

MODERN PROFILE OF THE FITNESS COACH

Ivan Nedelchev

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

Abstract: We live in a society of constant acquisition of new knowledge, and our development in each area begins and is based on the learning processes and their practical application.

This article aims to outline the key position in the society of the fitness coach, reflecting the multicomponent nature of his personality, including on the one hand the development of the fitness industry in all its aspects, and on the other - maintaining a healthy lifestyle in the society.

Today, the available specialized textbooks are based on materials and methodologies suitable for building group characteristics, but rather do not reflect the modernity and impact of constantly changing means of physical culture and recreation on the body, and also do not always apply an individual approach and take into account the personal characteristics of the practitioner.

The article is also part of a methodological guide, that is currently in development process, based on the acquired personal knowledge from the personally built, developed and optimized over time training process on the one hand, and on the other - the experience gained in practice over many years, and least but not last - cooperation with the fitness industry and its derivatives.

Globally, in the last 15-20 years such concepts as fitness, health, youth, beauty and prosperity are an absolute symbol of success, emblem and label of a prosperous person, who today prefers to consider his life as a long-term investment process - investing of resources in his own health. In the 21st century, the self-confident person is not only well educated in an elite university and working a prestigious job, but also has an attractive healthy appearance and most importantly - is in good health.

Keywords: online information, knowledge, health, fitness trainer

1. УВОД

Фитнес тренорът представлява комплекс от систематизирана методическа и практическа работа по планиране и провеждане на занимания по фитнес. Спортът, без съмнение е най-мощното културно явление в 21 век. В културата на различните народи по света са отбелязани около 8000 социални дейности, които може да се включат в явлението спорт. В Световната спортна енциклопедия от тях са описани около 3000 [1]. В Международния олимпийски комитет членуват 204 държави и територии (за сравнение в ООН – 162). В Олимпийските игри в Лондон (2012) участниците са 10768, които се състезават по 26 вида спорт, които обхващат 39 спортни дисциплини и 302 изпитания. Игрите са наблюдавани от над 2/3 от жителите на планетата. Естествено е това явление да предизвиква научен интерес, да бъде изучавано с методите на научното познание. Началото на спортната наука трябва да се търси в европейските лаборатории по физиология в началото на 20 век. През 1927 г. Арчибалд Хил (26 септември 1886 – 3 юни 1977), английски физиолог, Нобелов лауреат по медицина за 1922 г. започва изследвания върху границите на човешките възможности чрез натоварвания при спортисти[2].

2. МАТЕРИАЛИ И МЕТОДИ

Здравето по своята същност представлява функционалността при живите организми, като СЗО дава по-широка дефиниция: „състояние на пълно физическо, психическо и социално благополучие, а не просто отсъствие на болест или недъг.“

Менажирането като процес, включващ различни модели от поддържане до възстановяване на здравето като качество на живот, се постига чрез различни комбинации от физическо, умствено и социално благосъстояние и благоденствие, които заедно понякога са наричани “триъгълник на здравето”.

В нашата авторска разширена версия на концепцията за „здраве“ участват и културните навици, придружени от качествено възстановяване, правилно хранене и задължителното практикуване на спорт под някаква форма. Същевременно, ако приемем всеки пациент като проект, който не е в стандартното си състояние „здраве“, с потребност от физическа рехабилитация и подкрепа, то за постигане на ефективни резултати трябва да се реализират определени целенасочени и планирани дейности[1,2].

Управлението на здравето и полагането на грижи е част от тяхното рационално



менажирането им. Те се следва да се организират като системна категория, за обединяване въздействията върху пациентите, изпълнявани от всички видове здравни специалисти – лекари, медицински сестри, акушерки, рентгенови и клинични лаборанти, рехабилитатори, санитарни инспектори, фармацевти, парамедици и категорията – професионални спортни треньори. Те са част от евристичен процес за поддържане и благоприятстване състоянието на пациента, който преживява здравословни промени с различен характер, динамика, спешност и последици.

Планираното и търсено състояние на управлението включва: анализ на възможните алтернативи от/за положителни промени, изследване на последствията от тях, избор на решения, имплементирането им чрез мениджърски и експертни познания относно въздействията и тяхното оценяване в различен времеви порядък.

Ролята на треньора като спортен мениджър представляват набор от инструкции за изпълнение на профилирани спортно-възстановителни шаблони, които могат да бъдат повлияни от характера на изпълнението, но тяхното съдържание е предварително зададено и то се изразява в рационално и експертно вземане на решения за оптимизиране състоянието на пациента, водещи до предвидените резултати.

