



Якимчук Анатолій

особистість тренера
мистецтво бути найкращим

Якимчук Анатолій

ОСОБИСТІСТЬ ТРЕНЕРА

Мистецтво бути кращим

Днепр
«Середняк Т.К.»
2024

Якимчук Анатолій
Особистість тренера. Мистецтво бути кращим [електронна книга].
Дніпро: Середняк Т.К., 2022, - 215 с.

ISBN 978-617-8111-69-4

Анотація

Представлений матеріал дає змогу систематизувати необхідні спеціальні знання в галузі психології спорту, навчити фітнес тренерів конструктивних засобів спілкування з клієнтами. Наведено практичні приклади, які можуть бути корисними для фітнес тренера. Допомогти розібратися в понятті – **ОСОБИСТІСТЬ ТРЕНЕРА**.

Книжку присвячено **ЯКИМЧУК ТЕТЯНІ**

Редактор: Олексій Карпенко.
Фото обкладинки: Мар'яна Фома.

Зміст

Вступ

Розділ 1: Вивчення професійних якостей тренера

1.1 Огляд теми дослідження

Мета та завдання

1.2 Теоретичний аналіз

Поняття та основні характеристики професійних якостей тренера

Роль тренера у спорті та фітнесі

1.3 Методологія

Обґрунтування вибору методів дослідження

Розділ 2: Професійні навички та вміння

2.1 Огляд професійних навичок

Фізичні та психологічні аспекти

Комунікаційні навички

2.2 Розвиток професійних вмінь

Тренування та самовдосконалення тренера

Розділ 3: Експериментальне дослідження

3.1 Методика експерименту

Порядок проведення

Залучення учасників

3.2 Результати та аналіз

Висновки на основі отриманих даних

Розділ 4: Шляхи формування професійних якостей

4.1 Організаційні аспекти навчання тренерів

Програми підвищення кваліфікації

Педагогічна підтримка

Розділ 5: Практичні рекомендації

5.1 Характеристика особистості тренера

Аспекти особистості, що впливають на професійну діяльність

5.2 Професійна діяльність і виховання якостей

Важливість професійного розвитку тренера

5.3 Початок роботи з клієнтом

Етапи встановлення контакту та збору інформації

5.4 Утримання персональних клієнтів

Стратегії для забезпечення клієнтської лояльності

5.5 Методи вироблення та підтримки мотивації до тренувань

Індивідуальні та групові підходи

5.6 Чи розповідати клієнтам правду?

Етичні аспекти у взаємодії з клієнтами

Розділ 6: Висновки

6. Межі компетенції фітнес тренера

Обмеження та обов'язки тренера

6.1 Питання, що не входять до компетенції персонального тренера

6.2 Взаємовідносини "тренер - клієнт"

Важливість психологічного аспекту

6.3 Причини чому вам треба міняти тренера

Сигнали для зміни тренера

6.4 Критерії вибору персонального тренера

Фактори, які варто враховувати при виборі

6.5 Рекомендації та поради персональному тренеру

Загальні рекомендації для тренерської діяльності

6.6 Висновки

Загальний висновок щодо дослідження та його результатів.

Вступ

Навколо тренера склалися певні стереотипи. За різних часів та в різних соціальних пристроях його зображували по-різному. Людину догматичну й брутальну, яка прагне виховати такі самі якості у спортсменів, що перебувають під його керівництвом. Кінематограф зображує його, як невдаху зі свистком на ший.

В інших соціальних пристроях – це портрет мужнього лицаря з сильною волею і високими моральними принципами, готового захищати своїх підопічних від оманливих поглядів, формувати в них позитивні риси характеру і виховувати дисципліну.

Книжка «Особистість тренера» – це відповідь на запитання: хто ж такий тренер? Вона про те, які вміння

розвивати, щоб стати успішним тренером. Ця книжка про те, як будучи сильною особистістю і чудовим тренером приводити своїх підопічних до високих результатів. Ця книга про переконання, що справжній тренер – він ще й вихователь, і наставник. А тому, природно, важливими є не тільки техніки вправ і принципи харчування, а й педагогічний талант, сила авторитету, воля, комунікативні здібності та творчий підхід.

