

**#BEACTIVE DAY**  
2026

# ВОДИЧ ЗА МЕНТАЛНО ЗДРАВЈЕ И ДОБРОСОСТОЈБА

Наменет за фитнес секторот и физичката активност

Поддршка за создавање  
побезбедна, поинклузивна и  
попозитивна фитнес средина



Co-funded by  
the European Union

**#BEACTIVE**  
EUROPEAN WEEK OF SPORT

**europeactive**  
MORE PEOPLE | MORE ACTIVE | MORE OFTEN

**EUROSPORT**

# ПРЕДГОВОР



**Алекс Коретја, тениски експерт на Eurosport, поранешен светски рекет број два и Гренд слем финалист**

Во спортот – и во животот – често се фокусираме на она што можеме да го видиме: играчот, спортистот, перформансот. Се восхитуваме на силата, вештината и резултатите. Но, не секогаш гледаме што стои зад тоа. Не секогаш ги гледаме умот, емоциите или предизвиците што доаѓаат со тие моменти. А сепак, токму тоа е суштински дел од човечката природа.

Забораваме да се запрашаме: како ги контролираме емоциите? Како дишеме во најважните моменти? Како се справуваме со притисокот? Како се справуваме со притисокот? Овие прашања се суштински и за перформансот и за добросостојбата.

Постои и честа заблуда дека успехот ги штити луѓето од предизвици поврзани со менталното здравје. Тоа не е така. Секој човек се соочува со различни проблеми. Во спортот постојат внимание, очекувања и притисок, често уште од многу млада возраст. Да се научи како да се управува со сето тоа, а притоа личноста да продолжи да се развива, не е лесно и заслужува разбирање.

Менталната сила се развива со текот на времето. Таа доаѓа преку искуство, напорна работа и минување низ тешки моменти. Понекогаш сфаќате дека не сте подготвени - и тоа е дел од процесот. Работите не се случуваат преку ноќ. Тие бараат трпение и истрајност.

Денес менталното здравје се сфаќа многу посериозно, што е позитивен чекор. Но, живееме и во брз свет во кој сè изгледа итно и моментално. Спортот, сепак, има свој ритам. Секој има свој процес и тој не може да се споредува со ничиј друг.

Отворениот разговор за менталното здравје е од суштинско значење. Тој создава емпатија и им помага на луѓето да не се чувствуваат сами. Тој создава емпатија и им помага на луѓето да не се чувствуваат сами.

Физичката активност исто така игра важна улога. Кога физички се чувствувате добро, често и умот се чувствува подобро. Дури и 20 или 30 минути дневно можат да направат разлика - важно е да се создаде навика.

Пред сè, прифатете се себеси. Прифатете ги нервозата и притисокот. Прифатете ги нервозата и притисокот. Затоа што грижата за умот не е одвоена од перформансот или од животот - таа е нивен суштински дел.

## СОДРЖИНА

01 За проектот #BEACTIVE DAY 2026	5
02 Вовед	6
03 Ментално здравје, добросостојба и физичка активност	10
<b>ДЕЛ I – ФИТНЕС СРЕДИНИ И МЕНТАЛНА ДОБРОСОСТОЈБА</b>	<b>18</b>
04 Како фитнес средините влијаат врз менталната добросостојба	18
05 Ризици во фитнес средините	26
06 Заштитни фактори и добри практики во фитнес средините	33
Експертски осврт: д-р Карли Интлекофер	39
<b>ДЕЛ II – ИНДИВИДУАЛНИ ИСКУСТВА СО ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ</b>	<b>40</b>
07 Физичката активност како ресурс за ментална добросостојба	40
08 Лични ризици поврзани со вежбањето и фитнес културата	46
09 Практични пристапи за тренери, инструктори и даватели на услуги	53
Експертски осврт: д-р Карли Интлекофер	59
<b>ДЕЛ III – ДЕЦА, АДОЛЕСЦЕНТИ И МЛАДИ ЛУЃЕ</b>	<b>60</b>
10 Физичка активност и ментална добросостојба кај деца и адолесценти	61
11 Ризици и заштита во фитнес средини за млади	66
12 Добри практики за фитнес центри и тренери кои работат со млади	71
Експертски осврт: д-р Карли Интлекофер	77
<b>ДЕЛ IV – ИМПЛЕМЕНТАЦИЈА И АЛАТКИ ЗА ПОДДРШКА</b>	<b>78</b>
13 Практичен патоказ за фитнес оператори и даватели на услуги	78
14 Алатки, контролни листи и насоки	85
15 Ресурси за дополнителна поддршка	92
16 Заклучок	99
Прилог А. Работни дефиниции	102
Прилог Б. Концептна белешка	103
Прилог Ц. Дознај повеќе	107
Признанија	114

# #BEACTIVE DAY 2026

## 01

## ЗА ПРОЕКТОТ #BEACTIVE DAY 2026

Кампањата #BEACTIVE DAY е непрофитен европски спортски настан што ја претвора во реалност визијата за поактивна Европа, поттикнувајќи повеќе луѓе ширум континентот да бидат физички активни. Кампањата е создадена со цел да се справи со проблемот на физичката неактивност преку главната порака #BEACTIVE. Финансиран од Европската Унија, проектот #BEACTIVE DAY 2026 е предводен од EuropeActive и се реализира во партнерство со неговите национални фитнес асоцијации од Белгија, Грција, Латвија, Северна Македонија, Србија, Шпанија и Шведска.

Со промовирање на поголемо учество во настани за физичка активност на и околу 23 септември, кампањата #BEACTIVE DAY директно придонесува кон најголемата европска иницијатива за промоција на спортот и физичката активност – годишната Европска недела на спортот (EWoS) на Европската комисија, дополнително зајакнувајќи го сè поголемиот придонес на фитнес секторот кон физичка активност за подобрување на здравјето (HEPA). Во 2026 година, кампањата става посебен фокус на менталното здравје во рамките на фитнес и заедницата за физичка активност, препознавајќи ги и докажаните придобивки од физичката активност за менталната добросостојба, како и одговорноста на секторот проактивно да го поддржува менталното здравје на своите корисници, особено кај помладите генерации кои бараат социјална поврзаност.

#BEACTIVE DAY продолжува да игра централна улога во мобилизирањето на секторот за фитнес и физичка активност, инспирирајќи ги луѓето ширум Европа да прифатат активен начин на живот. Кампањата опфаќа илјадници бесплатни настани и активности што се организираат во фитнес и спортски центри, паркови, училишта, универзитети и работни средини, поканувајќи ги сите да ги искушат радоста и придобивките од физичката активност.

Искрено им се благодариме на проф. д-р Ричард Питер Бејли, д-р Ра'ед Али Мохамед Ал-Камаисех и д-р Надија Самсудин од UCSI University, кои ја изработија содржината на овој Водич за ментално здравје и добросостојба #BEACTIVE DAY 2026, како и на д-р Карли Интлекофер од Matrix Fitness, глобален истражувач и сертифициран личен тренер, за нејзиниот придонес во деловите „Експертски осврт“.

Дознај повеќе за 2026 #BEACTIVE DAY проектните активности:

<https://www.europeactive.eu/projects/beactiveday2026>

И за пошироката #BEACTIVE DAY кампања:

[www.beactiveday.eu](http://www.beactiveday.eu)

FITNESS BE  
WELLNESS & HEALTH



Σ.Γ.Α.  
ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΙΔΙΟΚΤΗΤΩΝ  
ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ ΑΤΤΙΚΗΣ

LVFA  
Latvian  
Wellness and Fitness  
association



NMA  
ASSOCIATION FOR RECREATION AND WELLNESS

FUNDACIÓN  
España Activa

ACTIVE  
SWEDEN

'A special thank you to the National Associations that translated the Guide despite not being part of the initial project consortium'

ČESKÁ KOMORA  
FITNESS

PORTUGAL  
ACTIVO  
#pessoas #activas #saúdáveis



## 02 ВОВЕД

**Водичот за ментално здравје и добросостојба е изработен како дел од проектот #BEACTIVE DAY 2026.**

Тој е дизајниран за практична употреба низ секторот за фитнес и физичка активност: неговата цел е да им помогне на сопствениците на фитнес центри, менаџерите, тренерите, инструкторите и другите чинители да ја препознаат важноста на менталната добросостојба во секојдневното обезбедување фитнес услуги и ова разбирање да го претворат во конкретна практика.

Водичот е наменет да се користи како работен ресурс. Давателите на услуги можат да го користат за ревизија на тековните практики, поддршка на развојот на персоналот, зајакнување на процедурите за заштита и упатување, како и за подобрување на целокупното искуство на учесниците. Во таа смисла, тој претставува и самостоен ресурс и дел од поширока програма за поддршка на секторот.

**Менталното здравје е суштински дел од це-**

**локупното здравје и добросостојба.** Тоа влијае врз начинот на кој луѓето размислуваат, чувствуваат, се поврзуваат со другите и се справуваат со барањата на секојдневниот живот. Овој Водич го претставува менталното здравје и добросостојба како централно прашање за секторот за фитнес и физичка активност и **нуди насоки засновани на докази и ориентирани кон практика за создавање поддржувачки и психолошки безбедни средини.**

Физичката активност има важно место во овој контекст. Таа е значајна не само за физичкото здравје, туку и за добросостојбата, социјалната поврзаност, самовербата и учеството. Оваа поширока перспектива е важна бидејќи менталната добросостојба не е обликувана само од самото движење, туку и од средината во која тоа движење се одвива.