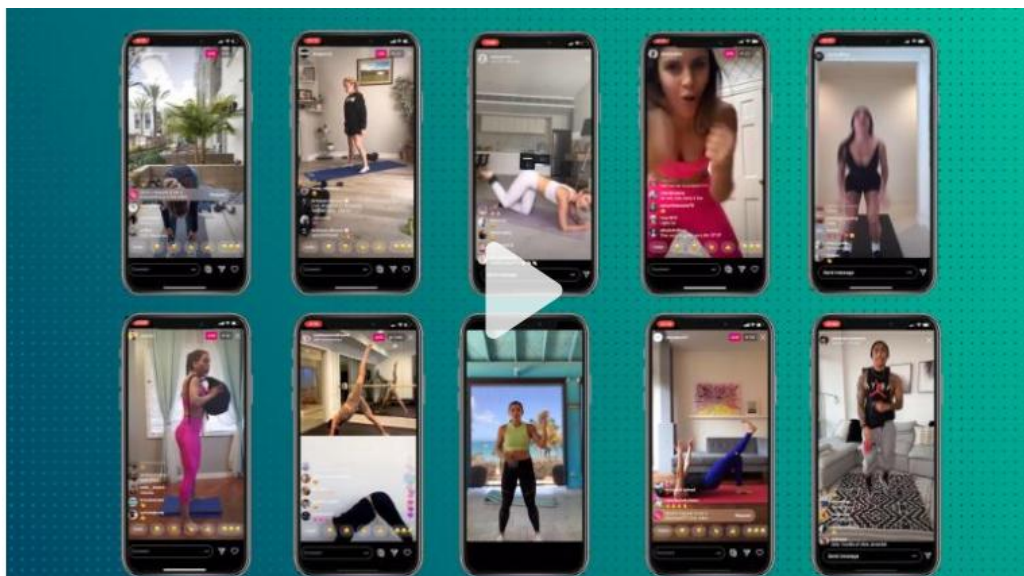
Ролята на професионалната характеристика на личността е индивидуалният набор от експертен морал, етика, социални нагласи, привързаност и себеотдаденост към професията и др.

Знанието като фундамент е това, което се представя като проверен от социалната практика резултат, базиран на правилност, обобщеност, нагледност, системност и трайност, фиксирани в културата във вид на представи, понятия, съждения и теории.

Комуникацията като термин произлиза от латинския термин communication, което означава общуване. Тя е средство, с помощта на което се модифицира поведение, осъществяват се промени, реализират се цели.

В 21 век, информационните цели на всяка една професия се увеличават и тя става „публична”, проверима, не само чрез резултатите си, а и чрез достъпа до информацията, която описва тези резултати. Нараства потенциалът от публикуване на пожелана част от данните и информацията в мрежи – най-масово в социалните мрежи и форуми, където са подвластни на всякакви въздействия и тълкувания от различните си потребители. Имиджът на звеното, експерта, труда, се променя, търсенето – също. Ново е и отношението цена на услугата / мрежов достъп до топ-треньори и експерти, което създава реална конкуренция на пазара за услуги и дейности в сферата на фитнеса. Също така, изключителна е скоростта на развитие и масовизация при новите комуникационни услуги, които променят облика на диалога треньор/трениращ и предлагат непознато, универсално добро място за виртуална комуникация чрез регистрираната персонална информация. Този интерес и иновации обаче означават обучение, професионално потребление, преквалификация, всякакви професионални взаимодействия.

Същевременно се създават специализирани и профилирани мрежи, до които имат достъп оторизирани лица – абонати (потребители, които поддържат мрежата за своите лични спортни нужди и нагласи, като заплащащи абонати) или експерти (институции). Потребителите на такава услуга имат съгласувани стандарти на поведение или правила за общуване в киберпространството - нетикет. Някои виждат в тези правила зараждане на виртуални общности, но за други ограничаването на достъпа до средата е вид технологична дискриминация. Спортуващите любители стават активна страна, която отлично знае че има и „алтернативни” мнения и ги търси, при това във виртуалния свят, без да се съобразява с необходимостта от физически контакт с конкретния фитнес треньор/експерт и често - безплатно. Възможността за 24 часова връзка с треньора и проследяване на тренировките, дори и когато не са в една и съща локация с трениращия е отново в полза на желаещите да спортуват, като така им се осигурява директен и моментален контакт с избрания експерт. Това предразполага към изграждане на силни, дългосрочни взаимоотношения чрез онлайн социалните мрежи, с по-бързи темпове, отколкото просто да разчитат на традиционните мрежи. Същевременно, това е и оптимален вариант за проследяване на резултатите на трениращите при съответния треньор.