«Обличчя» тренера – це насамперед спортсмен. Те, як чудово тренер впорюється зі своєю роботою, помітно за досягненнями спортсмена: чи то це перше місце на міжнародній олімпіаді (у випадку з професійним спортсменом), чи то мінус 5 кг і помітно стрункіший силует.

Однак не можна забувати, що тренерське завдання – це не тільки допомога в досягненні спортивних результатів, а й виховання всебічно розвиненої, освіченої людини, налаштованої на саморозвиток.

Реалізувати подібне завдання можна, лише володіючи спортивним досвідом і знаннями попередніх поколінь у комбінації з сучасними напрацюваннями. Уміти будувати на їхній основі свою професійну діяльність, поведінку, а також репутацію. **Бути тренером – значить не переставати вдосконалюватися.**

Прочитавши книжку, ви систематизуєте знання в галузі психології спорту та конструктивних засобах спілкування з підопічними. У книзі наведені практичні вправи, які будуть корисні в роботі фітнес-тренера. Ми розберемо особливості тренерської діяльності, компетенцій та саморозвитку. Застосувавши прочитане у своїй роботі, ви побачите, як стає тренером, який приводить своїх клієнтів до їхніх мрій.

У великому спорті ця інформація матиме особливу важливість. Адже необхідно приділяти увагу цілому спектру завдань. Як сформулювати позитивні міжособистісні

відносини в команді? Як уникнути конфлікту і без втрат вийти з нього? Як створити такий соціально-психологічний клімат, який сприятиме успішному формуванню мотивації спортсмена? Сила особистості тренера в цьому відіграє найважливішу роль.

Крім іншого, між тренером і спортсменом має бути повне розуміння і співпраця. Адже часто спортсмен (від новачка до майстра високого класу) удосконалює свої навички та тренуваність в умовах перевантаження – нервової та фізіологічної систем.

Не сподівайтесь, що просто прочитавши книжку, ви станете хоч на сходинку кращими. Вивчивши хоч десяток технік «Як накачати біцепс», але так і не діставшись до гантелі – м'язи навіть не подумають вирости. Тільки почавши старанно опрацьовувати кожну вивчену вправу, а потім повторювати її знову і знову, ви станете сильнішими, а біцепс – більшим. Опрацюйте уважно кожен розділ, впровадьте поради у свою роботу – і ви побачите результат.

Що ж, – тепер до праці!

Це навчальне видання присвячене актуальній проблемі вивчення особливостей діяльності тренера, його діагностики та саморозвитку. Розглянуті теми є значущими для практичної роботи тренера. Актуальність вивчення тренерської діяльності не викликає сумніву, оскільки спортивна практика наводить численні приклади розбіжностей. Для їх вивчення потрібна певна система, що полегшує процес оволодіння великим матеріалом, чого вдалося домогтися автору видання, які представили його зміст в узагальненому і систематизованому вигляді.

Методичні рекомендації являють собою компактний виклад основних питань у галузі психології тренера, включають матеріали, необхідні майбутнім фахівцям у цій галузі для успішного здійснення своєї професійної діяльності. Підхід до об'єднання теоретичних питань,

діагностичного інструментарію та практичних прийомів дає змогу систематизувати знання, визначає, в якому напрямі та як потрібно опановувати їх.

Моєю метою є:

1. Вивчити психологічні особливості особистості фітнес тренера.
2. Виокремити професійні важливі якості особистості фітнес тренера.
3. Провести експериментальне дослідження важливих якостей особистості фітнес тренера.
4. Виокремити шляхи формування професійних важливих якостей особистості фітнес тренера.

Розділ 1 Вивчення професійних якостей фітнес тренера

Психологічні особливості фітнес тренера.

