

## Как и когда командовать тренеру групповых программ? Готовые скрипты.

Читайте до конца, будет практично. Старался для Вас, рисовал от руки с душой :)

Польза: бОльшая лояльность подопечных за счёт понятности и своевременности команд.

Групповик многозадачен: помимо теоретических знаний в практике важно одновременно:

1. Выполнять упражнение самому
2. Командовать данное упражнение
3. Делать предпоказ и предрасказ следующего
4. Держать в голове весь план урока
5. Выполнять в музыку
6. Контролировать количество повторений в каждом упражнении
7. Контролировать технику каждого подопечного
8. Мотивировать
9. Общаться

Это только первое, что пришло в голову.

Чтобы помочь тренеру групповых программ пишу алгоритм и скрипты, как удобно командовать при переходе с одного упражнения на другое:

На фото снизу музыкальный квадрат.

Это 32 счета=15 секунд.

Каждая грань 8 счетов. = музыкальное предложение.

16 счетов = музыкальная фраза.

Верхний левый угол это начало музыкального квадрата.

Нижний правый угол - половина квадрата. С этой точки и имеет смысл начать команды к смене упражнения с начала нового квадрата.

Итак, последняя музыкальная фраза квадрата. (Последние 2 музыкальные восьмёрки). Это правый нижний угол на фото.

В начале третьего квадрата имеет смысл сказать следующую фразу:

«Внимание, будем делать.. (название движения),

На четвёртой восьмёрке фраза:

«Через 4,3,2,...название движения или команда к началу упражнения:  
и/начали/можно/поехали.»

Пример: «Внимание! Будем делать выпад. Через 4,3,2 шаг правой назад.»  
Фраза к началу упражнения может быть: направление движения, обозначение какой рукой/ногой будем выполнять движение или мотивационная команда (и/начали/можно/поехали)

Это полная фраза, которая помогает клиенту своевременно понять, какое движение будет далее.

Есть короткая фраза, которая имеет смысл при быстрой смене упражнений. На последней восьмёрке сказать следующую фразу: «Внимание, название упражнения, команда к началу».

Пример: «Внимание! Приседания, начали.»

Кажется простым. Но, попробуйте все сделать по алгоритму-напишите обратную связь. Все строиться из мелочей и деталей. Сочетание движений и команд ключевой навык для тренера групповых программ.