Изискванията към компетенциите на спортните треньори и инструктори се влияят, както от все по-добре осведомените спортуващи, така и от онлайн средата, с която трябва да се съобразяват и настройват според динамиката на дигиталния съвременен свят, като инвестират време и ресурси в постоянно обогатяване на информационните потоци, които изпращат към потребителите си [1-3].

Успешният треньор, освен компетенции в конкретната професионална област, трябва да генерира текущо интерактивна информация и поддържа истински взаимоотношения със своите последователи в онлайн форма и среда, като развива дискусии, коментира и анализира казуси, менажира форуми, подsigурява потребната информация.

Спортният експерт, като всеки един професионалист, независимо от областта на експертиза, е изграден на база информираност, знание, опит, професионална култура, доказателства, статистики, техниките на владее на изпреварваща информация и тяхното оптимално управление и потребление.

Тук основна роля има професионалната култура като конгломерат от дейности, практики, експерименти и т.н., която същевременно представлява система от правила, ценности и норми на една съсловна група.

3. РЕЗУЛТАТИ

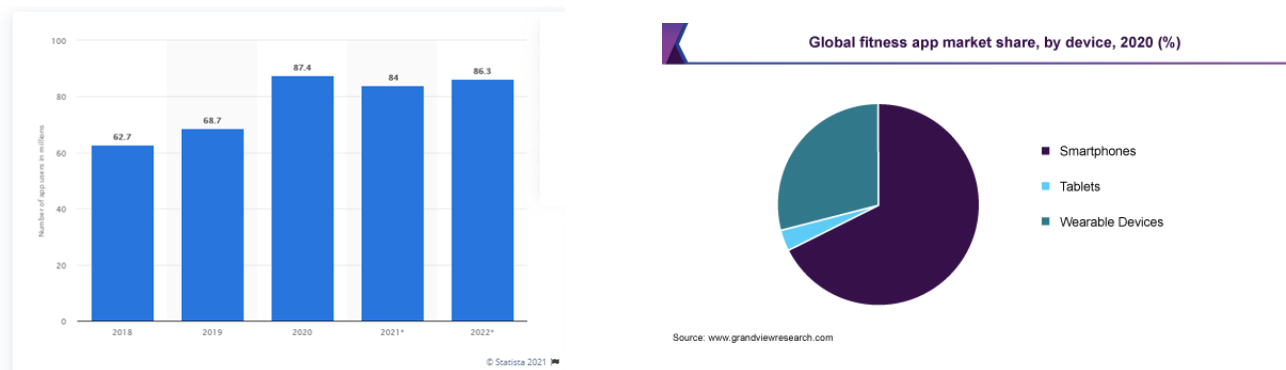
Пример за новия алтернативен модел на практикуване на фитнес занимания е представен на фиг.1., като при анализ на уеб-пространството и търсене по ключови думи „fitness training online“ излизат 1 270 000 000 резултата.

ONE TO ONE TRAINING	SATELLITE COACHING	REMOTE COACHING	NUTRITION ONLY
✓ All-Inclusive Package	✓ Hybrid: Online/in-person Coaching	✓ Industry-leading 100% online	✓ Unique Nutritional Package
✓ Consultation with Coach	✓ Training at Your Local Gym	✓ Training and Nutrition	✓ Based on YOUR Goals
✓ Functional Movement Screening	✓ Integrative Mobile Application	✓ Online Consultation & Assessment	✓ Tailored Nutrition Plan
✓ Customised Individual Plan	✓ Strategy Session	✓ Skype call & Strategy Session	✓ Nutrition & Lifestyle Tracking
✓ Nutritional Recipes & ideas	✓ Nutritional Assessment	✓ Dedicated Coach via App	✓ Open email access to Coach

Фиг.1. [20] Съвременният профил на треньора

Пандемията COVID-19 със сигурност оказва влияние върху проучването през 2021 г. Новата тенденция №1 за 2021 г. е онлайн обучение и онлайн тренировки, което беше №26 за 2020 г. Глобалният размер на пазара за приложения за фитнес се оценява на 4,4 милиарда щатски долара през 2020 г. и се очаква да се увеличи със сложен годишен темп на растеж от 21,6% от 2021 до 2028 г. [4-6] Разпространението на пандемията COVID-19 доведе до блокиране в цялата страна и социални дистанциращи норми. Това доведе до преход към виртуален фитнес от традиционните студия и фитнес зали. Това от своя страна увеличи изтеглянията и използването на приложения за фитнес. Според статия, публикувана в Световния икономически форум през септември 2020 г., глобалното изтегляне на приложения за фитнес и здраве се е увеличило с 46%. Този