Сучасний фітнес вимагає неабияких здібностей від тренера. Він має володіти всім арсеналом сучасних знань, враховувати психологічні, соціальні, матеріально-технічні та всі інші аспекти підготовки клієнта. Успіхи спортсменів багато в чому залежать від особистості тренера – його знань, педагогічного таланту, авторитету, волі, здатності до творчого узагальнення. За своєю суттю фітнес-тренер це, перш за все, педагог, і до нього висуваються всі ті самі вимоги, як і до будь-якого вихователя.

Майстерність фітнес тренера багато в чому визначається наявними у нього якостями, які надають своєрідності його спілкуванню з клієнтом, визначають швидкість і ступінь оволодіння ним (клієнтом) різними навичками. Усе сказане набуває особливої гостроти у спорті вищих досягнень. У цій сфері діяльності найважливіше знати, як сформувати позитивні міжособистісні стосунки в команді, як уникнути конфлікту або вийти з нього, як створити такий соціально-

психологічний клімат, що сприяв би успішному формуванню мотивації клієнта, його готовності переносити граничні навантаження і прагненню до досягнення високих результатів. Професійні важливі якості особистості тренера та шляхи формування цих якостей видаються нам особливо цікавими.

Особливі якості тренера, котрі мають професійне значення, та шляхи їх формування видаються нам особливо цікавими.

Поняття про особистість

Поширені поняття «особистість» і «людина» являють собою певну єдність, вони невіддільні одне від одного. Проте ці поняття не тотожні за своїм змістом.

Для з'ясування сутності поняття «особистість» необхідно знати таке:

А) Людина – це жива істота, яка володіє свідомістю і мовленням, відображає та перетворює навколишню дійсність, здатна винаходити знаряддя і застосовувати їх у своїй практичній діяльності, яка веде громадський спосіб життя, здобуває засоби до життя за допомогою праці;

Б) Індивід – будь-яка окремо взята людина ;

В) Індивідуальність – неповторні, притаманні тільки цій людині риси й особливості; тобто те, чим одна людина відрізняється від інших;

Г) Колектив – та чи інша сукупність людей, об'єднаних спільністю цілей і виду діяльності, які спільно домагаються вирішення завдань, що стоять перед даним колективом;

Д) Особистість – конкретна людина в усьому різноманітті її соціальних і психологічних особливостей, суб'єкт суспільної діяльності та суспільних відносин.

Відмінними рисами особистості є:

1. Самосвідомість. Людина як особистість

усвідомлює себе насамперед як живу, наділену відповідною тілесною організацією істоту, ототожнює себе зі своїм фізичним «Я». Водночас у свідомості «Я» людина також відображає психологічні особливості та риси, які властиві їй тією чи іншою мірою. Водночас людина протиставляє своє «Я» іншим людям, виокремлює себе як особистість із навколишнього людського середовища.

2. Свідомість безперервності й тотожності свого «Я». У процесі свого життя людина весь час змінюється, розвивається під впливом як природних умов, так і соціального середовища. У різні періоди життя людини (дитина, юнак, дорослий, старий) різночас змінюється не тільки її тілесний вигляд, а й психологічні риси. І все ж, незважаючи на ці зміни, людина не втрачає свого «Я», продовжує усвідомлювати свою тотожність із тим, чим вона була в прожиті періоди свого життя.

3. Індивідуальність – це стійка своєрідність психічних процесів, станів і властивостей, що належать даній особистості як у специфічних особливостях якості їхнього змісту, так і в способах і формах прояву. У реальній дійсності психічні процеси і стани ніколи не є ізольованими функціями мозку; вони завжди належать тій чи іншій конкретній людині, зумовлені особливостями її особистості та здійснюваною нею діяльністю. Те саме стосується і властивостей особистості: вони завжди індивідуальні, належать саме цій, а не іншій особистості. Через крайнє розмаїття індивідуальних особливостей людей, не можна знайти дві тотожні особистості, тобто які повністю повторювали б одна одну.

4. Саморегулювання – здатність свідомо керувати своєю поведінкою, психічними процесами і станами у зв'язку з вимогами соціального середовища або умовами виконуваної діяльності. Людина не механічно пристосовується до оточуючого її середовища, не