

THE FITNESS COACH AS A SOCIAL PRESENCE

Ivan Nedelchev

New Bulgarian University – Sofia, Bulgaria, inedelchev@nbu.bg

Abstract: An Indian proverb states that the best medicine for man is a man. In this sense, when examining human health, health status, condition and general mental, physical and emotional state, as well as inevitably - the disease, all of these conditions should be analyzed and presented as a single functioning system. It is clear that they are not seen as states but as ongoing processes; not only as an adaptation to the constantly changing stressful and often harmful environment, striving to preserve the characteristics of all the parameters within the limits of the "norm", but mainly as processes of maintenance, preservation and development of the biological, physiological, psychological and social functions of the person.

Health cannot be understood comprehensively unless they are sufficiently well examined, both in norm and pathology, in all the events and their reflexes and in society - the subject of the sciences like psychology, sociology and cultural studies.

Exactly here is the extraordinary influence, both in the social and personal context of the trainer, on the health of the training amateur and professional trainers.

In its contemporary context, the professional coach has the influence to make significant changes in social relationships, such as:

- Massisation of beliefs, attitudes, interests, health practices, consumption;
- Business projects, health and fitness fashion;
- Creating many-to-many or one-to-one contacts with all of its emerging new roles: author, co-author, user, navigator, learner, integrator, voter, partner of experts with different "network (health, medical) identity";
- Strengthening social division;
- Creating a complete environment for communication, interaction and personal expression - as a common social territory;
- The trainer and the training discover a new world - the virtual, something intimate and familiar, where uncertainty is overcome, at the expense of the sought-for sharing, communication, protection, friendship, which in turn create a social community, a social community.

Nowadays, complemented by the online social versions of communication and information exchange, all these parameters engage the society in their own way - from the healthy and the sick, and are strongly influenced by various reflexive social processes.

Keywords: fitness trainer, health, social environment, society, communication

ФИТНЕС ТРЕНЬОРЪТ КАТО СОЦИАЛНО ПРИСЪСТВИЕ

Иван Неделчев

Нов български университет – София, България inedelchev@nbu.bg

Резюме: Една индийска поговорка твърди, че най-доброто лекарство за човека е човекът. Също така, обследвайки човешкото здраве, здравословният статус, кондицията и общото психическо, физическо и емоционално състояние, както и неизбежно – болестта, следва те да се анализират и представят като една общофункционираща система. Ясно е, че те се разглеждат не като състояния, а като процеси в развитие; не само като адаптация към постоянно променящата се стресогенна и често вредяща среда, стремейки си към запазване характеристиките на всички параметри в границите на "нормата", но главно като процеси на поддръжка, съхранение и развитие на биологичните, физиологични, психологични и социални функции на човека.

Здравето не може да бъде разбрано комплексно, ако не бъдат достатъчно добре обследвани и в норма и в патология всички събития и предизвикани от тях рефлексии и в социума – обект на науките психология, социология, културология.

Тук е мястото да се спомене, че е изключително и влиянието на треньора, както в социалния, така и в личен контекст върху здравето на трениращите при него любители и професионалисти. Менажирането на здравето и поддържането му става обща цел и ценност за всички заинтересовани.⁷⁷

⁷⁷ Драганов Г., (2015), Мениджмънт на проекти в спорта, монография, НСА Прес, София

В съвременния си контекст, професионалният треньор има влиянието да извършва значителни промени в социалните взаимоотношения, като:

- масовизиране на убеждения, нагласи, интереси, здравни практики, потребление;
- бизнес проекти, здравословна и фитнес мода;
- създаване на контакти от типа “много към много” или “един към един” с всички произлизащи от това негови нови роли: автор, съавтор, потребител, навигатор, обучаващ се, интегратор, избирател, партньор на експерти с различна “мрежова (здравна, медицинска) идентичност”;
- засилване на социалното разделение;
- създаване на цялостна среда за общуване, взаимодействие и личностна изява – като обща социална територия;
- треньорът и трениращият откриват един нов свят - виртуалния, нещо интимно и познато, където се преодолява несигурността, за сметка на търсенето споделяне, общуване, защита, приятелство, които от своя страна създават социална общност, социална съвкупност.

