяяння, що це був їхній день, у будь-якому випадку підсумок один – людина видає колосальну міць та продуктивність.

Успішні спортсмени, великі художники, музиканти, співаки та інші творчі особистості можуть усвідомлено входити в альфа-стан, хоч і називають це по-різному – муза, натхнення, пруха, «чуйка», змінений стан тощо.

*Якщо у спортсмені альфа-стан частіше схожий на інтроверта, то для актора він може бути схожим на екстраверта! У кожного він проявляється по-різному.*

### **Як входити в альфа-стан?**

Кожна людина здатна увімкнути турборежим та увійти в альфа-стан. Для цього потрібно дотримуватися кількох факторів:

- Систематично практикувати вхід у цей стан.
- Бути добре підготовленим у своїй сфері діяльності.
- Бути впевненим у своїх можливостях.
- Вміти зосереджуватися.

Щоб увійти в альфа-стан, потрібно навчити свій організм фокусуватися на цільовій дії і не пускати в голову думки, які гальмують реакцію, викликають сумніви чи страх. Потрібно бути тут і зараз, не думати про минуле чи майбутнє, а просто робити свою справу.

### **Підвідна вправа :**

Ляжте або сядьте, заплющте очі і спробуйте не думати ні про що. Жодні думки не мають проникати у вашу голову. Якщо вони прийшли – не аналізуйте їх, а просто відпускайте. Утримуйте такий стан щонайменше 2 хвилини.

*Цільовий час вправи для спортсмена має відповідати часу змагання (запливу, раунду або забігу), звичайно в розумних межах – не більше 10 хвилин.*

Цю вправу можна, а іноді й потрібно виконувати на змаганнях, перед стартом та під час деяких тренувальних занять. Вона очищає голову від нав'язливих думок та дозволяє рефлексам працювати без затримки.

### **Цільова вправа:**

- Прийміть зручне положення: можна сидіти на стільці або лежати на підлозі, як вам зручно.
- Виконайте вправу на скеровування, що описана вище, і перебувайте в ній 30-60 секунд.



- Долонею правої руки почніть повільно гладити будь-який предмет, наприклад, спинку стільця або підлогу. Відчуйте імпульси, що йдуть від тактильних рецепторів своєї долоні. Рухи потрібно виконувати в комфортному для вас ритмі.

- Потім тильною стороною лівої руки почніть гладити будь-яку частину свого тіла, наприклад, ліве стегно. Відчуйте імпульси, що йдуть від цієї руки. Водночас права долоня продовжує ковзати по предмету.

- Додайте по одному додатковому подразнику, що йде від різних рецепторів, доки не відчуєте, що ваш мозок повністю сфокусований на вхідних імпульсах і більше ні на що не відволікається. Можна додати прослуховування музики у навушниках. Найголовніше, щоб ви могли утримувати рівноцінну увагу на всіх штучно створених імпульсах подразниках.

Виконуйте цю вправу близько 2 хвилин, безпосередньо перед виходом на арену змагань, поміст, в басейн або на бігову доріжку.

У процесі практики час входу в альфа-стан може значно зменшуватися, до кількох секунд!

*Альфа-стан – це своєрідний стан трансу, в який деякі люди можуть входити усвідомлено або інтуїтивно.*

Є й інші способи входу в альфа-стан, спогад про певну подію, читання молитви чи мантри, дихальні практики і навіть прослуховування певної музики чи ритму. Який метод використовувати має вирішити тільки людина, яка практикує це. Метод спроб і помилок допоможе.

#### **4.4. Темперамент**

Ще один умовний розподіл людини виник у III – IV столітті до нашої ери, він ґрунтується на її темпераменті. Основоположниками даної теорії був Гіпократ та Гален. Вони вважали, що у кожній людині є 4 типи

темпераменту, які можуть домінувати або поєднуватися один з одним у різному співвідношенні:

- **Сангвінік** – життєрадісна, весела та врівноважена людина.
- **Холерик** – різка, енергійна та імпульсивна людина.
- **Меланхолік** – скрупульозна, сумна і боязка людина.
- **Флегматик** – спокійна, незворушна і повільна людина.

Чи варто говорити, що підхід до кожного темпераменту має бути різним? Особливо це актуально для фітнес-тренерів, які можуть налаштовувати тренувальний процес, відштовхуючись від темпераменту свого спортсмена. До того ж, на змаганнях підтримка спортсменів з різним темпераментом теж може бути різною, навряд чи ви зможете заспокоїти холерика, сказавши йому – «Заспокойся». Спілкуючись з ним, потрібно використовувати інші інструменти.

Постійно вивчайте свого спортсмена, як він реагує на похвалу чи критику? Як спортсмен поводить себе під час невдач? Що саме нормалізує його стан? У якому режимі він тренується продуктивніше? Що виводить його з рівноваги? Знаючи відповіді на такі питання, у вас буде готова модель поведінки, яка забезпечить успіх вашого спортивного тандему.

Не зайвим буде дізнатися й про свій темперамент. Зараз це можна зробити дуже швидко, пройшовши спеціальний тест, який ви без проблем знайдете в інтернеті чи на моєму курсі.

*Потрібно знати темперамент свого спортсмена та темперамент своїх суперників. Знаючи їхню психологічну поведінку, можна підібрати таку тактику на змаганнях, яка принесе вашому спортсмену максимальну користь.*

#### 4.5. Сенсорний тип людини

Ще одна класифікація людини ґрунтується на її сенсорних каналах зв'язку з зовнішнім світом. Залежно від провідного каналу люди поділяються на 4 типи:

**Візуальний (зоровий) тип** – добре запам'ятовує візуальні образи, тому краще показати, ніж розповісти. Найчастіше екстраверт, любить красу та гармонію, товариський. Надає перевагу тому, щоб поле зору було широким.

**Аудіальний (звуковий) тип** – добре сприймає розповідь та пояснення. Любить мелодійні звуки, мову чи навіть тишу. Може бути як інтровертом, так екстравертом.

**Кінестетичний тип (відчуття та дії)** – краще пізнає тактильно, шкіра та руки його основні сенсори. Навіть якщо потрібно тільки подивитися, він ще обов'язково доторкнеться. Любить зручність та комфорт, це людина дії.

**Цифровий тип (монітори, гаджети, рахунок, цифри, дати)** – має добру пам'ять і швидко запам'ятовує нові, навіть високі координаційні вправи. Пам'ятає події та дати. Потребує мотивації, просто так нічого не робити не буде, але якщо його зацікавити, то зупинити буде важко. Сильно розвинене логічне мислення.

Взаємодіяти зі спортсменом необхідно, спираючись на його сенсорний тип. Це дозволить швидше засвоїти нові вправи та навички, а також дати більш ефективну підказку на змаганнях.

#### 4.6. Психологічний вектор спортсмена

Однією з відносин нових психологічних теорій, що викликає інтерес суспільства, є «Векторна». Вона вперше була описана Зигмундом Фрейдом. В одній зі своїх робіт він припустив, що кожна людина має психологічний вектор розвитку, який сформувався у стародавніх людей, коли вони жили в племенах.