Секторот за фитнес и физичка активност е во добра позиција да даде позитивен придонес. Фитнес центрите, фитнес клубовите, студијата, спортско-рекреативните центри и организациите базирани во заедницата создаваат редовни можности за движење, рутина, поддршка и контакт со други луѓе. Тие исто така допираат до луѓе од различни возрасти, потекла и нивоа на искуство.

Сепак, ефектите од учеството во фитнес активности не се автоматски позитивни. **Вежбањето може да придонесе за подобро расположение, енергија, чувство на самоверба и социјална поврзаност, но фитнес средините можат да создадат и притисок, споредување, исклучување и анксиозност. Затоа, квалитетот на средината има големо значење за менталната добросостојба.**

За некои луѓе, фитнес просторот обезбедува структура, охрабрување и чувство на напредок. За други, тој може да изгледа застрашувачки, премногу фокусиран на изгледот или обликуван од тесни претпоставки за перформанс, физички изглед и успех. Организационската култура, однесувањето на персоналот, комуникацијата и дизајнот на програмите влијаат врз тоа дали учеството ќе се чувствува безбедно, почитувачки и поддржувачки.

Овој Водич е изработен како одговор на овие реалности. Тој се темели на актуелни докази поврзани со физичката активност, менталната добросостојба, фитнес средините, заштитата и инклузивната практика, притоа останувајќи фокусиран на практична примена во секојдневните фитнес средини. **Целта не е да се понудат клинички насоки за ментално здравје, туку да им се помогне на фитнес операторите и давателите на услуги да разберат како нивните средини и практики можат да ја поддржат добросостојбата и да ги намалат ризиците од штета што може да се избегне.**

Водичот обработува три пошироки области.

Прво, тој разгледува како **фитнес средините**, организациската култура и секојдневните практики ја обликуваат менталната добросостојба. Второ, **ги разгледува индивидуалните искуства со физичката активност**, вклучувајќи ги и потенцијалните придобивки и можните ризици поврзани со вежбањето и фитнес културата. Трето, посебно внимание им посветува на **децата, адолесцентите и младите луѓе**. Раните искуства со физичката активност можат да влијаат врз самовербата, добросостојбата и ставовите кон движењето во текот на целиот живот. Затоа, посебниот фокус на помладите категории е оправдан и од развојни аспекти и од одговорностите поврзани со заштитата.

Главната цел на овој Водич е да го **поддржи секторот за фитнес и физичка активност во создавање средини што се побезбедни, поинклузивни и почувствителни кон менталното здравје и добросостојба.**



**Професионалците во фитнесот и физичката активност не се очекува да дијагностицираат или лекуваат ментални нарушувања, но тие имаат важна улога во обликувањето на секојдневните искуства со физичката активност, препознавањето на проблемите и соодветното реагирање во рамките на нивниот професионален домен. Работните дефиниции на клучните поими што се користат во овој Водич се дадени во Прилог А, со цел да се поддржи доследно разбирање низ фитнес секторот.**

## ЗА КОГО Е НАМЕНЕТ ВОДИЧОТ?

**Водичот не е напишан како клинички прирачник за професионалци од областа на менталното здравје.**

Тој е наменет за секторот за фитнес и физичка активност и се фокусира на тоа што давателите на услуги можат да направат во рамките на својот професионален домен. Неговата цел е да им помогне на читателите да ја разберат важноста на менталното здравје и добросостојба за фитнес практиката и да поддржи побезбедна и поинклузивна реализација на активности во различни средини.



### Сопственици, оператори и менаџери на фитнес центри.

Овие групи влијаат врз организациската култура, персоналот, политиките, комуникацијата и целокупниот дизајн на фитнес средините. Нивните одлуки влијаат врз тоа дали средините се чувствуваат безбедни, инклузивни, добредојдени и поддржувачки за различни учесници.

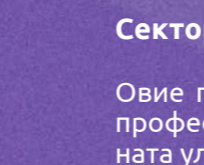
### Професионалци за фитнес и физичка активност кои директно работат со учесници.

Ова вклучува лични тренери, фитнес инструктори, тренери, персонал во студија и други лица кои водат или надгледуваат сесии за вежбање. Овие професионалци често го обликуваат непосредното искуство на учеството преку нивниот јазик, однесување, очекувања и начинот на кој одговараат на индивидуалните потреби.



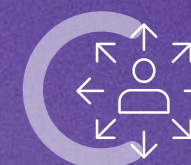
### Даватели на услуги кои работат со деца, адолесценти и млади луѓе.

Ова вклучува персонал за младински фитнес, тренери, инструктори и организации кои нудат можности за вежбање за помлади возрастни групи. Секторски организации, даватели на обуки и образовни институции.



### Секторски организации, даватели на обуки и образовни институции.

Овие групи влијаат врз стандардите, квалификациите, континуираниот професионален развој и пошироките очекувања за добра практика. Нивната улога е важна за поддршка на доследни и на докази засновани пристапи низ целиот сектор.



### Креаторите на политики, организациите за јавно здравје и чинителите во заедницата

исто така можат да го сметаат Водичот за корисен. Фитнес средините се дел од поширок екосистем на промоција на здравјето, поддршка на добросостојбата и учество во заедницата. Поради тоа, Водичот може да помогне во информирањето на партнерствата, развојот на стратегии и локалните или националните иницијативи поврзани со физичката активност и менталната добросостојба.

# 03

## МЕНТАЛНО ЗДРАВЈЕ, ДОБРОСОСТОЈБА И ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ

*Физичката активност може да даде значаен придонес за менталното здравје и добросостојба.*

Редовната физичка активност може да придонесе за подобро расположение, намалување на стресот, зголемување на енергијата и зајакнување на целокупната добросостојба. За секторот за фитнес и физичка активност, ова е важно бидејќи многу од придобивките што луѓето најмногу ги ценат не се ограничени само на физичките резултати.

Физичката активност може да придонесе за поголема самодоверба, подобро справување со секојдневните предизвици, создавање рутина и социјална поврзаност. Ова ја прави особено релевантна за секојдневната фитнес практика. Исто така, тоа значи дека вредноста на вежбањето не треба да се разгледува само во контекст на телесната тежина, физичкиот изглед или перформансот.





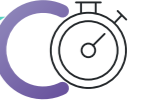









### 3.1 | Физичката активност и позитивната добросостојба

*Менталната добросостојба вклучува позитивни состојби како што се чувство на енергија, способност, поврзаност и можност успешно да се справуваме со секојдневниот живот.*

Истражувањата покажуваат дека редовното вежбање може да им помогне на луѓето да се чувствуваат помалку уморно, поенергично и подобро да функционираат во секојдневието.

Овие резултати се особено значајни за фитнес средините. Затоа, поширокото разбирање на добросостојбата е покорисно отколку тесниот фокус само на телесната форма или физичкиот изглед. Затоа, **поширокото разбирање на добросостојбата** е покорисно отколку тесниот фокус само на телесната форма или физичкиот изглед.

*Табела 1. Придобивки од позитивната добросостојба поврзани со физичката активност*

Придобивки	Што покажуваат истражувањата	Што значи ова во пракса
 Намалена гојазност	 Редовното вежбање помага луѓето да се чувствуваат помалце уморни	 Учесниците / Вежбачите ќе се чувствуваат поспремни за извржување на дневните задачи
 Зголемено ниво на енергија	 Вежбањето го подобрува чувството на енергичност	 Зголемена активност и будност
 Подобра виталност	 Вежбањето може да придонесе за посилно чувство на добросостојба и виталност	 Фитнес програмите може да бидат промовирани како начин за подобрување на секојдневната добросостојба
 Подобро секојдневно функционирање	 Редовното движење може да помогне во справувањето со секојдневните предизвици и да го подобри секојдневното функционирање	 Давателите на фитнес услуги можат да го претстават вежбањето како дел од здравата животна рутина.













### 3.2 | Физичката активност, стресот и емоционалниот баланс

Физичката активност исто така може да им помогне на луѓето поефикасно да се справуваат со стресот.

Одредени форми на структурирана активност се покажуваат како особено корисни за оваа цел, вклучувајќи активности што ги поврзуваат телото и умот, како и програми со лесен до умерен интензитет што се прилагодени на потребите на учесниците.

Доказите во оваа област не се идентични за сите видови вежбање. Сепак, општата порака е корисна за практиката. Структурираните и **соодветно избрани форми на активност можат да придонесат за емоционална рамнотежа и подобро справување со предизвиците**, особено кога активноста е усогласена со потребите на учесниците.

