

«Роль дресс кода в создании вербального имиджа тренера»

Выполнил: _____

Проверил: _____

2024 год



Актуальность темы исследования



Современный взгляд на тренировочный процесс предполагает не только анализ процесса влияния тренера на спортсмена и результаты соревновательной деятельности, но и определенный интерес к его личности. Если несколько десятилетий назад наличия высшего спортивно-педагогического образования было достаточно, то теперь требования к тренеру качественно изменились. В последние годы фокус внимания к тренерской деятельности претерпел изменения, поскольку для эффективности тренировочного процесса большое значение имеет личность самого тренера. И в данном контексте имидж тренера влияет на эффективность его деятельности.



Имидж (от англ. image) – целенаправленно формируемый образ (какого-либо лица, явления, предмета), призванный оказать эмоционально-психологическое воздействие на кого-либо в целях популяризации, рекламы и т.п. . Согласно исследованиям А.Ю. Загородниковой О.Н. Степановой, О.Б. Завьяловой, Р.А. Константинова, S.E. Short, M.W. Short и иных, имидж тренера является одним из факторов, способствующих повышению результативности спортсменов. Современные реалии диктуют



необходимость разработки методов, форм и приемов для формирования эффективного имиджа тренера в процессе профессионального становления.

Дресс-код играет важную роль в создании вербального имиджа тренера. Подходящий внешний вид помогает быть адекватным аудитории, демонстрировать одинаковые с ней язык и ценности, а также способствует взаимопониманию со слушателями.

Понятие вербального имиджа тренера



Вербальный имидж тренера - это манера общения, включая культуру речи.



Дресс-код как составляющая вербального имиджа



Дресс-код можно рассматривать как составляющую вербального имиджа.

Вербальный имидж включает в себя особенности голоса и голосоречевой техники (тембр, темп, дефекты речи и т. д.), тезаурус и лексический набор, устную и письменную речь.

Дресс-код, в свою очередь, формирует визуальный образ человека, по которому можно сделать выводы о его личностных особенностях, социальном статусе и отношении к работе. Человеку в дорогом, хорошо сидящем костюме обычно приписывают больше компетенций и положительных качеств, чем тому, кто одет в потрёпанные джинсы и джемпер.

Таким образом, дресс-код как составляющая вербального имиджа включает в себя и особенности внешнего вида, которые передают невербальные сигналы о человеке.

Зоны создания имиджа



Верхняя зона - причёска. Она должна быть комфортной и не отвлекать внимания.

Нижняя зона - обувь, её состояние и ухоженность.

Центральная зона - основание шеи, где мужчинам рекомендуется носить соответствующий ситуации галстук, а женщинам - платок или другие аксессуары.

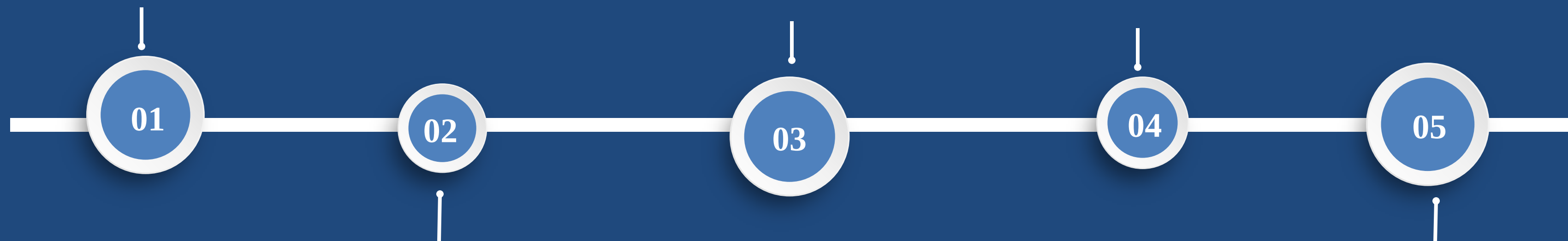
Дресс-код тренера



Фитнес-тренер. Спортивная форма, которая должна быть удобной и изготовленной из дышащего материала. Цветовое решение одежды обычно зависит от корпоративных цветов компании.