Цю теорію розвинув психолог Віктор Толкачов та безліч його послідовників, які виділили 8 векторів розвитку психотипу людини:

- шкіряний;
- м'язовий;
- оральний;
- зоровий;
- нюхальний;
- хвильовий ( слуховий);
- уретральний;
- анальний.

Кожен вектор має свої відмінні сторони та певні риси характеру. Знаючи вектор, можна ідентифікувати та побудувати максимально продуктивний канал комунікації з людиною, зокрема зі спортсменом. Застосовуючи правильний підхід та потрібні шляхи взаємодії фітнес-тренер може уникнути таких ситуацій як:

- Передчасний відхід спортсмена зі спорту.
- Перехід спортсмена до іншого фітнес-тренера.
- Виникнення конфліктних ситуацій та непорозуміння.

Керуючись знаннями векторної психології можна гармонізувати тренувальний процес, покращити виступ на змаганнях, а також:

- Мотивувати спортсмена.
- Максимально розкрити його спортивний потенціал.
- Сформувати найбільш сильну спортивну команду.
- Прискорити відновлення спортсмена.
- Поліпшити мікроклімат у команді.
- Зробити своєчасну та корисну заміну у грі.
- Правильно розставити черговість виходу спортсменів на змаганнях (наприклад, у командних з фехтування). Іноді менш сильний спортсмен може довести справу до успішного кінця.

## **Шкіряний вектор**

Це видобувач, збирач та накопичувач. Завданням шкіряного вектора було створення запасу продуктів та інших необхідних речей для нормального існування громади.

Шкіра – це його індикатор здоров'я, у разі виникнення проблем чи переживань вона може реагувати різними висипами. Зовні він частіше худорлявий.

Любить комфортні умови та завжди намагається створити їх навколо себе. Дисциплінований, комунікабельний, має раціональне мислення. Не ризикує без потреби, тим паче, якщо шансів мало або вони не високі. Спортсмена даного вектора можна й потрібно ставити наприкінці спортивної зустрічі, особливо, якщо необхідно утримати рахунок.

Шкіряний вектор – це прагматик, який є дуже логічним у своїх діях. Він добре розраховує свої сили і зайвий раз не перенапружуватиметься. Наприклад, знаючи, з яким результатом потрібно пробігти дистанцію, щоб потрапити у фінал, він покаже саме такий час, але не швидше. У нього добре розвинене відчуття часу, тому він здатний підтримувати цільову швидкість навіть без годинника.

Любить вивчати статистику, аналізувати результати змагань та своїх суперників. Цей вектор завжди має запасні деталі та запасний інвентар, у цьому виражається їхній внутрішній інстинкт збирання. Якщо йому потрібно вирішити проблему, то він її точно вирішить, причому швидко, а якщо знадобиться, знайде та задіє додатковий ресурс.

Шкіряний вектор не працюватиме або не тренуватиметься просто так. Йому потрібно знати, навіщо він це робить і яку вигоду він отримає? Щоб його мотивувати, треба говорити так:

*«Тренуйся – і станеш Олімпійським чемпіоном».*

*«Це важливе тренування, воно покаже на що ти можеш розраховувати на змаганнях».*

*«Вивчивши цю вправу, ти зможеш перемогти свого суперника (ім'я)».*

*«Потрапиш у трійку – отримаєш премію».*

Любить тактильний контакт, тому забороняти йому доторкнутися до м'яча, шпаги або боксерських рукавичок не варто. Навчання краще сприймає за близького контакту. Різнобічно розвинений, швидко засвоює новий матеріал.

Зі шкіряним вектором потрібно завжди домовлятися – як домовилися, так і робити, а під час форс-мажорів прямо говорити про проблему.

Для спортсменів шкіряного типу найкращим відновленням є масаж. Їхній організм добре реагує на масажування, дотик, прогладжування, свербіж, постукування тощо.

Додаткові методи відновлення:

- Контрастний душ та інші види загартовування.
- Сауна (особливо з віником).
- Аплікатори (Ляпко, Пранамат, Кузнєцова) та акупунктура.
- Вібраційні крісла, ліжка, накладки, масажери.
- Рол та пресотерапія.
- Гірудотерапія.
- Прогулянка за сувенірами або антикварними ринками (доторкнутися й помацати).

Таким чином, масажист є першою після фітнес-тренера людиною в антуражі спортсмена шкіряного вектора.

### **Візуальний вектор**

Людина цього вектора відповідала за безпеку племені у світлу пору доби. Він міг вчасно побачити небезпеку й попередити своїх одноплемінників.

Візуальний вектор – це людина дії. Він має добру реакцію і дуже креативний. При спілкуванні часто зберігає дистанцію, а щодо нового матеріалу воліє стояти трохи осторонь. Незважаючи на це, він відмінно взаємодіє з іншими людьми. За характером більше екстраверт, ніж інтроверт.

Виконавець і добре піддається навіюванню. Дуже вразливий і може зробити з мухи слона. Відчуває людей і завжди знає хто лукавить, а хто ні.

Спортсмен зорового вектора краще засвоює матеріал, якщо використовується метод показу. Він може без проблем повторити нову вправу з першого разу.

Комфорт та безпека для нього є ключовими, тому атмосфера у колективі має бути відповідна.

Щоб мотивувати зоровий вектор, потрібно частіше його хвалити і робити компліменти. Добре працює жестикуляція, наприклад, великий палець вгору, посмішка, або тілесні вирази радості. Слова є для нього другорядними, але вони мають бути присутніми в тренувальному процесі.

Якщо не хвалити такого спортсмена, він може впасти в песимізм і перебільшувати свою пере тренованість, а це може сформувати у нього нерішучість.

Найкращим відновленням для зорового вектора є:

- Перегляд кінофільмів, вистав або різних шоу.
- Присутність на змаганнях, споглядання спортивної арени.
- Експерсії.
- Кольоротерапія.
- Перегляд журналів та часом читання.

На змаганнях фітнес-тренер має бути завжди у полі зору спортсмена. До того ж, потрібно виробити систему жестів, яка підбадьорюватиме спортсмена і служитиме йому підказками.

### **Оральний вектор**

Оральний вектор сповіщає плем'я про небезпеку, що наближається, а також про важливі події, які він дізнавався від свої одноплемінників.

Найчастіше – це енергійний екстраверт та оптиміст, який живе тут і зараз. Він добрий оратор, любить поговорити та добре володіє мистецтвом переконання. Доступно пояснює та відмінно формулює питання. Спілкування з ним легке та комфортне. У колективі почувається як риба у

воді. Працюючи з оральним вектором, потрібно давати йому зрозуміти, що лідером у вашому колективі є фітнес-тренер, але робити це потрібно м'яко, ненав'язливо і тільки за вимогою.