Табела 2. Форми на активност поврзани со намалување на стресот

Вид на активност	Што покажуваат истражувањата	Практична примена кај давателите на услуги
 Кигонг	 Пружа поддршка за намалување на стресот кај повозрасните особи	 Нежни и активности со низок притисок можат да бидат корисни за одредени групи
 Јога	 Конзистентна поддршка потврдена низ повеќе истражувачки прегледи	 Активностите што ги поврзуваат умот и телото можат да бидат корисни за учесници кои бараат ослободување од стресот
 Комбинирани фитнес програми	 Одредени позитивни резултати кога аеробните и други форми на вежбање се комбинираат	 Комбинираните програми можат да бидат ефективни кога се прилагодени на потребите на учесниците
 Лесни до умерени вежби	 Често се покажува како соодветно за управување со стресот	 Вежбањето за постигнување на позитивна добросостојба не мора секогаш да биде интензивно










### 3.3 | Физичката активност и честите ментално здравствени симптоми

Истражувањата исто така покажуваат дека физичката активност може да помогне во намалување на вообичаените симптоми поврзани со менталното здравје.

Кај широк спектар возрасни групи, вклучувајќи здрави возрасни лица и луѓе со постоечки здравствени состојби, редовната физичка активност е поврзана со подобрувања кај депресијата, анксиозноста и психолошкиот дистрес.

За потребите на овој Водич, главната порака е едноставна. Физичката активност треба да се разбере како веродостоен и добро поткрепен начин за промоција на менталната добросостојба и за намалување на одредени вообичаени форми на емоционални тешкотии. Во фитнес средините, тоа значи дека вежбањето може да се промовира како дел од поширока култура на добросостојба, притоа избегнувајќи претерани или клинички тврдења.

Табела 3. Вообичаени симптоми поврзани со менталното здравје и улогата на физичката активност

Област	Што покажуваат истражувањата	Практична примена кај давателите на услуги
 Депресија	 Физичката активност може да придонесе за намалување на симптомите	 Вежбањето може да биде дел од поддржувачка средина за добросостојба
 Анксиозност	 Физичката активност може да придонесе за намалување на симптомите	 Програмите треба да бидат прифатливи и лесно применливи, особено за новите учесници
 Психолошка вознемиреност	 Физичката активност може да ја подобри генералната емоционална добросостојба	 Фитнес средините можат да обезбедат поддршка за луѓе кои се соочуваат со секојдневен емоционален притисок

### 3.4 | Поддржувачка улога и професионални граници

Позитивните ефекти од физичката активност се значајни, но тие треба да се толкуваат одговорно.

Физичката активност може да придонесе за менталната добросостојба и да помогне во намалување на одредени вообичаени симптоми, но таа не претставува замена за советување, психотерапија, медикаментозен третман или други форми на стручна грижа кога тие се потребни.

За секторот за фитнес и физичка активност, ова претставува важна граница. **Давателите на услуги во фитнесот и физичката активност можат да создаваат поддржувачки средини, да поттикнуваат учество, да ги намалуваат ризиците од штета што може да се избегне и да ги упатуваат луѓето кон соодветна стручна помош. Тие не треба да го претставуваат вежбањето како универзално решение или како замена за професионална грижа за менталното здравје.**

Табела 4. Професионални граници во фитнес околините

Давателите на фитнес услуги и физички активности можат да:	Фитнес операторите треба да пријдат со внимание кон:	Потребно е упатување / совет доколку:
 Поттикнат регуларна физичка активност	 Разговарање за емоционални тешкотии на поддржувачки, но професионално ограничен начин	 Висока психолошка вознемиреност
 Создадат прифатлива и добредојдена средина	 Соодветно реагирање на доверени информации без преземање улога на терапевт	 Ризик од повреди
 Користат позитивен јазик за добросостојба/добросостојба	 Упатување кон соодветна помош	 Сомневање дека постои ментална болест надвор од професионалните фитнес граници
 Приметуваат на алармантни знаци	 Избегнување на клинички тврдења	 Прашања поврзани со заштита или итни потреби од поддршка за менталното здравје




#### Клучна порака

Физичката активност може да придонесе за менталната добросостојба, но не претставува замена за стручна грижа за менталното здравје

### Практични совети за фитнес оператори и даватели на услуги

- 1 Претставете ја физичката активност како позитивна поддршка за расположението, енергијата, управувањето со стресот и целокупната добросостојба.
- 2 Користете јазик што опфаќа широк спектар придобивки, вклучувајќи самодоверба, справување со предизвици, виталност и секојдневно функционирање, а не само телесна тежина или физички изглед.
- 3 Понудете разновидни типови активности, бидејќи различни учесници можат подобро да реагираат на различни форми на вежбање.
- 4 Избегнувајте клинички ветувања или тврдења што ги надминуваат професионалните компетенции на давателот на услуги.
- 5 Поддржете редовно учество преку создавање прифатливи, лесно применливи и психолошки безбедни искуства.
- 6 Користете механизми за упатување кон соодветна помош кога учесниците споделуваат сериозен дистрес или проблеми со менталното здравје што се надвор од опсегот на фитнес практиката.



## Зошто ова ја подобрува праксата

*Поширокото разбирање на физичката активност и менталната добросостојба го подобрува квалитетот на фитнес услугите.*

Тоа им помага на давателите на услуги попрецизно да зборуваат за придобивките, да дизајнираат програми според она што е важно за учесниците и да создаваат средини што го поддржуваат здравјето во поширока смисла. Исто така, поттикнува оддалечување од тесно дефинираните фитнес пораки и придонесува кон поинклузивен и поодржлив пристап кон учеството.



### Примери за добри практики

Корисен модел би бил фитнес центарот да воведо пристап насочен кон добросостојбата за новите членови. Ова може да вклучува сесии прилагодени за почетници, комуникација од страна на персоналот што ги нагласува расположението, енергијата, самодовербата и рутината, како и едноставен процес за упатување на учесници кои споделуваат емоционални тешкотии. Ваквиот пристап може да ја направи средината поподдржувачка, без притоа од персоналот да се бара да дејствува надвор од својата професионална улога.

# ДЕЛ I – ФИТНЕС СРЕДИНИ И МЕНТАЛНА ДОБРОСОСТОЈБА



Фитнес средините можат да влијаат врз тоа како луѓето се чувствуваат пред, за време и по учеството. Тие можат да поттикнат самодоверба, чувство на припадност и мотивација, но исто така можат да создадат непријатност, притисок и зголемена самосвесност.

За многу луѓе, фитнес средината претставува важен дел од целокупното искуство со вежбањето. Распоредот на просторот, однесувањето на персоналот, начинот на комуникација и атмосферата создадена од другите корисници влијаат врз тоа дали учеството ќе се доживее како позитивно и одржливо. Поради тоа, квалитетот на средината претставува централно прашање за секторот за фитнес и физичка активност.













## 4.1 | Фитнес околните како социјални и емоционални простори

**Фитнес центрите и салите не се само места каде што луѓето вежбаат.**

Тие се и социјални средини во кои луѓето се забележани, проценувани, поддржани, игнорирани, охрабрувани или споредувани. Овие искуства можат силно да влијаат врз самодовербата, мотивацијата и желбата повторно да се вратат.

Позитивната средина може да им помогне на луѓето да почувствуваат дека припаѓаат. Таа може да поддржи создавање рутина, чувство на задоволство и доверба во самата средина. Со текот на времето, ова може да го зајакне учеството и да придонесе физичката активност да се доживува како нормален и вреднуван дел од секојдневниот живот.

Табела 5. Како фитнес околината може да влијае на менталната добросостојба

Карактеристика на средината	Позитивен ефект	Можен негативен ефект
 Позитивна атмосфера	 Охрабрува самодоверба и враќање во истата околина	 Ладната атмосфера може да го обесхрабри учеството
 Поддршка од вработените	 Помага на луѓето да се чувствуваат безбедни и водени	 Несоодветното однесување на персоналот може да ја зголеми непријатноста
 Чувство на припадност	 Поддржува мотивација и конекција/поврзаност	 Чувството дека некој не припаѓа може да ја зголеми анксиозноста
 Култура на почит	 Го намалува притисокот и чувството на зголемена самосвесност	 Осудувачката култура може да го намали ангажманот и учеството



## 4.2 | Први импресии и психолошка удобност

Многу од одлуките дали некој ќе остане член на фитнес центар или ќе се врати по првата посета се обликувани од првичните впечатоци.

Луѓето често забележуваат дали просторот делува прифатливо, дали персоналот е пристапен и дали изгледа возможно да учествуваат без чувство на срам или непријатност. Овие првични сигнали можат да бидат особено важни за почетници, постари лица, луѓе кои се враќаат по подолга пауза и оние кои веќе се чувствуваат несигурно.

Психолошката удобност затоа претставува практично, а не апстрактно прашање. Средина што се доживува како прифатлива и исполнета со почит има поголема веројатност да поддржи редовно учество. Средина што делува застрашувачки може да ги наведе луѓето да се повлечат уште пред да ги почувствуваат потенцијалните придобивки од физичката активност.

Табела 6. Фактори кои влијаат врз првите впечатоци во фитнес средините

Фактор	Зошто е битен
 Поздравување од страна на персоналот	Помага луѓето да се чувствуваат забележани и прифатени
 Јасни информации	Ја намалува несигурноста и збунетоста
 Пријатна атмосфера, со акцент на почетниците	Го олеснува учеството
 Визибилитет на пораките за инклузивност	Сигнали дека и различните луѓе се добредојдени
 Рутини кои се лесни за разбирање	Го намалува притисокот на раните / почетните посети













## 4.3 | Однесувањето на вработените и секојдневната комуникација

Персоналот има значајна улога во обликувањето на емоционалната атмосфера во фитнес средината.