увеличен процент на използване на фитнес приложения поради нарастващата тенденция на онлайн фитнес тренировки движи пазара в световен мащаб. Нарастащата информираност по отношение на здравето и уелнес също движи този вид пазар. Използването на фитнес приложения бързо се увеличи по време на пандемията COVID-19. По време на блокирането, свързано с COVID-19, 74% от американците са използвали поне едно приложение за фитнес, според проучване, проведено от Freetletics, доставчик на фитнес и обучение по начин на живот, базиран на изкуствен интелект. Нещо повече, 60% от тях планират да отменят членството във фитнеса. [4]



Фиг.2. Потребители на приложения за здраве и фитнес в САЩ 2018-2022 [5,6]



Фиг.3. Брой сваляния на мобилни приложения 2020 [7]

През 2019 г. в Съединените щати имаше 68,7 милиона собственици на смартфони са използвали най-малко едно приложение за здраве или фитнес най-малко веднъж месечно. Прогнозира се, че през 2022 г. в САЩ ще има 86,3 милиона потребители на приложения за здраве или фитнес.

4. ДИСКУСИИ

По време на поредицата от спиране от функциониране на фитнес залите и фитнес студиите, желаещите да спортуват не останаха с друг избор, освен да потърсят цифрово присъствие на своите доверени треньори. Мнозина от фитнес експертите започнаха да предлагат виртуални класове, позволявайки на спортуващите им клиенти да имат достъп до услугите от комфорта на собствените си домове. Lockdown-ът също вдъхнови хората да подобрят домашните си фитнес зали и да инвестират в домашни фитнес уреди.

Предизвикателствата пред фитнес професионалистите рязко нарастнаха, като от една страна е необходимо да преодоляват текущата липса на реална работа, а от друга – да се самообучават, развиват, дигитализират и предлагат нови и иновативни решения [8.9].

5. ЗАКЛЮЧЕНИЯ

В съвременното, в което съществуваме към днешна дата, социалните мрежи се оказват единствената среда за комуникация, общуване, обмен на опит, идеи, възможности, и реално – на практики. Днес, ние работим, спортуваме, храним се, съществуваме онлайн. В случая, факторът-обединител представлява здравето и грижата за тялото като цел и ценност, чиято отговорност потребителите предоставят на треньора си, но вече изцяло в онлайн режим! Той е отговорен да подбере и да се съобрази с всички възможни заобикалящи фактори, с екосистемата на всеки трениращ и да оптимизира тренировъчните режими, съобразявайки нови детайли и обстоятелства.

В допълнение са и новите модели на виртуални средища – изискани, генерирани и реализирани по повод необходимостта на потребителите от грижа към собственото тяло, на което се подsigурява постоянно, експертно, всеотдайно и компетентно присъствие във времето от страна на треньора.

Здравната култура и личната грижа за тялото имат нов модел ползватели - виртуални, които чрез нови социални взаимодействия и общности се адаптират на към светът в пандемия. Мрежите вече са феноменално изменени структури с дистанционен социален и физиологичен опит.

Промоцията, превенцията и грижата на здравето придобиват форма на публично влияние, реализирано и базирано на възможността за достъп до онлайн треньора, който има съвсем нова типология компетенции.

ЛИТЕРАТУРА

Kelley, D. R., Beitel, P. A., DeSensi, J. T., & Blanton, M. D. (1994). Undergraduate and graduate sport management curricular models: A perspective. *Journal of Sport Management*, 8(2), pp. 93-101.

DeSensi, J. T., Kelley, D. R., Blanton, M. D., & Beitel, P. A. (1990). Sport management curricular evaluation and assessment: A multi-faceted approach. *Journal of Sport Management*, 4(1), pp. 31-58.

Драганов, Г. (2015). Мениджмънт на проекти в спорта, НСА Прес, ISBN 978-954-718-433-6

<https://researchchoices.org/covid19/findings/report/129/the-impact-of-covid-19-on-the-fitness-regime-and-engagement-with-online-fitness-content>

<https://www.acsm.org/read-research/trending-topics-resource-pages/acsm-fitness-trends>

<https://www.statista.com/statistics/1154994/number-us-fitness-health-app-users/>

<https://www.weforum.org/agenda/2020/09/fitness-apps-gym-health-downloads/>

Nedelchev, I. (2017). Essential skills and knowledge requirements in the digital age for the professional fitness coach, *KNOWLEDGE International Journal Scientific Papers* Vol. 16.2 ISSN 1857-923X, p.759-764

Nedelchev, I. (2018). “Challenges and changes in relations between fitness trainer and fitness amateur in the technology century”, *KNOWLEDGE - INTERNATIONAL JOURNAL*, VOL 20.4, ISSN 1857-923X, p.1725-1729