Цей вектор не боїться програти, тож якщо на спортивному майданчику потрібно ризикнути, то фітнес-тренеру потрібно звернути увагу саме на оральний вектор. До того ж, він має чудову інтуїцію. Такий спортсмен спочатку робить, а потім думає, саме ця якість дозволяє йому бути креативним та віртуозним спортсменом. Часто експериментує на спортивному майданчику, любить пробувати щось новеньке: першим прийде подивитися на новий інвентар чи екіпіровку, з задоволенням спробує нові методи тренування чи відновлення.

Оральний вектор – хороший мотиватор і до нього прислухається команда. Проте, незважаючи на це, він рідко буває капітаном. Найчастіше такий вектор перебуває біля лідера, що для обох зручно.

Він завжди йде напролом, іноді порушуючи заборони. Намагається уникати труднощів і знаходити найлегший шлях вирішення проблеми. Під час сильного стресу може запанікувати.

Залізна дисципліна – це не для цього вектора, добре відновлюється у звичайних умовах, використовуючи загальноприйняті відповідальні процедури. Специфічних заходів не потрібно. Підійде емоційне перемикання на інші види діяльності, соціальна чи громадська діяльність. Караоке також може допомогти.

### **Нюховий вектор**

Нюховий вектор акумулював знання і був універсальною людиною, яка могла виконувати практично всі функції у племені.

Має стратегічне мислення та добре розвинену інтуїцію. Інтелектуал, з багатим світоглядом. Вміло переконує людей і може маніпулювати їхньою думкою, що виявляється у схильності до прихованої влади. Найчастіше інтроверт, але перебування в колективі його ніяк не бентежить. Малопомітний і завжди всі новини, які відбуваються всередині команди.



Добре реалізує свій потенціал як в індивідуальних видах спорту, так і в командних. Це універсал, який може навчитися будь – чому та успішно виконувати покладені на нього функції на будь – якій позиції.

Працюючи з таким спортсменом, фітнес-тренер має бути більше жорстоким, ніж м'яким. Проте жорстокість має бути в розумних межах, оскільки нюховий вектор вразливий і схильний до агресії. Він дуже педантичний, стежить, щоб усе було гаразд і на своєму місці, завжди сам перевіряє екіпірування або спорядження. Якщо фітнес-тренер захоче йому допомогти, то часто може почути – «Я сам».

Для відновлення підійде простий відпочинок, ароматерапія та сауна. Любить читати.

### **Анальний вектор**

Анальний вектор виконував функцію вчителя чи вихователя в племені.

Це допитливий прагматик, який добре знає правила й чудово захищає свої права. Має хороший аналітичний розум. Зазвичай кремезний і має схильність до зайвої ваги. Найчастіше інтроверт і флегматик, що любить чистоту й порядок. Цінує дружбу і не переносить зраду. Чесний та справедливий.

Для нього дуже важливими є всі деталі процесу. Перед поїздкою на змагання анальному вектору потрібно знати все про майбутню поїздку: в якому готелі житиме на змаганнях, якою транспортною компанією він поїде, яка погода тощо.

Він добрий виконавець і не потребує сильної мотивації з боку фітнес-тренера. Доводить все до кінця – якщо вирішив виконати норматив Майстра спорту, то він цього досягне. Посидючий, здатний довго виконувати монотонні вправи без втрати їхньої якості. Може тренуватися та виступати за грамоту.

Повільний, але це компенсується високою якістю праці. Для нього актуальні висловлювання – «Тихіше їдеш, далу будеш», або – «Довго запрягаєш, але швидше доїдеш». Його не треба квапити – метушня і стрес

негативно впливають на його працездатність. Йому треба говорити – «Не поспішай, головне – зроби правильно!». Анальний вектор добре мотивується минулими заслугами, наприклад, - «Ти вже це робив багато разів, просто повтори ще раз!».

Теорію знає добре, тому під час побудови тренувального плану з ним можна радитися. Цей вектор не вмє брехати, і він точно не ухиляється від тренування. Якщо має погане самопочуття, то так воно і є.

Погано переносить форс-мажори, наприклад, коли перенесли Олімпійські ігри 2020 року, він болісно сприйняв цю новину.

Добре реалізується у таких видах спорту як: шахи, кінний спорт, веслування, велоспорт.

Якщо фітнес-тренеру потрібно виїхати на змагання та залишити на когось молодшу групу, то кращого кандидата за анальний вектор не знайти.

Щоб відновитись йому потрібно посидіти, почитати книгу (особливо спеціалізовану літературу). Любить риболовлю та настільні ігри, шахи зокрема.

### **М'язовий вектор**

М'язовий вектор виконував у племені роль захисника, здобувача та робітника.

Цей вектор невибагливий і задовольняється тим, що є. Працьовитий і виконавець, на нього можна покластися. Не ставить багато запитань, – «Якщо треба, то треба». Працездатний та витривалий. Має виражену м'язову масу та психологічно стійки до стресів, але під час сильних переживань можуть спостерігатися емоційні зриви. Для нього дуже важливі систематичність та грамотне поєднання роботи з відпочинком.

*«Відпочинок – це частина тренувального процесу!».*

Лідерські якості не дуже розвинені, він зазнає труднощів під час прийняття важливих рішень. Любить працювати за заданою програмою. Щоб мотивувати м'язовий вектор, потрібно забезпечити йому стабільний дохід або соціальний захист.

У фітнес-тренерів з ним практично немає проблем, головне правильно організувати процес. Дуже важливо включати в тренувальні заняття силові вправи, вони для цього вектора є основними.

Відновлювальні процедури схожі зі шкіряним вектором, він теж любить:

- Масаж і тілесний контакт (погладження, постукування, чухання).
- Різні вібромасажери.
- Сауну особливо з віником.
- Прокочування ролом та пресо терапію.
- Аплікатори ( Ляпко, Пранамат, Кузнєцова).
- Якісний сон відіграє для них важливу роль.
- Для психологічного розвантаження важливе спілкування.

Для м'язового вектора наявність масажиста у команді обов'язкова!

### **Звуковий або хвильовий вектор**

Звуковий (хвильовий) вектор виконував у племені функцію вартового. Його завданням було почути наближення небезпеки у темну пору доби. Вночі він не спав, тому в нього було достатньо часу, щоб про все подумати, ніхто його не відволікав – усі спали.

Найчастіше це задумливий інтроверт і розумний аналітик з філософським характером, який може прочитати з одного погляду. Надає перевагу бути наодинці, ніж провести час у великій або галасливій компанії. Це мудрець, який завжди вислухає і дасть пораду, причому він не переконуватиме чи нав'язуватиме свою думку, хоча в більшості випадків вона є правильною.

Звуковик швидко ухвалює грамотні рішення, що робить його добрим радником, особливо у складних ситуаціях, наприклад, на змаганнях. Саме цей вектор здатний виграти бій чи гру на останніх секундах зустрічі.