Начинот на кој луѓето се поздравуваат, коригираат, охрабруваат и начинот на кој им се обраќа персоналот влијаат врз тоа дали тие ќе се чувствуваат почитувани и поддржани. Дури и малите интеракции можат да влијаат врз самодовербата и подготвеноста за учество.

Комуникацијата е важна и на формален и на неформален начин. Инструкциите, повратните информации, промотивните пораки и секојдневните коментари можат или да го зајакнат чувството на припадност или да создадат дополнителен притисок. Затоа, комуникацијата што е почитувачка, охрабрувачка и неосудувачка претставува клучен дел од добрата практика.

Табела 7. Комуникација и ментална добросостојба во фитнес околните

Вид на комуникација	Поддржувачки пристап	Пристап кој не допринесува
 Фидбек додека трае вежбањето	 Јасен, смирен и пристап со почит	 Посрамување или исмејување
 Мотивација	 Охрабрувачки и реалистичен пристап	 Притисок или агресија
 Поставување на цели	 Фокусиран на добросостојбата и прогресот	 Фокус само на физичкиот изглед
 Генерална интеракција	 Позитивен и достапен пристап	 Дистанциран или потценувачки пристап

### Клучна порака

Начинот на кој персоналот комуницира може да влијае врз тоа како луѓето се чувствуваат во однос на вежбањето, самата средина и самите себе.

## 4.4 | Организациска структура и секојдневна пракса

*Менталната добросостојба во фитнес средините не е обликувана само од индивидуалните членови на персоналот.*

Таа е обликувана и од пошироката култура на организацијата. Ова вклучува што се наградува, што се нормализира, како се дефинира успехот и какви тела, цели и однесувања се сметаат за посакувани.

Култура насочена исклучиво кон изгледот, интензитетот или перформансот може да оттурне многу корисници. Култура што ги вреднува инклузивноста, уживањето, напредокот, безбедноста и почитта има поголема веројатност да поддржи поширок спектар учесници. Ова е особено важно во средини што имаат цел да привлечат нови или недоволно застапени групи.

Табела 8. Организациска структура и нејзините можни ефекти

Културен фокус	Можни ефекти на учество
 Инклузија и почит	Поддржува чувство на припадност и повторно учество
 Уживање и прогрес	Охрабрува одржувачко / постојано учество
 Безбедност и поддршка	Гради доверба во околината
 Физички изглед и перфекција	Може да го зголеми притисокот и чувството на зголемена самосвесност
 Прекумерен фокус на перформансот	Може да ги обесхрабри почетниците и корисниците со помала самодоверба

## Практични совети за фитнес оператори и даватели на услуги

- 1 Третирајте ја околината како дел од услугата, а не само како „позадина за вежбање“.
- 2 Прегледајте ги знаците, постерите, социјалните медиуми и промотивните пораки за да се осигурате дека тие ја поддржуваат инклузијата и благосостојбата.
- 3 Олеснете ги првите посети преку топли добредојдеи, јасни информации и рутини погодни за почетници.
- 4 Намалете ги сигналите што ги прават луѓето да се чувствуваат набљудувани, осудувани или неприлагодени.
- 5 Обучете го персоналот да користи почитувачки, охрабрувачки и неосудувачки јазик.
- 6 Изградете култура што го цени уживањето, напредокот, безбедноста и почитувањето, а не само изгледот или перформансите.

## Зошто ова ја подобрува праксата

*Поддржувачката фитнес средина им олеснува на луѓето да започнат, да продолжат и да имаат придобивки од физичката активност.*

Таа го подобрува квалитетот на искуството на учесниците и им помага на давателите на услуги да допрат до поширок спектар луѓе. Исто така, ја зајакнува довербата во средината и поддржува поинклузивен и поодржлив модел на обезбедување фитнес услуги.



## Примери за добри практики

Корисен пристап би бил фитнес центарот да го преиспита целокупното искуство на новите членови, од пристигнувањето до првата сесија. Ова може да вклучува однапред подготвени поздравни обраќања од персоналот, појасни воведни информации, воведни сесии прилагодени за почетници и ревизија на јазикот што се користи на постерите и социјалните мрежи. Ваквите мали промени можат да придонесат средината да се чувствува поподдржувачка и да го подобрат и учеството и задржувањето на членовите.





# 05

## РИЗИЦИ ВО ФИТНЕС СРЕДИНИТЕ

Фитнес средините можат да ја поддржат менталната добросостојба, но исто така можат да создадат притисоци што го обесхрабруваат учеството или прават луѓето да се чувствуваат непријатно.

Овие притисоци не се секогаш очигледни. Тие често произлегуваат од секојдневните карактеристики на средината, како што се начинот на кој се прикажуваат телата, тонот на комуникацијата или социјалните очекувања поврзани со вежбањето.

Разбирањето на овие ризици е важно за добра практика. Една средина може да биде физички безбедна, а сепак психолошки тешка за влегување или останување во неа. Доколку давателите на услуги сакаат да ја поддржат добросостојбата, тие треба да ги препознаат не само придобивките од вежбањето, туку и ризиците што некои учесници ги доживуваат во фитнес просторите.



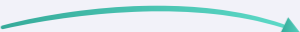



### 5.1 | Заплашување и страв од осуда

**Многу луѓе ги доживуваат фитнес центрите како застрашувачки, особено кога се новци, се враќаат по подолга пауза или не се сигурни што треба да прават.**

Тие можат да се грижат дека ќе бидат набљудувани, осудувани, јавно коригирани или споредувани со другите. Овој страв од осуда може да ја намали самодовербата уште пред учеството воопшто да започне.

Чувството на заплашеност често е обликувано од целокупната атмосфера на средината. Гласни простори, многу самоуверени редовни корисници, непозната опрема или култура на постојан перформанс можат да направат учеството да изгледа помалку прифатливо и потешко за управување. За некои луѓе, главната пречка не е недостатокот на мотивација, туку чувството на непријатност.

Табела 9. Извори на заплашување во фитнес средините

Извори на заплашување	Можен ефект на учесниците
 <p>Стравот од надгледувањето од страна</p>	 <p>Зголемена самосвесност</p>
 <p>Непозната опрема</p>	 <p>Анксиозност поради страв од правење грешки</p>
 <p>Култура на изразена самоувереност во фитнес средината</p>	 <p>Чувство на неприпаѓање</p>
 <p>Јавна корекција или критика</p>	 <p>Чувство на неприпаѓање</p>
 <p>Недостаток на водење на процесот</p>	 <p>Намалена подготвеност и ентузијазам за обид и учество</p>

## 5.2 | Притисок поврзан со физичкиот изглед и загриженост за телесната слика

**Фитнес средините често ставаат силен акцент на физичкиот изглед.**

Огледалата, постерите, промотивните фотографии и содржините на социјалните мрежи можат да создадат впечаток дека успехот е поврзан со одреден тип на тело или визуелен резултат. Ова може да создаде притисок кај луѓето кои веќе се чувствуваат несигурно во однос на своето тело или не се препознаваат во прикажаните слики.

Загриженоста за телесната слика може да ги засегне и мажите и жените, како и младите и постарите лица. За некои учесници, проблемот не е самото вежбање, туку чувството дека нивното тело се оценува според нереален стандард. Кога тоа се случува, средината може да стане извор на стрес наместо извор на поддршка.

Табела 10. Притисоци поврзани со физичкиот изглед во фитнес средините

Извор на притисок	Зошто е битен
 Огледала	Може да ја зголеми самокритичноста и чувството на непријатност
 Идеализација на телесниот изглед	Може да создаде ограничена перцепција за тоа кој припаѓа во средината
 Пораки насочени кон физичкиот изглед	„Може да го оддалечи фокусот од добросостојбата
 Трансформирачката култура	Може да промовира нереални очекувања





## 5.3 | Социјално споредување и култура на перформанс

**Вежбањето често се одвива во заеднички простори, што го прави социјалното споредување тешко да се избегне.**

Луѓето можат да ги споредуваат своите тела, нивото на физичка подготвеност, силата, вештините или напредокот со оние на другите. Во некои средини, ова споредување дополнително се засилува преку јавно прикажани податоци за перформанс, натпреварувачки елементи или неформални хиерархии меѓу корисниците.

Споредувањето не е секогаш штетно, но станува проблем кога доведува до срам, обесхрабрување или чувство на неуспех. Ова е особено веројатно кога средината повеќе ги наградува интензитетот, брзината или видливите резултати отколку личниот напредок. Силната култура на перформанс може да мотивира одредени луѓе, но истовремено да обесхрабри многу други.

Табела 11. Ризици од социјалното споредување во фитнес средините

Облик	Можен ризик
 Јавно прикажани резултати од перформанс	Притисок да се продолжи понатака
 Конкурентна атмосфера	Страв од заостанување
 Неформални статусни хиерархии	Чувство на помала компетентност и недобредојденост
 Постојано споредување со други	Намалено уживање и самоверба



### Клучна порака

Не секој учесник сака да се натпреварува, споредува или јавно да ги покажува своите перформанси.