Аэробные направления. Для степ, аэробики и танцевальных классов подойдёт яркая одежда и яркие кроссовки (чистые и аккуратные). Единственное направление, где могут допускаться распущенные волосы.

Mind & body. Для пилатеса и стретчинга подойдёт обтягивающая одежда приглушённых, пастельных тонов. Спокойный класс предполагает неброские лосины, спокойный верх, может быть с длинным рукавом.



Бизнес-тренер. Внешний вид зависит от аудитории, на которую он работает. Для работы с молодой аудиторией (от 18 до 30 лет) подойдёт стиль бизнес casual. Для более старшей аудитории состоявшихся в карьере людей - сдержанная чёрно-белая классика. Если не известно, перед какой аудиторией предстоит выступать, стоит выбрать универсальный комплект, например костюм терракотового цвета.

Силовые и функциональные направления. Обязательны лосины или шорты (но с подкладом, либо надетые поверх лосин), также яркая одежда, которая должна быть обтягивающей, чтобы было видно тело и движения. Волосы не должны мешать, в идеале убраны в хвост.

Требования к одежде тренера



№ п/п	Требования к одежде	Описание
1	Материалы	Дышащие и лёгкие ткани, такие как хлопок, полиэстер или эластичные смеси, позволяют оставаться сухим и комфортным во время интенсивных тренировок
2	Фасон и крой	Одежда должна быть удобной и не ограничивать движения. Кроссовки, футболки и брюки должны быть свободного кроя, но в то же время плотно сидеть на теле
3	Размер	Слишком тесная одежда может вызвать дискомфорт, а слишком свободная - затруднить движения
4	Удобство стирки	Тренерская одежда должна быть легко стираемой и стойкой к износу, так как она подвергается частому использованию и высокой нагрузке.
5	Защитные элементы	Наличие защитной экипировки, такой как специальные обувь, наколенники или защитные жилеты, помогает снизить риск травм.
6	Нескользящие подошвы	Если тренер работает на скользких или размокших поверхностях, обувь с хорошей противоскользящей подошвой может существенно снизить риск падений и травм.
7	Удобный доступ к карманам	Наличие карманов для хранения мелочей (таких как телефон, таймер, запасные ленты) важно, но карманы должны быть надёжно закрыты и не мешать во время тренировки

Вывод



Роль дресс-кода в создании имиджа тренера заключается в том, что он помогает: быть адекватным аудитории, помогает привлечь внимание. Внешний вид - самый простой способ привлечь к себе внимание. Клиентам важен внешний вид тренера.

Во-первых, внешний вид тренера играет роль в формировании **первого впечатления**. Клиентам важно видеть перед собой человека, который сам следит за своим здоровьем и физической формой. Это демонстрирует профессионализм тренера и убеждает клиента в том, что он обратился именно к тому человеку, который может помочь ему достичь поставленной цели.

Во-вторых, внешний вид тренера может быть **источником вдохновения** для клиента. Увидев перед собой спортивного и подтянутого тренера, клиент может почувствовать себя мотивированным к достижению своих целей. Ведь если у тренера все получилось, то и у клиента есть все шансы добиться успеха.

При выборе одежды важно учитывать цель тренинга и особенности аудитории (пол, возраст, профессию участников и их отношение к обучению).

Спасибо за внимание!



Список литературы



01

Насколько важен внешний вид фитнес-тренера?
[Электронная версия][Ресурс: <https://worldclass-university.ru/blog/naskolko-vazhen-vneshniy-vid-trenera>]

02

Образ тренера: как запомниться аудитории
[Электронная версия][Ресурс: https://www.trainingspace.online/academy/articles/obraz_trenera]

03

Роль и значение имиджа тренера в работе с юными спортсменами[Электронная версия][Ресурс: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=30638>]

04

Шевырева Е.Г., Петров А.В., Архипова Д.Н., Петрова О.В. РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ИМИДЖА ТРЕНЕРА В РАБОТЕ С ЮНЫМИ СПОРТСМЕНАМИ // Современные проблемы науки и образования. – 2021. – № 2;
[Электронная версия][Ресурс: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=30638>]