Добре сприймає словесну комунікацію, тому хвалити чи критикувати його краще в усній формі. Такому спортсмену мало сказати, йому треба

пояснити, а іноді й довести, що треба зробити саме так. Пояснювати треба коротко й по суті. Любить, щоб з ним радилися:

*«Як ти думаєш, як треба кинути м'яч, щоб воротар не побачив момент кидка?»*

*«Які слабкі місця у твого суперника (ім'я)?»*

*«А якщо ми спробуємо застосувати проти неї такий прийом? Спрацює?»*

Іноді виникає відчуття, що хвильовий вектор дивиться крізь людину, нерідко фітнес-тренер може поставити запитання – «Ти мене слухаєш?». Не переживайте, саме це й відбувається - він слухає і прокручує у своїй голові отриману інформацію, а очі неупереджено дивляться на час чи кудись у далечінь.

Звуковий вектор краще переносить вечірні тренування, тому краще ставити розвиваючі вправи на другу половину дня. Для нього важливо, щоб у колективі було комфортно та безпечно. Гул чи музика у спортивному залі може заважати такому спортсмену зосередитись, особливо якщо вони йому не подобаються.

Найкращим відновленням для такого спортсмена є: перебування в тиші, прослуховування улюблених музичних композицій, медитація, енергетичні практики, йога, цигун тощо.

### **Уретральний вектор**

Це був вождь зграї, який відповідав за її розвиток та виживання.

Безстрашний, упертий та харизматичний лідер, який любить владу. Постійно зайнятий роботою і ставить багато цілей, причому у різних сферах життя. Полюбляє делегувати свої обов'язки іншим людям. Йому важливо швидко зробити справу і почати вирішення наступного завдання. Саме тому він не любить затримки та людей, що запізнюються, це забирає його час. Працюючи з таким спортсменом, потрібно бути дуже пунктуальним.

Уретральний вектор швидко навчається, але до порад прислухається з великою обережністю. Він більше покладається на свій спортивний досвід,

ніж на зауваження фітнес-тренера, особливо якщо є сильним спортсменом. Лише високий авторитет фітнес-тренера може кардинально вплинути на рішення спортсмена. Краще наштовхнути його на правильну відповідь, ніж сказати рішення.

Йому треба радити, а не наказувати, цей вектор не можна прогинати, ламати чи говорити – «Ти мушиш!». Уретральний вектор може спеціально зробити все навпаки, тому при спілкуванні дуже важливо використовувати пряник. Добре працюють такі фрази як: «Тільки ти можеш з цим впоратися», або «Слабо повторити?».

Він часто стає капітаном команди чи лідером збірної. Відмінно справляється зі стресом на змаганнях та за необхідністю може ризикувати. Він здатний переламати перебіг зустрічі, навіть якщо всі втратили віру в успіх.

Обов'язково хвалить його – для нього це чудовий стимул!

Уретральний вектор завжди прагне бути першим, тому якщо в групі кілька таких векторів, то вони змагатимуться між собою. Але це не завжди добре, за постійного програшу одного з них, у нього може зникнути бажання займатися спортом, що може стати причиною його відходу. В такому випадку фітнес-тренер має попередити це й розвести їх за групами або давати різні завдання.

Такий вектор, за наявністю гідного суперника у колективі, може сказати фітнес-тренеру – «Він чи я!».

Уретральний вектор добре відновлюється під час повноцінного сну, причому і нічного, й денного. Любить водні процедури: плавання, контрастний душ або полежати в джакузі.

Вище були описані чисті вектори, але у більшості випадків у кожній людині присутні відразу кілька векторів, з одним доміантним. Завдання фітнес-тренера полягає в тому, щоб визначити вектор спортсмена та підібрати потрібний стиль спілкування з ним. Такий підхід гарантуватиме,

що тренувальний процес стане більш комфортним та ефективним, а це позитивно позначиться на спортивному результаті.

Не забувайте також про власний векторний аналіз, подумайте, до якого вектора належите ви? Коли у фітнес-тренера та спортсмена протилежні вектори потрібно знати, як спілкуватися одне з одним, інакше вектори можуть зіткнутися та розійтися у різні боки.

*Якщо у вашій команді є психолог, він може допомогти вам ідентифікувати ваші вектори та налагодити найбільш підходящий канал взаємодії зі спортсменом.*

Векторна теорія відмінно працює у невеликих групах спортсменів чи під час індивідуального контакту. Знаючи принципи векторного підходу, можна успішно використовувати їх для формування комфортної атмосфери в різних колективах, зокрема в змагальних зв'язках.

Розуміючи характер, темперамент і психологічні нахили своїх спортсменів більшість можливих конфліктів випарується. До того ж, ви знатимете, що деякі дії спортсмена – це лише його натура, з якою не потрібно боротися, її потрібно тільки прийняти. Прийнявши це у вас звільниться більше енергії, яку можна направити в інше русло.

**Завдання:** Тепер, знаючи психологічні типи та вектори людини, зробіть подібну табличку на кожного зі своїх спортсменів та на самого себе.

Ця таблиця допоможе вам побачити повну психологічну картину кожного спортсмена, його характер, слабкі та сильні сторони, переваги та найбільш ефективний метод комунікації з ним.

Можна додавати додаткові колонки та періодично дописувати в них корисну інформацію. Зрештою у вас вийде велика психологічна вибірка на кожного спортсмена, яка допоможе вам досягти успіху та виховати справжнього чемпіона!

Ім'я	Алекс	Софія	Ваше ім'я
Психотип	Інтроверт	Екстраверт	Екстраверт
Темперамент	Сангвінік	Меланхолік	Флегматик
Сенсорний тип	Візуальний та	Аудіальний та	Візуальний

	кінестетичний	цифровий	
<b>Психологічний вектор</b>	Нюховий + шкіряний	Хвильовий	Уретральний
<b>Вподобання</b>	Любить ставити запитання, треба пояснювати. На змаганнях оселити в одномісний номер. Дуже чистоплотний.	Хвалити якомога частіше. Радитись і не приймати рішення самостійно.	Дотримання дисципліни. Гумор. Відвертість. Навчання.
<b>Дискомфорт</b>	Не любить безсистемність. Не вказувати на слабкі місця перед колективом.	Не залишати трибуну – бути завжди на виду.	Образи в будь – яких формах. Запізнення. Обман.

### **Ресурсний стан**

Дуже важливо, щоб у фітнес-тренера та спортсмена був такий ресурсний стан, який дозволяв би їм підтримувати хорошу мотивацію до тренувального процесу та зберігати її тривалий час. А якщо ні, то продуктивність, а відповідно й спортивні результати можуть сильно постраждати.

Добре про ресурсний стан написав Рон Габбарт коли описував шкалу емоційних тонів людини. У цій шкалі виділено основні емоції, які впливають на продуктивність та дії кожної людини. Є емоції, які покращують продуктивність, а є емоції, які навпаки, погіршують.

Наприклад, такі емоції як страх, горе, апатія, ворожість, ненависть та нудьга знижують продуктивність. А задоволеність, інтерес, радість та ентузіазм покращують продуктивність людини.

Під час змагань чи тренувального процесу фітнес-тренер і сам спортсмен мають розуміти, в якому ресурсному стані вони перебувають. Якщо він чи вони в зоні позитивних емоцій, то це саме те, що потрібно. Якщо ж спостерігається спуск у зону негативних емоцій, то в цьому випадку потрібно використовувати прийоми, які швидко покращать емоційний стан.