## 5.4 | Исклученост и недостаток на чувство на припадност

**Одредени ризици се појавуваат кога луѓето не чувствуваат дека средината е наменета за нив.**

Ова може да влијае врз почетници, постари лица, лица со попреченост, луѓе со покрупна телесна градба, жени во простори во кои доминираат мажи или секој што се чувствува социјално или културно различен од доминантната група. Дури и кога исклучувањето не е намерно, тоа сепак може да има силно влијание.

Недостатокот на чувство на припадност често се развива преку мали сигнали. Тие можат да вклучуваат недостаток на препознатливи и блиски визуелни претстави, претпоставки дека сите веќе поседуваат одредено знаење, персонал кој им посветува внимание само на самоуверените корисници или рутини што изгледаат создадени за тесно дефиниран тип учесници. Со текот на времето, овие сигнали можат да го намалат учеството и довербата.

Табела 12. Сигнали што можат да го намалат чувството на припадност



Сигнал	Можен ефект
 Тесно дефинирани претстави за тоа кој вежба	Луѓето може да почувствуваат дека средината не е наменета за нив
 Претпоставки за знаење	Почетниците може да се чувствуваат неадекватни за средината
 Лимитирано внимание од персоналот	Помалку самоуверените корисници може да се чувствуваат игнорирани
 Унифицирани програми што не ги земаат предвид различните потреби	Некои учесници може да се чувствуваат исклучени

### 5.5 | Средини со мешани возрастни групи и прашања поврзани со заштитата

Некои фитнес средини обединуваат возрастни, тинејџери и помлади корисници во ист простор.


Ова може да создаде корисни можности, но исто така може да отвори прашања поврзани со заштитата и добросостојбата доколку границите, надзорот и очекувањата не се јасно поставени. Младите луѓе можат да бидат изложени на тренинг култура, телесни идеали или модели на однесување кај возрастните што не се соодветни за нивната возраст или развојна фаза.

Табела 13. Ризици поврзани со мешаните возрастни групи во фитнес средините

Проблем	Зошто е битен
 Изложеност на фитнес култура на возрастни	Може да се нормализираат нереалистични цели или однесувања
 Лимитиран надзор	Може да го подигне ризикот и несигурноста
 Нејасни граници	Може да ја потцени безбедноста и довербата
 Очекувања што не се соодветни на возраста	Може да предизвика притисок или збунетост

Заштитата не се однесува само на спречување сериозна штета. Таа подразбира и создавање услови во кои помладите корисници се чувствуваат безбедно, почитувано, надгледувано и заштитено од притисоци со кои сè уште не се подготвени да се справат. Кога постојат средини со мешани возрастни групи, овие прашања бараат особено внимателен пристап.

### Практични совети за фитнес оператори и даватели на услуги

-  Идентификувајте аспекти од средината што можат да направат луѓето да се чувствуваат набљудувано, осудувано или како да не припаѓаат.
-  Намалете го непотребниот притисок поврзан со физичкиот изглед во постерите, комуникацијата и содржините на социјалните мрежи.
-  Избегнувајте создавање култура во која споредувањето и јавното покажување на перформансите изгледаат неизбежни.
-  Осигурете се дека почетниците и корисниците со помала самодоверба добиваат видлива поддршка и насоки.
-  Преиспитајте дали различни групи можат да се препознаат и почувствуваат претставени во средината и нејзината комуникација.
-  Воспоставете јасни процедури за заштита во средини каде што деца, адолесценти и возрастни лица делат ист фитнес простор.

### Зошто ова ја подобрува праксата

Препознавањето на ризиците во фитнес средините им помага на давателите на услуги да создадат средини што се поприфатливи и поодржливи за поширок спектар учесници.

Тоа може да го намали откажувањето, да ја подобри довербата и да придонесе за подобро целокупно искуство со вежбањето. Исто така, покажува дека менталната добросостојба не е обликувана само од самата активност, туку и од условите во кои таа активност се реализира.





## Примери за добри практики

Корисен пристап би бил фитнес центарот да спроведе едноставна проценка на ризиците поврзани со искуството на учесниците. Ова може да вклучува разгледување на просторот од перспектива на почетник, ревизија на постерите и дигиталните содржини во однос на притисокот поврзан со физичкиот изглед, како и проверка дали рутините на персоналот обезбедуваат доволна поддршка за потивки или помалку самоуверени корисници. Ваквата кратка проценка може да помогне во препознавање бариери што лесно можат да останат незабележани од менаџерска перспектива.



# 06

## ЗАШТИТНИ ФАКТОРИ И ДОБРИ ПРАКТИКИ ВО ФИТНЕС СРЕДИНИТЕ

*Ризиците во фитнес средините можат да се намалат преку внимателно осмислен дизајн, добро лидерство и секојдневна практика.*

Заштитните фактори се карактеристиките на една средина што им помагаат на луѓето да се чувствуваат безбедно, почитувано, поддржано и способно да учествуваат. Во фитнес средините, овие фактори можат да ја подобрат и менталната добросостојба и целокупниот квалитет на учеството.

Добрата практика не зависи од една единствена програма или политика. Таа произлегува од заедничкото влијание на однесувањето на персоналот, организациската култура, комуникацијата, распоредот на просторот, рутините и очекувањата. Кога овие елементи функционираат заедно, средината има поголема веројатност да се доживува како прифатлива и одржлива за поширок спектар корисници.

### 6.1 | Психолошка безбедност

*Психолошката безбедност значи луѓето да се чувствуваат способни да учествуваат без страв од понижување, исмејување или непотребна осуда.*

Во фитнес средините, тоа вклучува можност да се поставуваат прашања, да се прават грешки, да се напредува со темпо што е прифатливо и да се побара помош кога е потребно. Ова е особено важно за почетници, помалку самоуверени корисници и луѓе кои се враќаат по тежок период.

Психолошки безбедната средина го поддржува учењето и учеството. Таа им помага на луѓето да се фокусираат на самата активност, наместо на заштита од непријатност или срам. Ова може да придонесе вежбањето да се чувствува полесно применливо и поисполнувачко.

Табела 14. Облици на психолошка безбедност во фитнес средините

Облик	Како изгледа во пракса
 Интеракција со почит	Персоналот и корисниците зборуваат меѓусебно со љубезност
 Ниско ниво на страв или срам	Корисниците може да побараат помош без да бидат изложени
 Дозвола за постепен прогрес	Почетниците не се притиснати да го следат темпото на другите
 Поддржувачки одговор кон грешки	Грешките се третирали како нормален дел од процесот на учење








## 6.2 | Инклузивна комуникација со почит

Комуникацијата е еден од најсилните заштитни фактори во секоја фитнес средина.

Зборовите што ги користи персоналот, тонот на промотивните материјали и пораките прикажани во просторот влијаат врз тоа како луѓето се чувствуваат. Инклузивната и почитувачка комуникација може да ја намали анксиозноста, да ја зајакне довербата и да направи учеството да изгледа достапно и производливо.

Добрата комуникација избегнува посрамување, стереотипи и тесно дефинирани претстави за успех. Таа се фокусира на здравјето, добросостојбата, напредокот, уживањето и индивидуалните потреби. Ова ја прави средината поподдржувачка за поширок спектар учесници.

Табела 15. Комуникациски практики што ја поддржуваат менталната добросостојба

Практики	Можни придобивки
 Користење на љубезен (добредојден) јазик	 Ја намалува несигурноста и тензијата
 Фокус на прогресот а не на перфекцијата	 Поддржува самоверба и упорност
 Избегнување притисок поврзан со физичкиот изглед	 Ја намалува непријатноста поврзана со телесниот изглед
 Давање на јасни и смирени инструкции	 Помага луѓето да се чувствуваат повеќе сигурни

### Клучна порака

Луѓето имаат поголема веројатност повторно да се вратат кога комуникацијата им помага да се чувствуваат почитувано, способно и добредојдено.

## 6.3 | Дизајн и рутини прилагодени за почетници

Многу заштитни фактори се практични и лесно видливи.

Јасните ознаки, разбирливите рутини, лесно достапните влезни точки и поддршката при првите посети можат да ја намалат несигурноста и да направат средината да изгледа полесна за користење и поприватлива. Овие карактеристики се особено важни за луѓето кои се нови во вежбањето или не се запознаени со фитнес културата.

Средина прилагодена за почетници не значи намалување на стандардите. Тоа значи отстранување на непотребните бариери што го прават учеството потешко отколку што треба да биде. На овој начин се подобрува пристапноста без да се намали квалитетот.

Табела 16. Карактеристики на фитнес средини прилагодени за почетници

Облик	Зошто придонесува
 Јасни дирекции и знаци	 Ја намалува збунетоста во непознати средини
 Воведни информации	 Помага корисниците да знаат што да очекуваат
 Едноставни воведни процеси	 Ги прави првите посети полесни
 Видлива поддршка од персоналот	 Поттикнува поставување прашања и обезбедува чувство на сигурност и поддршка

## 6.4 | Практики на поддржувачки персонал и организациска структура

Заштитните средини зависат од персоналот и раководството.