В днешно време, допълнени и от онлайн осигурените социални версии на общуване и обмен на информация, всички тези параметри ангажират по свой начин обществото – от здрави и болни, като са силно повлияни и от различни възвратни социални процеси.

Ключови думи: фитнес треньор, здраве, социална среда, общество, комуникация

1. ВЪВЕДЕНИЕ

Социалната общност е съвкупност от индивидуалности. Те имат различни: памет, свобода за избор при интерпретиране на данни и информация, кодиращи и декодиращи структури, поведенчески модели, както и класическите: образование, опит, интуиция и мъдрост.

Рамката на International Sport Coaching (версия 1.2) дефинира от своя страна следните параметри:

- основни функции на треньора;
- ролите и отговорностите на един треньор в развитие спортист;
- квалификация, знания и основни компетенции, необходими за ефективния треньор и
- методите, чрез които треньорите са образовани, разработени и сертифицирани.⁷⁸

Както и във физическия свят, всеки виртуален комуникатор, независимо от професионалната му ориентация, е един вид режисьор и актьор на своята идентичност. Той може да играе различни социални роли, което му позволява да употреби и възпроизведе целево изпреварваща информация, с която да манифестира напълно реална, пожелана или планирана ситуация. Така той се учи, трупа опит и чрез своето участие регулира пазара на телемедицински грижи и услуги.

За целите на нашия анализ, насочен към новата социална роля на професионалния фитнес треньор, е важно да посочим каква е разликата в неговото социално въздействие в реална и онлайн среда:

А) при онлайн социалната общност – това е алтернативен виртуален социален свят на безтелесни взаимоотношения между заинтересовани трениращи и експерти, които си взаимодействат в компютърно симулирана среда;

Б) здравната социална култура, независимо в каква среда – реална или онлайн - генерира различни, доказано полезни, социални форми на общуване и взаимодействие. Тя подпомага, носи партньорство, ангажираност и отношения на симпатия, и дори в непрофесионална среда, потребителите имат социални роли;

В) чрез виртуалността се предоставя постоянно *социална здравна помощ* – без да осигурява практически помощта, тя предлага толкова дефицитните: информационна подкрепа, подкрепа чрез приобщаване, социална компания, съмишленици от разстояние, всички те обединени от треньора в новия им социален контекст;

Г) от друга страна, трениращият също има важна социална роля, защото той като информиран нуждаещ се, се явява и своеобразен коректив на своя треньор в постоянните му търсения, както и съпоставя работата му с други професионалисти и експерти в областта.

2. ОСНОВНИ ФУНКЦИОНАЛНИ ПАРАМЕТРИ НА СОЦИАЛНАТА СРЕДА И ОБЩУВАНЕ В РЕАЛЕН И ОНЛАЙН РЕЖИМ С ПРОФЕСИОНАЛНИЯ ТРЕНЬОР

Персоналните фитнес треньори насърчават клиентите като използват тренировката и за изграждане на поведенчески умения с приложение на работното място, в домашни условия или в социалния си живот. Тази специалност е от особено значение за фитнес професионалисти, тъй като се основава на опит в областта на

⁷⁸ International Sport Coaching Framework Version 1.2 by International Council of Coaching Excellence (ICCE), Association of Summer Olympic International Federations (ASOIF), Leeds Beckett University

спорт, науката за храненето и методологията на създаване тренировъчен режим от упражнения. Хората, обучени като персонални треньори развиват комуникационни компетенции паралелно с тези на професионалисти, обучени като повече треньори, но те избират да специализират и в проблемите, които възникват от или могат да бъдат свързани със света на спорта, фитнеса и здравословния начин на живот като цяло.⁷⁹

На база литературния обзор⁸⁰¹⁸²⁸³⁸⁴ са изведени и следните основни роли на съвременния фитнес треньор:

1. **Лидер** – дефинира ситуацията и действията по време на тренировка, менажира и поставя целите на трениращите, разбира и контролира процеса.
2. **Дизайнер** – адаптира тренировъчните режими към нуждите на трениращите, познава и прилага професионалните принципи за работа, въвежда адекватни и подходящи техники на трениране, разработва учебни материали за трениращите създава онлайн дискусии и уъркшопове
3. **Експерт** – представя по оптимален начин познанията си и квалификацията
4. **Организатор** – преди, по време и след тренировка осигурява необходимата подкрепа и дейности по подпомагане на тренирацията, осигурява материали за четене и знания в областта
5. **Модератор** – организира и стимулира процеса по активно споделяне на информация и опти между трениращите – най-често в онлайн среда
6. **Презентатор** – вдъхновява, мотивира, презентира посредством добри практики структурирани модели на тренировъчни режими
7. **Текущо и long-life обучение и квалификация**
8. **Компютърна и интернет грамотност** – работи задължително и в онлайн среда, тъй като днес това е основен метод за реклама, популяризиране на дейността и знанията, успехите и постигнатите резултати.

Виртуалната подкрепа, която треньорът осигурява на тренирацията в социален контекст придобива нов смисъл на разбиране и подкрепа. Тя представлява “буферна територия”, позитивна за трениращите, която има постоянен ползотворен ефект, като генерира общности, осигуряващи среда и социум, които освен на основани на личен опит, генерират нови професионални стандарти и съвкупност от споделени експертни мнения. Виртуалната подкрепа е въпрос, както на техническа квалификация, така и на инициатива за здраве – вариант на здравеносен живот.

Фиг.1. Социални аспекти на фитнес треньора и влиянието му върху аудиторията⁸⁵



Трениращите, независимо от техния напредък, намират своите социални контакти, създават свои действащи социални клубове в двата режима – реален и виртуален⁸⁶. Опитът на треньора, неговите съвети и дейности

⁷⁹ Неделчев И., (2016), Функционални характеристики на фитнес инструктора, НСА, София

⁸⁰ Brock V., (2016), The Professional Challenges Facing the Coaching Field from an Historical Perspective

⁸¹ McCarthy G., J. Milner, (2013), Managerial coaching: challenges, opportunities and training University of Wollongong,

⁸² Hawkins P., (2008), The Coaching Profession: Some of the Key Challenges

⁸³ The Modern Trainer's Roles And Responsibilities (2015)

⁸⁵ What makes people buy into your HIT Personal Training business? (2019)

стават достъпни и гравивни, мисленето и действията са колективни – тоест постоянна real time interactivity, където има и обучение и фокусиране върху изходите чрез конкретизирани и персонализирани услуги и дейности.

Това разбира се, изисква непрекъснато обгрижване и присъствие на треньора в съчетание с траен стремеж към подобряване на качеството на предоставяните услуги, знания и компетенции.

Могат да се дефинират различни варианти на трайни социални взаимодействия с трениращите във виртуалната среда:

(1) Различни дълготрайни консултации в дистанционен вариант

(2) Видео продукция, при която изображения могат да се позиционират на монитор в приемаща локация от техния източник – чрез предаваща в пожелан режим камера(и), където могат да се правят сравнения на динамиката, анализи и др. оценки, за да се препоръчат топ-експертизи за въздействия върху обекта.

Също така, това генерира и нова социална интелигентност в следните два контекста:

(1) повишена пространствена интелигентност

(2) личностната интелигентност, стремеж и стимул се проявяват като променена социална интелигентност (в различната дигитална публична среда).

Като още един позитивен и иновативен фактор се явява и виртуалното социално партньорство между професионалния треньор и трениращите. В съвременното практикуване спорт за любителски цели нараства ролята и на трениращия, който благодарение на обществото и възможностите, които предлага средата ни днес, притежава вече и собствена когнитивна база, подплатена от достъпа до информация. Тук треньорът вече става “друг партньор”, като в случая представлява потребност освен от експертиза и знания, и нужда от самобитност, защото е генератор на различна информация за същата реалност, чрез друг професионален и културен език, от ниво на друга квалификация и практика и така помага да се открие личният, индивидуалният начален избор.