Саме тому необхідно знати, що поповнює емоційну, духовну та фізичну енергетику організму, а що її знижує.

Чому це важливо? Тому що той спортсмен, який перебуває у вищому емоційному тоні, має перевагу!

### **Енергетика організму**

Енергетика та енергія організму – це різні поняття. Енергія – це харчовий субстрат, а енергетика – хвильовий.

*Енергетика – це психічна, емоційна і духовна складова людини, яка, як і енергія, може виснажуватися, причому дуже суттєво.*

Нормальний енергетичний стан організму – це хороша працездатність, позитивний настрій, здатність швидко засвоювати нову інформацію, адекватне протистояння стресам та бажання рухатись вперед до власної мети. Все це необхідно кожній людині, зокрема фітнес-тренерам та спортсменам.

Напевно, ви чули таке поняття як емоційне виснаження, яке характеризується наступною симптоматикою: апатія, плаксивість, байдужість, неуважність тощо. Як ви гадаєте, чи зможе фітнес-тренер чи спортсмен у такому стані розкрити свій максимальний потенціал? Відповідь очевидна – ні!

Щоб стабільно показувати хороші результати та швидко відновлюватися після навантажень, потрібно постійно стежити за власною енергетикою. Якщо вона буде низькою, то практично всі органи та системи працюватимуть на виживання, а не на розвиток організму. До того ж, це зачепить нервову систему та погіршить психологічний стан людини. Якщо ж внутрішня енергія буде високою, їй підкоряться гори!

Людина втрачає багато енергетики, коли бореться з собою. Іншими словами, коли хоче сказати НІ, а каже ТАК, коли змушена спілкуватися з негативними людьми, або коли звинувачує себе. Будьте відвертими з самим собою, вмійте сказати НІ й живіть по совісті, так ваша самооцінка значно зросте.

*Енергетика людини не має застоюватися, вона має постійно циркулювати.*

Є способи, що підвищують енергетичний рівень людини:



- Дихальна гімнастика за Вімом Гофом, Бутейком, Стрельниковою та іншими ( треба керуватися індивідуальними вподобаннями).

- Відвідування місць «сили» (батьківський будинок, церква, природа, гори, ліс).

- Натуральне харчування.

- Медитація.

- Молитва.

- Йога.

- Загартування.

- Спілкування з позитивними та високодуховними людьми.

- Різні духовні практики: мовчання протягом доби, цігун та інші.

Використовуючи ці методи, ви зможете покращити свій психологічний стан, якість життя і, звичайно ж, спортивний результат.

Кожна людина має певний рівень енергетики, який постійно змінюється. Потрібно знати, що підвищує його, а що знижує.

**Вправа:** оцініть свій енергетичний рівень на даний момент за десяти бальною шкалою, де 1 – це найнижчий рівень, а 10 – найвищий.

Припустимо, ви відповіли 7. Як ви почуваетесь зараз? Це для вас звичайний стан чи ви пригнічені, а може, навпаки, піднесені? Запишіть цю цифру та свій стан у щоденник. Потім періодично оцінюйте свій рівень, у різний час дня й тижня, незабаром у вас з'явиться діапазон, в якому ви живите більшу частину свого життя.

Тепер згадайте, коли ваш енергетичний рівень був максимальним, а коли мінімальним. Які події передували підйому чи опусканню цього рівня? Напевно, вам було комфортніше перебувати на вищому рівні. Якщо ви хочете, щоб ваше життя протікало у вищому діапазоні, то потрібно рухатися у потрібному напрямку. Для цього запишіть собі у щоденник те, що на вашу думку підвищує ваш енергетичний рівень і те, що його знижує.

<b>Підвищує мою енергетику</b>	<b>Знижує мою енергетику</b>
Спілкування з рідним ділом	Спілкування з ХХХ
Прослуховування пісень улюбленого гурту	Поїздка у громадському Транспорті
Поїздка за грибами	Перегляд новин

Оцінивши дану інформацію, ви зрозумієте, що потрібно прибрати зі свого життя, а що залишити. Застосуйте це на практиці, а якщо це не вдається зробити, намагайтеся робити це хоча б перед важливими подіями у своєму житті, наприклад, перед змаганнями.

### **Практика «Мовчання»**

Практика «Мовчання» спрямована на збереження та поповнення внутрішньої енергетики людини. Вона дозволяє сфокусуватися на внутрішньому стані свого організму. Цю практику краще робити на самоті, далеко від міської метушні, але якщо такої можливості немає, то її можна робити в будь-якому зручному місці.

*Мовчання і перебування наодинці з собою упорядковує мозок та акумулює внутрішню силу.*

Спортсмен протягом свого тренувального або змагального дня витрачає велику кількість фізичної та психічної енергії. Деякі спортсмени можуть значно збільшити свій енергетичний потенціал, епізодично збираючи спілкування зі свого трудового дня.

Спробуйте цю практику на зборах чи змаганнях, а потім оцініть стан свого організму та кінцевий спортивний результат. Щоб не ускладнювати ситуацію, краще заздалегідь попередити свій антураж про цей захід.

*Наприклад, у день змагань можна практично на 100% обмежити мозку комунікацію, за винятком тих випадків, коли суддя звертається до спортсмена або спілкування зі своїм фітнес-тренером. Відновити спілкування можна після закінчення змагань.*

У тренувальний період час мовчання може тривати від 12 годин до кількох днів. Звичайно, для орального вектора це може бути дуже важко зробити, але варто спробувати.

*Роботу з гаджетами на цей період теж потрібно обмежити!*

Постійно працюйте над власною енергетикою і не бійтеся пробувати нові методики, так ви зможете знайти ту, яка найбільше підходить вам. Вік живи – вік учись!

### **Ритуали та талісмани**

Професійний спортсмен має розуміти, що спортивний результат безпосередньо залежить від його підготовки, а не від певного предмета, що не має до виду спорту жодного відношення. Уявіть, що буде зі спортсменом, якщо у нього зникне брелок, який нібито приносив йому перемогу багато років. Навряд чи це позитивно позначиться на його психологічному стані, особливо під час змагань.

*Найкращий талісман для спортсмена – це його фітнес-тренер та близькі люди, які завжди знайдуть потрібні слова підтримки.*

Якщо спортсмен схильний вірити у різні талісмани, краще, щоб вони були віртуальні, а не матеріальні. А створювати їх у голові спортсмена має грамотний психолог, високодуховна людина або батюшка.

Це також стосується ритуалів, які виконуються під час змагань. Спортсмен має розуміти, що найкращим ритуалом для нього є розминка .

Є спортсмени, які перед черговою спробою, сутичкою або забігом читають молитву чи мантру, інколи вони виконують специфічні рухи тіла. Якщо це їм допомагає, то не треба з цим боротися, тим паче, що в деяких країнах це є частиною культури людини. Головне результат і стабільний внутрішній стан спортсмена.