Персоналот треба да знае како да пречекува различни корисници, соодветно да реагира на загрижености и да одржува почитувачки и поддржувачки пристап. Раководството треба да обезбеди политиките, очекувањата и пораките да поддржуваат инклузивност и добросостојба, наместо притисок и исклучување.

Културата е важна затоа што таа го обликува она што се смета за нормално во средината. Ако грижата, безбедноста, охрабрувањето и почитта се третираат како нормални вредности, учесниците имаат поголема веројатност да се чувствуваат поддржано. Доколку се толерираат притисок, исмејување или тесно дефинирани идеали, средината станува помалку заштитувачка.

Табела 17. Организациски практики кои ја зајакнуваат заштитата

Практики	Можен ефект
 Тренинг на персоналот за комуникација и инклузија	 Подоследно искуство за учесниците
 Јасни стандарди на однесување	 Зголемено чувство на безбедност и почит
 Видлива поддршка за различни групи на корисници	 Зголемено чувство на припадност
 Лидерски фокус на добросостојба и инклузивност	 Позитивна организациска структура

## 6.5 | Јасни процедури за поддршка, грижи и пријави

*Заштитните средини не зависат само од добра волја. Тие исто така бараат јасни процедури за постапување кога ќе се појават проблеми или загрижености.*

Ова вклучува знаење како да се реагира на дистрес, несоодветно однесување, прашања поврзани со заштитата или ситуации во кои некој споделува тешкотии што бараат поддршка надвор од рамките на вообичаената фитнес практика.

Јасните процедури му помагаат на персоналот да постапува со сигурност и доследност. Тие исто така им помагаат на учесниците да имаат доверба дека средината сериозно ја сфаќа добросостојбата. Без јасни процедури, дури и добронамерниот персонал може да се чувствува несигурно во однос на тоа како треба да реагира.

Табела 18. Основни процедури што поддржуваат побезбедни фитнес средини

Процедура			
			
Јасни процедури за пријави	Насоки за упатување кон соодветна поддршка или услуги	Процедури за заштита	Стандарди за однесување и последици
Зошто е важна			
			
Им помагаат на персоналот и корисниците безбедно да пријавуваат загрижености и проблеми	Поддржува соодветно реагирање при непријатност	Ги штити децата, младите и ранливите возрасни особи	Објаснува што е а што не е прифатливо

## Практични совети за фитнес оператори и даватели на услуги

1

Вклучете ја психолошката безбедност во секојдневната практика, особено за почетници и помалку самоуверени корисници.

2

Користете комуникација што е почитувачка, охрабрувачка и насочена кон добросостојбата, наместо кон посрамување или физички изглед.

3

Преиспитајте ја средината од перспектива на лице што доаѓа за првпат и отстранете ги бариерите што можат да се избегнат.

4

Обезбедете обука за персоналот во однос на инклузивноста, комуникацијата, професионалните граници и соодветното реагирање на загрижености.

5

Јасно дефинирајте ги очекувањата за однесување и за персоналот и за учесниците.

6

Воспоставете едноставни и видливи процедури за пријавување загрижености, заштита и упатување кон дополнителна помош.

## Зошто ова ја подобрува праксата

*Заштитните фактори помагаат да се создадат средини во кои повеќе луѓе можат да учествуваат со самодоверба.*

Тие го подобруваат искуството на учесниците, придонесуваат за нивно задржување и ги намалуваат ризиците од штета што може да се избегне. Исто така, ја зајакнуваат кредибилноста на секторот за фитнес и физичка активност, покажувајќи дека квалитетното обезбедување услуги не вклучува само физичка безбедност, туку и психолошка и социјална грижа.



## Примери за добри практики

Корисен пристап би бил фитнес операторот да воведи краток стандард за „добредојде и поддршка“ за сите улоги во персоналот. Ова може да вклучува усогласени начини на поздравување на новите корисници, нудење помош, објаснување на рутините, реагирање на несигурност и пријавување загрижености. Ваков едноставен заеднички стандард може да придонесе средината да се чувствува подоследна, поподдржувачка и полесна за снаоѓање.

## ЕКСПЕРТСКИ ОСВРТ:



### д-р Карли Интлекофер

Глобален истражувач и личен тренер, Матрикс Фитнес

**П: Според Вашето искуство, како сопствениците на фитнес центри можат уште од самиот почеток да создадат поприветлива и поддржувачка средина?**

О: Првите впечатоци имаат големо значење. Начинот на кој е организиран фитнес центарот, неговиот распоред, ознаките и приемниот простор можат веднаш да влијаат врз тоа дали некој ќе се чувствува пријатно или како да не припаѓа таму. Јасната ориентација, видливите влезни точки и пријателскиот прв контакт можат да направат голема разлика, особено за новите или помалку самоуверени членови.

**П: Кои практични промени можат да ги направат сопствениците на фитнес центри за да ја подобрат целокупната средина?**

О: Малите, но намерно осмислени промени можат да имаат големо влијание. На пример, создавање јасно дефинирани зони за почетници, користење едноставни и видливи ознаки за ориентација и обезбедување просторот да биде лесен за разбирање. Суштината е во намалување на несигурноста и помагање луѓето да се чувствуваат самоуверено кога започнуваат.

**П: Колку е важна комуникацијата и пораките во рамките на фитнес просторот?**

О: Тоа е од суштинско значење. Она што го прикажувате — на сидови, екрани или социјални мрежи — влијае врз тоа како луѓето размислуваат за вежбањето. Насочувањето на фокусот од физичкиот изглед кон здравјето, уживањето и долгорочната добросостојба помага да се создаде попозитивна средина. Исто така, важно е во визуелните материјали да се прикажува разновидност, за повеќе луѓе да се чувствуваат претставени и вклучени.

**П: Дали постои нешто што често се занемарува? О:**

О: Да: културата што визуелно ја комуницирате. Истакнувањето на приказни на членови, препознавањето на доследноста и вложениот труд, како и обезбедувањето пристап до ресурси за поддршка, придонесуваат просторот да се чувствува поинклузивен и поддржувачки.

# ДЕЛ II – ИНДИВИДУАЛНИ ИСКУСТВА СО ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ

07

## ФИЗИЧКАТА АКТИВНОСТ КАКО РЕСУРС ЗА МЕНТАЛНА ДОБРОСОСТОЈБА

Физичката активност може да претставува вреден ресурс за менталната добросостојба во секојдневниот живот.

Таа може да придонесе за подобро расположение, намалување на стресот, зголемување на енергијата и да им помогне на луѓето да се чувствуваат поспособно и со поголема контрола врз сопствениот живот.

За многу учесници, токму овие придобивки се дел од причините поради кои избираат да бидат физички активни.

Во фитнес средините, ова значи дека вежбањето треба да се разбере пошироко, а не само како средство за физичка промена. Тоа може да влијае врз тоа како луѓето се чувствуваат, како се справуваат со предизвиците и како функционираат од ден на ден. Ова му дава важна улога на секторот за фитнес и физичка активност во поддршката на добросостојбата преку редовно, позитивно и прифатливо учество.

### 7.1 | Физичката активност како дел од секојдневното справување со предизвиците

*Многу луѓе ја користат физичката активност како начин за справување со барањата на секојдневниот живот.*

Активноста може да обезбеди структура, рутина, одвлекување од стресот и чувство на излегување од ментална или емоционална стагнација. Таа исто така може да создаде заштитено време во текот на денот посветено на грижа за себе и лична регенерација.

Оваа улога на физичката активност како механизам за справување може да биде особено важна во периоди на притисок, несигурност или промени. Вежбањето може да им помогне на луѓето потоа да се чувствуваат посмирено, појасно и постабилно. За некои, тоа станува важен дел од одржувањето рамнотежа меѓу работата, семејството и другите обврски.

Табела 19. Како физичката активност придонесува за поддршка со справувањето со секојдневните предизвици

Функција	Што нуди
Рутина / навика 	 Редовна структурирана рутина во неделата
Ослободување од стресот 	 Начин да се намали тензијата и менталната преоптовареност
Време за себеси 	 Простор фокусиран на грижа за себеси и опоравок
Емоционално рестартирање 	 Промена на умствената состојба после тежок ден

## 7.2 | Самодоверба, чувство на лична ефикасност и чувство на напредок

**Физичката активност исто така може да ја поддржи добросостојбата помагајќи им на луѓето да се чувствуваат способно и компетентно.**

Кога учесниците учат нови вештини, завршуваат тренинг или забележуваат напредок со текот на времето, тие можат да стекнат поголема самодоверба во однос на тоа што можат да постигнат. Ова може да ја зајакне мотивацијата и да направи идното учество да изгледа подостижно.

Чувството на напредок е важно дури и кога промените се мали. За некои учесници, самото редовно присуство, чувството на поголема удобност во средината или успешно извршување активност што претходно изгледала тешка може да претставува значаен знак на развој. Овие искуства можат да ја поддржат менталната добросостојба затоа што го зајакнуваат чувството на компетентност и лична контрола.