Виртуалният свят, в съчетания с реалната комуникация, предлага тотално нова социална среда и култура на взаимодействие, обучение и подкрепа, които напълно променят стандартните норми и правила на общуване – с експерт, с други трениращи, в рамките/извън предвиденото за тази дейност време, от различни локации. Всички диалози и поведенчески реакции променят социалните позиции, роли и участия на треньора и трениращия в общественния живот.

Виртуалната социална роля на треньора от една страна директно пренася информация от физическия свят, но другата – онлайн версията, е съвсем нова и достъпна за неограничен брой хора, в неограничени времеви интервали и локации или е нова, но моделирана професионално от експерт.

3. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В модерните социални практики най-голяма трудност е намирането на фактора -обединител, и в този смисъл здравето и грижата за тялото като цел и ценност играят най-добре тази роля! В допълнение и новите виртуални обединения – по повод грижата към собственото тяло, на което се подsigурява постоянно и компетентно присъствие във времето.

Здравната култура и личната грижа за тялото имат нов кръг от ползватели, чрез нови социални взаимодействия и общности⁸⁷. Мрежите са феноменални структури с дистанционен социален и физиологичен опит.

Постига се подобряване и обективизиране пазара на този вид услуги и дейности чрез засилване социалната роля на треньора от една страна, както и на трениращия от друга, тъй като той осъзнава правото си на информиран избор. Налична е социална регулация и формиране на общества от активно здравно и здравословно заинтересовани граждани. Промоцията на здраве придобива една нова форма на публично влияние.

ИЗТОЧНИЦИ

Винарова Ж., Михова, П. Тонев, Ст. Петков, А., (2009), *Учебник "Електронно здравеопазване"*, Летера, София

Драганов, Г., (2015), *Мениджмънт на проекти в спорта*, монография, НСА Прес, София

Неделчев, И., (2013), „*Личностни характеристики на спортисти занимаващи се с культуризъм и фитнес*“. дисертационен труд, защитен в НСА

⁸⁶ Неделчев И., (2019) Съвременни психологически и философски аспекти на культуризма и фитнеса

⁸⁷ Винарова Ж., П.Михова, Ст.Тонев, А.Петков, (2009), Учебник "Електронно здравеопазване"

- Неделчев, И., (2019), *Съвременни психологически и философски аспекти на културизма и фитнеса*, монография, НБУ, София
- Неделчев, И., (2016), *Функционални характеристики на фитнес инструктора*, НСА, София
- Неделчев, И., (2016), *Предизвикателства и отговорности пред съвременния фитнес треньор*, Научна конференция „Предизвикателства и перспективи пред спортната наука”, НСА
- Brock, V., (2016), The Professional Challenges Facing the Coaching Field from an Historical Perspective, <http://www.vikkibrock.com/wp-content/uploads/2008/11/ijco2009712737brockfinau.pdf> [посетен на 15.11.2019г.]
- Hawkins, P., (2008), The Coaching Profession: Some of the Key Challenges, [http://www.bathconsultancygroup.com/downloads/Coaching-Key-Challenges\[126\].pdf](http://www.bathconsultancygroup.com/downloads/Coaching-Key-Challenges[126].pdf) [посетен на 15.11.2019г.]
- Hyla M., (2015), The Modern Trainer's Roles And Responsibilities, <https://elearningindustry.com/modern-trainers-roles-responsibilities> [посетен на 15.11.2019г.]
- International Sport Coaching Framework Version 1.2 by International Council of Coaching Excellence (ICCE), Association of Summer Olympic International Federations (ASOIF), Leeds Beckett University, <http://www.humankinetics.com/products/all-products/International-Sport-Coaching-Framework-Brochure-Version-12-9255641> [посетен на 13.11.2019г.]
- McCarthy G., J. Milner, (2013), Managerial coaching: challenges, opportunities and training University of Wollongong, <http://ro.uow.edu.au/cgi/viewcontent.cgi?article=1397&context=gspapers>
- What makes people buy into your HIT Personal Training business?, (2019) <https://www.hituni.com/personal-training/what-makes-people-buy-into-your-hit-personal-training-business/#.Xc6KHlczUk>, [посетен на 13.11.2019г.]