## 4. 7. Страх у спорті

Кожен спортсмен стикається зі страхом, який може постати перед змаганнями або навіть важкими тренуваннями. Чи потрібно боротися зі страхом? Здавалося б, відповідь очевидна, - «Так, треба бути безстрашною людиною», проте, не варто так негативно ставитися до страху. Для деяких спортсменів страх потрібний як повітря. Як би це парадоксально не звучало, він потрібен їм щоб показувати хороші спортивні результати! Якщо приручити страх, він стане вірним другом і помічником.

«Можна боятися як заєць, а можна боятися як лев!» - у цьому вислові багато сказано.

Під час страху лева у людини активізується вся нервова система, головний мозок починає працювати швидше, у цільових м'язах покращується кровообіг, виділяються певні гормони, частішає дихання та серцебиття, в очах з'являється бажання та азарт.

Під час страху зайця спрацьовують практично ті ж механізми, що й під час левового, з тією різницею, що в очах з'являється переляк. А здатність раціонально мислити гаситься інстинктом виживання. Це часом може зіграти злий жарт зі спортсменом, особливо у тих видах спорту, де важлива координація, швидкість, швидкий аналіз ситуації та блискавичне ухвалення рішення, причому нестандартного.

### **Як приручити страх спортсмена?**

Страх може паралізувати навіть найсильнішого спортсмена, тому потрібно знати, як боротися з таким станом.

*Всі відчують страх, але дехто його приручає!*

Найпростіший і найдієвіший метод приборкання страху полягає в тому, щоб частіше стикатися з ситуацією, яка викликає його, тобто змагатися. Виступаючи на своїх перших змаганнях, у спортсмена може бути більше страху, ніж згодом на Олімпійських іграх. З чим це пов'язано? Атлети звикають до нестандартного стану свого організму та вчаться керувати собою

та своїм тілом в екстремальних ситуаціях. Це позитивно впливає на їх фізіологічний стан і найчастіше приводить до більш високого спортивного результату.

*Страх – це уявлення невдачі та тяжкого випробування в майбутньому. Якщо спортсмен зможе абстрагуватися від майбутнього і подумки перебувати тут і зараз, то йому буде легше впоратися з собою.*

Загальний принцип «кількість переходить у якість» добре працює, особливо на початку спортивної кар'єри спортсмена. Але кількість стартів теж має бути адекватною. Не варто нарощувати багато змагань поспіль. Недостатнє відновлення та виснаження нервової системи можуть призвести до зворотного ефекту та посилити страх у спортсмена.

Ще один спосіб боротьби зі страхом – це вхід до альфа-стану, про нього було написано вище.

Якщо спортсмен не може самостійно впоратися з психологічним навантаженням, яке обмежує його прогрес і викликає страх змагатися, то потрібно звернутися до психолога або застосувати різні психологічні інструменти (Додаток А).

## ПІСЛЯМОВА

Розробка методичних рекомендацій викликана потребою удосконалення освітнього процесу здобувачів освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт (Фітнес).

Автори методичних рекомендацій запропонували здобувачам освіти певний алгоритм дій, а саме: ознайомити з вимогами сучасного фітнес-тренера, як отримати освіту та самореалізуватись, які права і можливості може мати фітнес-тренер, знати психологію людини та її вплив на досягнення спортивного результату.

Методичні рекомендації є необхідним методичним матеріалом для самостійних та практичних занять студентів спеціалізації фітнесу як в закладах вищої освіти так і за їх межами. Посилення вимогливості викладацького складу до здобувачів освіти дає змогу правильно й чітко виконувати дій, що сприятимуть у подальшому підвищенню якості освітнього процесу й підготовки здобувачів освіти до самостійної професійної педагогічної діяльності.

У майбутньому українцям знадобляться такі фітнес-тренери, які можуть покращити фізичний і ментальний стан: реабілітувати військових, відновлювати мобільність тіла цивільних, проводити свідомі тренування для здоров'я. Тож зараз маємо можливість сформувати ставлення до фітнесу як до джерела енергії та якісного життя.

Також тренерам важливо більше уваги приділяти емоційному стану клієнтів. Підлаштовувати навантаження під рівень втоми, слідкувати за своїм настроєм, допомагати відволікатись від негативних думок завдяки новим вправам.

Продовжуємо тренуватись, щоб разом оздоровлювати націю!

## ЛІТЕРАТУРА

1. Зінченко В. Б. Фітнес-технології у фізичному вихованні: навчальний посібник / В. Б. Зінченко, Ю. О. Усачов. Київ.: НАУ, 2011. 152 с.
2. Самостійна робота студентів з курсу «Теорія і методика фізичного виховання» : метод. посіб. для студ. Ін-ту фіз. виховання і спорту / Т. Т. Ротерс. Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ ім. Тараса Шевченка», 2008. 73 с.
3. Фоменко О. В. Методика використання оздоровчих технологій з нетрадиційних видів гімнастики: практичні рекомендації призначені для студентів і викладачів вищих педагогічних навчальних закладів / О.В. Фоменко. Харків: ХГПА, 2014. 70 с.
4. Фоменко О., Похмелкіна А. Нетрадиційні види гімнастики як засіб професійної підготовки студентів спеціальності 017 «фізична культура і спорт» *Актуальні проблеми в системі освіти: заклад загальної середньої освіти – доуніверситетська підготовка – заклад вищої освіти: збірник наукових праць*. Київ: НАУ, 2022. №2. С. 847-851. DOI: 10.18372/2786-5487.1.16676.
5. Школа О., Шкаленко Д. Інноваційні технології фізичного виховання у закладах вищої освіти. *Актуальні проблеми в системі освіти: заклад загальної середньої освіти – доуніверситетська підготовка – заклад вищої освіти: збірник наукових праць*. Київ: НАУ, 2022. №2. С. 899-902. DOI: 10.18372/2786-5487.1.16686.
6. Школа О. М. Історія фізичної культури: навч. посібник. / О. М. Школа, В. В. Золочевський. Харків: СПДФО Бровін О.В., 2011. 262 с.
7. Школа О. М. Фітнес оздоровчого напрямку: навч. посібник. / О. М. Школа, О. В. Фоменко, В. О. Сичов. Харків : ФОП Бровін О.В., 2020. 90 с.

8. N. Kononets, V. Zhamardiy, O. Shkola at all. Formation of health saving competence of future fitness trainers through theintensification of their research work. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*. 2021. C. 80–89.

10. Oksana Kornosenko, Pavlo Khomenko, Iryna Taranenko, Valeriy Zhamardiy, Olena Shkola, Hanna Tolchieva, Volodymyr Saienko, Nataliya Batiieieva, Petro Kyzim (2021). Professional competencies as a component of professional training of a fitness trainer-teacher in higher education institutions. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, Vol. 12(1). 67-71. [DOI: 10.47750/jett.2021.12.01.010].

11. G. Grihan, K. Prontenko, V. Zhamardiy, P. Tkachenko at all. Professional stages of a physical education teacher as determined using fitness technologies. *Journal of Physical Education and Sport*. Vol. 1, № 18, 2018. Pp. 565-569.