Табела 20. Како искуството ја гради довербата

Искуство	Можни ефекти на добросостојбата
Завршување на сесија 	 Зголемено чувство на постигнување
Учење на ново движење 	 Зголемена самодоверба
Забележување на напредок 	 Посилна мотивација и верба во себеси
Чувството на повисока способност 	 Подобрено чувство на контрола

## 7.3 | Уживање, смисла и позитивна вклученост

**Луѓето имаат поголема веројатност да продолжат да бидат физички активни кога учеството се доживува како пријатно или смислено.**

Уживањето може да произлегува од самото движење, од социјалната средина, од задоволството поради вложениот труд или од чувството дека се прави нешто вредно. Овие позитивни искуства се дел од причините поради кои физичката активност е корисна за менталната добросостојба.

Смислата исто така има значење. Некои луѓе го ценат вежбањето затоа што им помага да се грижат за своето здравје, повторно да се поврзат со себе, да поддржат сопствено закрепнување или да почувствуваат дека припаѓаат на група. Кога активност е усогласена со личните вредности или цели, поголема е веројатноста таа да стане стабилен и позитивен дел од животот.

Табела 21. Извори на позитивна вклученост во физичката активност

Извор	Зошто е битен
Уживање 	 Поддржува регуларно учество
Социјална поврзаност 	 Ја прави активност заедничка и поддржувачка
Лично значење 	 Ја засилува посветеноста
Задоволство од постигнатото 	 Гради позитивна вклученост



### Клучна порака

Луѓето имаат поголема веројатност да продолжат да бидат физички активни кога вежбањето се доживува како исполнувачко, со значење и прифатливо.

## 7.4 | Социјална поврзаност и припадност

**Физичката активност често се одвива заедно со други луѓе, а тоа може да биде важен дел од нејзината вредност.**

Групните часови, заедничките простори за тренинг, групите за пешачење и неформалните рутини можат да создадат можности за поврзување. Дури и краток позитивен контакт може да направи учеството да се чувствува помалку изолирано и повеќе охрабрувачко.

Чувството на припадност е особено важно за луѓе кои се чувствуваат изолирано, несигурно или се нови во вежбањето. Средина што нуди социјална поддршка без создавање притисок може да ги зајакне и учеството и добросостојбата. За некои луѓе, односот со персоналот или со другите учесници е дел од причината поради која продолжуваат да се враќаат.

**Табела 22. Social aspects of physical activity and wellbeing Социјални аспекти на физичката активност и добросостојбата**

Социјален елемент	Можен бенефит
Заедничка активност 	✓ Го намалува чувството на изолација
Позитивен контакт со персоналот 	✓ Поголем комфорт и доверба
Групно учество 	✓ Зголемена мотивација и припадност
Регуларна социјална рутина 	✓ Поддршка за континуирана вклученост

## 7.5 | Поддршка за добросостојбата во рамките на професионалните граници

**Физичката активност може да биде силен ресурс за менталната добросостојба, но таа сепак треба да се претставува одговорно.**

Фитнес професионалците можат да го поддржат учеството, да поттикнуваат позитивни искуства и да препознаат дека вежбањето е важно за повеќе аспекти од само физичките резултати. Во исто време, тие мора да останат во рамките на својата професионална улога.

Ова значи поддршка на добросостојбата без преземање улога на терапевт или давање клинички ветувања. Целта е да се создадат услови во кои учесниците можат да имаат придобивки од физичката активност, а истовремено да се препознае кога е потребна дополнителна поддршка или упатување. Одговорната практика ја зајакнува довербата и ги штити и персоналот и учесниците.

**Табела 23. Поддршка на добросостојбата во рамките на професионалниот домен**

Правилната улога на фитнес операторите	Надвор од професионалниот фитнес домен
 Охрабрување на регуларно учество	 Дијагноза на ментални заболувања
 Поддржување на самодоверна и рутина	 Нудење терапија или третман
 Креирање на позитивна околина	 Правење на клинички ветувања
 Упатување кон соодветна поддршка кога е потребно	 Справување со комплексни ментални проблеми на своја рака

## Клучна порака

1

Зборувајте за вежбањето на начин што вклучува справување со предизвици, самодоверба, уживање и поврзаност, а не само физички промени.

2

Помогнете им на учесниците да го препознаат својот напредок, вклучувајќи мали, но значајни достигнувања.

3

Понудете опции за активности што се прифатливи и исполнувачки за различни луѓе.

4

Препознајте дека социјалната поврзаност може да биде важен дел од вредноста на учеството.

5

Поддржете ја добросостојбата преку охрабрување, структура и добра комуникација.

6

Останете во рамките на професионалните граници и користете механизми за упатување кон соодветна поддршка кога проблемите ги надминуваат рамките на вообичаената фитнес практика.

## Зошто ова ја подобрува праксата

*Разбирањето на физичката активност како ресурс за менталната добросостојба го проширува квалитетот на фитнес услугите.*

Тоа им помага на давателите на услуги подобро да одговорат на она што многу учесници навистина го бараат од вежбањето, вклучувајќи подобро чувство, подобро справување со предизвиците и подобро функционирање во секојдневниот живот. Исто така, поддржува похуман и поодржлив пристап кон учеството.

”

## Примери за добри практики

Корисен пристап би бил фитнес операторот да ги прашува новите учесници за нивните пошироки причини за учество, а не само за нивните физички цели. Ова може да вклучува прашања поврзани со енергијата, стресот, самодовербата, рутината или уживањето. Поставувањето на учеството во оваа широка рамка може да му помогне на персоналот да обезбеди порелевантна поддршка и да направи искуството да се чувствува полично и посмислено.



# 08

## ЛИЧНИ РИЗИЦИ ПОВРЗАНИ СО ВЕЖБАЊЕТО И ФИТНЕС КУЛТУРАТА

Физичката активност може да ја поддржи менталната добросостојба, но учеството не секогаш се доживува на позитивен начин.

Одредени ризици произлегуваат од културата што го опкружува вежбањето, вклучувајќи притисок да се изгледа на одреден начин, да се тренира екстремно или сопствената вредност да се мери преку перформансот. Овие ризици можат да влијаат врз тоа како луѓето се чувствуваат во однос на физичката активност, сопственото тело и самите себе.

За секторот за фитнес и физичка активност, ова значи дека вежбањето не треба автоматски да се смета за корисно во секоја форма и во секој контекст. Квалитетот на искуството е важен. Добрата практика бара внимание не само кон придобивките од активноста, туку и кон личните ризици што можат да се појават кога вежбањето станува извор на стрес, компулсивност или е тесно поврзано со физичкиот изглед и самопроценката.

### 8.1 | Компулсивно вежбање и губење рамнотежа

*Кај некои луѓе, вежбањето може од здрав дел од животот да премине во нешто ригидно, прекумерно или тешко за контролирање.*

Учеството може да продолжи дури и кога лицето е исцрпено, повредено, болно или во состојба на дистрес. Она што однадвор изгледа како посветеност, понекогаш може да претставува губење на рамнотежата, наместо здрав ангажман.

Ова е важно затоа што вежбањето е корисно делумно и кога го поддржува животот, наместо да доминира со него. Кога учеството станува компулсивно, тоа можеби повеќе не ја поддржува добросостојбата на начинот на кој е предвидено. Исто така, може да направи одморот, флексибилноста и грижата за себе да се доживуваат како неуспех.

Tabela 24. Знаци дека вежбањето преминува во нездрава рутина

Можен знак	Зошто е важно
Непријатност кога се налетува на неможност за имплементација на вежбата	Може да укажува на прекумерна зависност од вежбањето
Тренинг за време на болест или повреда	Може да укаже на потешкотии да се повлече кога е потребно
Ригидни рутини без флексибилност	Може да резултира со губиток на баланс
Вина поврзана со пропуштени сесии	Може да индицира нездрав притисок

## 8.2 | Загриженост за телесната слика и личната самовредност

*Вежбањето може да им помогне на луѓето да се чувствуваат подобро во своето тело, но фитнес културата исто така може да ја засили загриженоста за телесната слика.*

Кога средината испраќа силни пораки дека вредноста на личноста зависи од тоа како изгледа, некои учесници можат да станат посамокритични наместо посамоуверени. Овој ризик е особено важен во средини каде што пораките поврзани со физичкиот изглед се многу видливи.

Загриженоста за телесната слика не е ограничена само на една група. Таа може да ги засегне жените, мажите, адолесцентите, постарите лица и луѓето со различни типови на тело. Во овие случаи, вежбањето може да стане поврзано со незадоволство, срам или чувство дека човек никогаш не е доволно добар.

Табела 25. Ризици поврзани со телесната слика и фитнес културата

Фактор на ризик	Можен ефект
Идеализирани стандарди на изглед на телото	Зголемена незадоволност
Цели поврзани само со физичкиот изглед	Тесно дефиниран поглед на успехот
Константно мониторирање на себеси	Намален комфорт и уживање
Поврзување на личната вредност со видливи физички промени	Зголемен притисок и самокритизирање

## 8.3 | Социјална анксиозност поврзана со физичкиот изглед и страв од изложеност

*Некои луѓе се чувствуваат непријатно додека вежбаат затоа што се загрижени за тоа како нивното тело го гледаат другите.*

Ова може да биде особено изразено во средини каде што облеката е пооткривачка, огледалата се доминантни или просторот е силно насочен кон физичкиот изглед. Како резултат на тоа, лицето може да избегнува одредени простори, активности или периоди од денот.