12. Shkola O., Grihan G., Prontenko K., Fomenko O., Zhamardiy V., Bondarenko V. et al. Formation of valuable orientations in youth during physical training. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2019. 8 (3.1), 264-272.

13. Zadarko E. Physical activity and health of the students from Carpathian Euroregion / E. Zadarko, J. Junger, Z. Barabasz – Rzeszów: Wyd. Uniwersytetu Rzeszowskiego, 2010. 90 p.

14. Zhamardiy V., Shkola O., Tolchieva H., Saienko V. Fitness technologies in the system of physical qualities development by young students. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20(1).Art. 19. P. 142-149.



## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### **Використання психологічних технік та установок за для успішного результату на змаганнях**

##### **Техніка «Хто зі мною?»**

Буває так, що спортсмен, вийшовши на спортивну арену, має почуття невпевненості. Здавалося б, кілька секунд тому він розмовляв зі своїм фітнес-тренером і чітко розумів, що треба робити та як діяти. Але, наблизившись до свого суперника чи спортивного снаряду, у нього з'явилася паніка, невпевненість чи страх. Таке буває і з цілою ігровою командою, особливо в тих випадках, коли вона змагається з сильнішими чи більш знаним колективом.

У таких ситуаціях добре працює психологічна установка, яка називається «Хто зі мною» чи «Хто за моєю спиною?». Щоб її реалізувати, спортсмену потрібно уявити, що за його спиною перебуває дуже сильний спортсмен або навіть особистий фітнес-тренер, які можуть підтримати його будь-якої секунди. Така установка надає більше впевненості та звичайно знижує рівень страху!

*Яскравим прикладом такої установки є легенда про 300 спартанців, які свого часу змогли протистояти численним ворогам. До того ж, всі спартанці були добрими воїнами, вони точно знали, що поряд з ними перебувають найсильніші воїни тієї епохи. Це давало їм колосальну психологічну перевагу перед ворогом. Як результат, фесричний подвиг, що став легендою.*

Те саме можна використовувати і в спорті. Наприклад, виходячи на командну зустріч у фехтуванні треба думати, що позаду тебе сидять не якісь середнячки, а найкращі фехтувальники чи спартанці нашого часу!

### **Як навіяти це спортсмену?**

Не можна допускати негативного настрою, думок про передчасний програш та інших подібних думок. Фітнес-тренер чи психолог дають спортсменам установку, що в них завжди є шанс перемогти, що вони сильні, що вони виступають за клуб чи країну, які славляться успішними та безстрашними спортсменами. І тому потрібно підкріплювати віру спортсменів як теорією, так і практичними прикладами. Наприклад:

- Сергій Бубка, який приїхав на свій перший чемпіонат зі стрибків з жердиною серед дорослих у 19-річному віці, зміг його виграти, обігнавши інших досвідченіших спортсменів.

- Футбольний клуб «Лестер», який вийшов з першої англійської ліги, та одразу зміг виграти чемпіонат Англії, обігнавши такі імениті команди як «Ліверпуль» та «Манчестер Юнайтед».

- Рута Мейлутіте – литовська плавчиня, яка змогла виграти Олімпійські ігри у 15 років.

Таких прикладів дуже багато. Про них треба розповідати спортсменам, тоді вони зрозуміють, що неможливе можливе. Коли є бажання і воля до перемоги, то успіх обов'язково прийде.

На підтвердження цього можна згадати історію про те, як людина вперше пробігла одну милю швидше за 4 хвилини. Напередодні цієї події безліч скептиків стверджували, що це нікому не вдасться зробити, адже фізіологія та нервова система людини не здатна генерувати таку швидкість імпульсів протягом усєї дистанції. Але Роджер Банністер спростував ці здогадки, пробігши милю швидше за чотири хвилини. Згодом багато спортсменів повторили досягнення Роджера, а перший рекорд стоїть на позначці 3 хвилини 43 секунди. Це свідчить про те, що спортсмен не має собі ставити штучні кордони чи умовні межі, нав'язані іншими людьми, можливості людського організму безмежні.

*Фітнес-тренер, як і спортсмен має завжди вірити в перемогу. Бажання перемогти передається одне одному, так само, як і страх невдачі!*

Напевно, ви бачили, як деякі спортивні команди, перед тим як вийти на матчеву зустріч, стають у коло і викрикують підбадьорливе гасло. Це роблять для того, щоб увійти в такий емоційний стан, який перетворить їх на єдиний організм і резонуватиме на частоті переможців.

*Згуртований колектив – це ключ до успіху!*

Навіть якщо ви працюєте не в командних видах спорту, намагайтеся створити навколо свого спортсмена середовище, яке заряджатиме його і штовхатиме на найвищу сходинку п'єдесталу, особливо під час змагань.

### **Мислеформи та слова**

Звукова хвиля може по-різному впливати як на матерію, та і на енергетичний стан людини. Саме тому фітнес-тренер має використовувати у своїй промові такі слова, які надають впевненості, зміцнюють характер і формують чемпіонські якості у його спортсмена.

Якщо спортсмен постійно чутиме, що він поганий, що йому нічого не вдається, що він лінивий або боягуз, то він зрештою в це повірить і це буде першим кроком до його програшу.

«Вийде чи ні вирішувати тільки тобі!» - така психологічна установка вчить спортсмена вірити у власні сили та налаштовуватися на перемогу!

За всіх рівних умов виграє той спортсмен, який скаже, що він чемпіон, що він виграє і що в нього все вийде. Найчастіше питайте у свого учня – «Хто чемпіон?», відповідаючи – «Я чемпіон», спортсмен візуалізуватиме цю миослеформу і даватиме собі установку на майбутню перемогу.

*Пророцтва, що самореалізуються, - це життєві події, які трапляються внаслідок того, що людина постійно про це думає. Інакше кажучи, куди спрямований уявний фокус, те найчастіше й відбувається. Тому фокусуйтеся на цілі, техніці та перемозі, а не на можливому програші!*

Завдання фітнес-тренера полягає в тому, щоб допомогти спортсмену повірити в те, що він є здатним і що йому все вдасться, звичайно, за умови, якщо він сам цього захоче і докладе необхідних зусиль. Для цього фітнес-тренер має:

- Систематично хвалити та робити компліменти спортсмену, особливо після добре виконаного тренування чи успішних змагань.

- Називати спортсмена не тільки на ім'я, а й «сильними» словами – «чемпіон», «талант», «дуже технічний спортсмен» тощо.

- Порівнювати його з легендами спорту чи знаходити їх спільні риси характеру.

*Впевнений у собі спортсмен може краще впоратися зі змагальним стресом й оптимістичніше ставиться до різних форс-мажорів.*

Використовуйте індивідуальний підхід до кожного спортсмена. Наприклад, під час роботи з інтровертами чи «закритими» спортсменами не забувайте використовувати у своїй практиці «правило Валідолу» чи «+ - +». Тобто розмова починається з позитиву, потім говоримо негатив і завершується бесіда знову позитивом. Наприклад:

*«Шикарно увійшов у дистанцію і зробив захоплення, але далі потрібно було швидко підсісти під нього та виконати кидок, думаю не вистачило сили в спині та ногах, потрібно буде прокачати ці групи м'язів на тренуваннях. Загалом бій побудував дуже грамотно, особливо виходило блокування його спроби захопити тебе».*

Звісно, у деяких ситуаціях немає часу на розтягування діалогу, але у звичайному тренувальному процесі чи за наявності достатньої кількості часу потрібно завжди про це пам'ятати.

### **Техніка «Кінотеатр»**

Ця психологічна техніка спрямована на подолання фобій та страхів, зокрема спортивних. Вона добре зарекомендувала себе у спортсменів, які мають сильний характер на змаганнях.

Хід виконання практики:

Краще, щоб цю практику виконував психолог, але якщо його немає, то фітнес-тренер, який пройшов спеціалізацію або курси з психології, може спробувати виконати її полегшений варіант самостійно. Найголовніша умова, спортсмен має довіряти фітнес-тренеру.

Спортсмен заплющує очі і приймає зручну позу – лежачи чи сидячи. У приміщенні не має бути сторонніх звуків або яскравого світла.

Фітнес-тренер запитує у спортсмена:

- Коли ти вперше зрозумів, що боїшся змагань(наприклад)?

- Коли востаннє ти мав страх на змаганнях, який завадив тобі показати хороший результат?

- Що ти відчував в такий момент? Що було з твоїм пульсом, диханням?

Варто зазначити, що у деяких спортсменів час такого сеансу, може виникнути панічна атака, така ж, як і на змаганнях. Щоб зупинити її потрібно попросити спортсмена подумки залишити змагання й уявити, що він перебуває в спокійному місці, наприклад, на березі моря і дивиться на великий білий корабель, що пропливає вдалині. Тільки після цього попросіть його розплющити очі.

Панічні атаки відбуваються вкрай рідко, у випадках їхньої появи не потрібно перенапружувати спортсмена, краще м'яко провести його через цей досвід ще раз. Але зробити це ви мусите разом! Для цього візьміть спортсмена за руку і почніть все спочатку, але цього разу скажіть, що ви перебуваєте поруч з ним і можете допомогти йому впоратися з будь-якими труднощами.

Виконуючи цю вправу, спостерігайте за частотою дихання спортсмена, дивіться на його обличчя та колір шкіри – зовнішні ознаки можуть багато сказати про переживання людини.

### **Основна частина техніки:**

- Попросіть спортсмена уявити, що він перебуває в кінотеатрі та дивиться чорно-білий фільм. Запитайте в нього як йому комфортніше: бути самому в кінотеатрі чи бут серед людей? Залежно від відповіді, кінотеатр може бути порожнім або повним.

- Скажіть: «На екрані з'явилося твоє чорно-біле зображення».

- «Постав це зображення на паузу. Тепер ти одночасно перебуваєш у залі для глядачів і на екрані чорно-білого фільму».

- «Вийди зі свого тіла, яке перебуває в залі та подивись на себе збоку, Ти бачиш себе у залі а на екрані?». Важливо, щоб спортсмен відповів – «Так».

- «Тепер подивися звідки надходить світло на екран. Ти бачиш операторську будку?», спортсмен відповідає – «Так».

- «Перемістися в неї. Вдалося?». Спортсмен відповідає – «Так».

- «Залишайся в ній. Подивись через скло на себе в залі та на своє зображення на екрані, чи вдалося?». Спортсмен відповідає – «Так».

- «Це точно ти? Скло між кінобудкою та залом для глядачів тобі не заважає?». Спортсмен відповідає – « Так, це я, воно мені не заважає».

- «Ти добре чуєш звук?». Спортсмен відповідає – «Так».

- «Тепер давай переглянемо фільм на екрані, для цього потрібно натиснути на важіль уперед, що зараз перед тобою. Щоб зупинити перегляд, потрібно поставити важіль у початкове положення».

- «Натисни на важіль і запусти фільм на екрані, в якому показано, як проходять твої змагання з самого початку. Ти спостерігаєш за собою-актором з кінобудки». Спортсмен репрезентує процес.

- «Коли ти закінчиш змагатися або настане момент, коли ти перестав хвилюватися, постав відео на паузу».

- «Скажи мені, коли т відчуєш себе комфортно та безпечно». Після того, як спортсмен дасть сигнал, потрібно запитати його – «Як ти почувався?».

- «Тепер вийди з кінобудки та перемістись у свій образ на екрані фільму, який був поставлений на паузу. Вдалося?», спортсмен відповідає – «Так».

- «Перетворити фільм з чорно-білого на кольоровий. Вдалося?».

- Спортсмен відповідає - «Так».

- «Перемотай фільм назад з дуже високою швидкістю, але щоб побачити всі події, до того моменту, коли в тебе вперше з'явився страх. Вдалося?». Спортсмен відповідає – «Так».

- «Як ти зараз почувашся?».

Якщо спортсмен відчуває дискомфорт або страх, то потрібно знову попросити спортсмена переміститися в кінобудку, перетворити екран на чорно-біле кіно і зробити те саме знову. Так потрібно повторити кілька разів, доки спортсмен не позбудеться змагального страху.

За успішного завершення сеансу потрібно протестувати спортсмена на здатність протистояти страху змагання. Для цього попросіть його відповісти на питання – «Що буде якщо ти знову опинишся на змаганнях?» або «Як ти думаєш, тепер ти більш досвідчений, щоб протистояти хвилюванню на змаганнях?».

Цю практик можна виконати кілька разів, доки проблема не буде усунена.

### **Мислення чемпіона**

Як на вашу думку, хто буде найсильнішим за всіх рівних умов? Впевнений у собі спортсмен чи невпевнений спортсмен? Відповідь очевидна – впевнений спортсмен має більше шансів на перемогу. Це пов'язано з кількома факторами:

- У нього менше сумнівів.
- У нього раціональне мислення.
- Він менше схильний до впливу зовнішніх подразників.
- Він більше холонокровний.

*Сильний та слабкий спортсмен – це спосіб мислення!*

Самосприйняття грає велику роль у формуванні чемпіонського характеру спортсмена. Саме тому фітнес-тренер чи психолог мають навчити спортсмена думати, як чемпіон та асоціювати себе з чемпіоном. Не завжди це легко, але можливо!

Що зміцнює віру спортсмена у свої можливості? Це насамперед:

- Цілеспрямованість та бажання перемоги.
- Грамотна постановка завдань.
- Аналіз перемог та поразок.

- Виконані завдання.
- Успішні виступи та перемоги.
- Повага та довіра до фітнес-тренера.
- Вміння визнати помилки чи поразки.
- Наявність прикладу або рольової моделі.



Методичні рекомендації

**ПЕЛІШЕНКО** Ігор Миколайович

**ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ У  
РІЗНИХ ВИДАХ СПОРТУ**

Методичні рекомендації