Овој вид анксиозност може да го намали учеството дури и кога лицето сака да биде физички активно. Исто така, може да доведе до тоа луѓето да избираат активности врз основа на сокривање или справување со непријатноста, наместо врз основа на уживање или здравје. Поддржувачката средина може да го намали овој притисок, додека нечувствителната средина може дополнително да го влоши.

Табела 26. Ситуации што можат да ја зголемат анксиозноста поврзана со физичкиот изглед

Ситуација	Можен ефект на учество
Високо експонирани места за вежбање	Поголема самосвесност
Доминантно поставени огледала	Зголемен мониторинг на телото
Преполни простори или зони насочени кон перформанс	Страв од осудуваност
Недостаток на приватност	Намалена волја за учество



### Клучна порака

Некои учесници не го избегнуваат вежбањето. Тие го избегнуваат чувството на изложеност и осуда.

## 8.4 | Суплементи, притисоци за подобрување на изгледот и нереални очекувања

Во одредени делови од фитнес културата, учесниците се изложени на силни пораки за брза трансформација, постојано подобрување и потреба од суплементи или производи за подобрување на изгледот и перформансот.

Овие пораки можат да ја замаглат границата помеѓу здравата амбиција и нездравиот притисок. Тие исто така можат да поттикнат нереални очекувања за тоа што треба да постигне вежбањето и колку брзо треба да даде резултати.

Ова е важно затоа што разочарувањето, фрустрацијата или притисокот да се „држи чекор“ со другите можат негативно да влијаат врз добросостојбата. Во некои случаи, учесниците можат да се чувствуваат како да не успеваат доколку резултатите не се непосредни или видливи. Одговорната фитнес средина треба да избегнува дополнително засилување на овие притисоци.

Табела 27. Ризици поврзани со културата на постојано подобрување и унапредување

Елемент			
			
Пораки за физичка трансформација	Притисок за видливи резултати	Прекумерен фокус на суплементи	Константна култура на постојано
Можна загриженост			
			
Нереални очекувања	Фрустрации и себе осудувања	Збунетост за тоа што е потребно	Чувството дека трудот не е доволен

## 8.5 | Нарушувања во исхраната и нездрави модели на контрола

Во некои случаи, вежбањето може да стане поврзано со нарушувања во исхраната или со ригидни обиди за контрола на храната, телесната тежина или физичкиот изглед.

Ова не значи дека секое поставување цели поврзани со исхраната или вежбањето е штетно. Загриженоста се јавува кога моделите на однесување стануваат екстремни, таинствени или емоционално вознемирувачки, или кога самовредноста на личноста станува тесно поврзана со контролата.

Од фитнес професионалците не се очекува да дијагностицираат нарушувања во исхраната. Сепак, тие треба да препознаат дека загриженоста поврзана со вежбањето и телесниот изглед понекогаш може да биде дел од поширок ризичен образец. Свесноста е важна затоа што претерано ентузијастичките пофалби за екстремна дисциплина или видливи физички промени можат ненамерно да поттикнат штетни модели на однесување.

Табела 28. Предупредувачки знаци кои бараат внимание

### Можен знак



Екстремна  
анксиозност кон  
храна и телесна  
тежина



Прекумерно  
вежбање поврзано  
со исхраната



Нелагодност/  
непријатност при  
телесни промени



Барање пофалба  
за екстремна  
дисциплина

### Зошто може да доведе до загриженост



Може да укажува  
на нездрави  
модел на  
контрола



Може да укажува  
на поширок  
проблем или  
тешкотија



Може да рефлектира на  
подлабоки грижи  
поврзани со  
добросостојбата



Може да сокрива  
нездраво  
однесување

## Практични совети за фитнес оператори и даватели на услуги

1

Избегнувајте пофалби за екстремна дисциплина, прекумерно тренирање или видливи физички промени без да се земе предвид поширокиот контекст.

2

Користете јазик што ги поддржува здравјето, добросостојбата и личниот напредок, наместо притисок, перфекционизам или постојана трансформација.

3

Бидете внимателни на знаци дека вежбањето можеби станува ригидно, компулсивно или силно поврзано со личната самовредност.

4

Намалете го притисокот поврзан со физичкиот изглед во тренерската работа, маркетингот и секојдневната комуникација.

5

Избегнувајте да давате совети за прашања што се надвор од фитнес компетенциите, особено кога станува збор за исхрана, сериозен дистрес или можни клинички состојби.

6

Користете јасни механизми за упатување кон соодветна поддршка кога моделите на загриженост изгледаат надвор од рамките на вообичаената фитнес практика.

## Зошто ова ја подобрува праксата

*Препознавањето на личните ризици поврзани со вежбањето и фитнес културата им помага на давателите на услуги да создадат побезбедни и поодговорни средини.*

Тоа ја намалува веројатноста штетните модели на однесување да бидат нормализирани или наградувани. Исто така, поддржува модел на фитнес што е поодржлив, поинклузивен и повеќе вистински поврзан со добросостојбата.



### Примери за добри практики

Корисен пристап би бил фитнес операторот да го преиспита јазикот што персоналот го користи кога зборува за цели и напредок. Ова може да вклучува избегнување пофалби насочени исклучиво кон губење тежина, физички промени или екстремна посветеност, и нивна замена со јазик што се фокусира на доследност, добросостојба, самодоверба и здрава рутина. Малите промени во секојдневната комуникација можат да го намалат притисокот и да поддржат поздрава култура.



# 09

## ПРАКТИЧНИ ПРИСТАПИ ЗА ТРЕНЕРИ, ИНСТРУКТОРИ И ДАВАТЕЛИ НА УСЛУГИ

*Фитнес професионалците често се луѓето што учесниците ги гледаат најредовно. Тие го обликуваат секојдневното искуство со вежбањето преку своето однесување, јазик, очекувања и начин на реагирање на загрижености.*

Поради тоа, практичните реакции во секторот за фитнес и физичка активност можат реално да влијаат врз тоа дали учеството ќе ја поддржи добросостојбата или ќе придонесе за дополнителен притисок.

Ова не значи дека тренерите, инструкторите и давателите на услуги треба да преземаат улога на професионалци за ментално здравје. Тоа значи дека треба да знаат како да создадат поддржувачки услови, да препознаат кога нешто можеби не е во ред, соодветно да реагираат во рамките на својата улога и да знаат кога е потребна дополнителна помош. Затоа, јасните и реални реакции претставуваат суштински дел од добрата практика.

## 9.1 | Препознавање промени за загриженост без надминување на професионалните граници

**Фитнес професионалците често се во добра позиција да забележат промени во однесувањето, расположението, самодовербата или учеството.**

Учесникот може да стане повлечен, невообичаено вознемирен, силно самокритичен, претерано ригиден или неволен за вклучување на начин што изгледа некарактеристичен за него. Забележувањето на овие промени може да биде важно, дури и кога причината не е јасна.

Во исто време, забележувањето не е исто што и дијагностицирањето. Персоналот треба да се фокусира на она што го набљудува, а не да се обидува да го објаснува во клинички термини. Внимателен и почитувачки пристап е посоодветен отколку правење претпоставки.

Табела 29. Што персоналот треба да забележи во пракса

Правилна интерпретација	Соодветно толкување
Ненадејно повлекување или тишина	Нешто можно е да го загрозува учеството
Видлива непријатност	На личноста и е потребна поддршка или простор
Невообичаена ригидност околу вежбањето	Постои растечки притисок или дисбаланс
Силни критики и коментари кон себеси	Можно е афектирање на самодовербата или добросостојбата

## 9.2 | Регирање преку грижа и почит

**Кога ќе се појават загрижености, првата реакција треба да биде смирена, почитувачка и соодветна на ситуацијата.**

Персоналот не мора да ги има сите одговори. Во многу случаи, најкорисниот прв чекор е едноставен разговор или проверка што покажува грижа без создавање притисок.

Начинот на кој се отвора загриженоста е од големо значење. Приватен и поддржувачки разговор обично е подобар од јавен коментар. Целта е да се создаде простор учесникот да зборува, без да се чувствува изложено или осудувано.

Табела 30. Поддржувачки и реакции кои не помагаат



### 9.3 | Користење на јазик кој ја поддржува добросостојбата

Јазикот има силно влијание врз тоа како учесниците го доживуваат вежбањето. Поддржувачкиот јазик може да им помогне на луѓето да се чувствуваат способно, добредојдено и безбедно.

Несоодветниот јазик може да го зголеми чувството на срам, притисок или самосомнеж, дури и кога тоа не било намерата.

Ова се однесува на тренерската работа, повратните информации, поставувањето цели и секојдневната комуникација. Тренерите и давателите на услуги треба да се стремат кон користење јазик што поддржува напредок, самодоверба и добросостојба, наместо јазик заснован на обвинување, понижување или тесно дефинирани цели поврзани со физичкиот изглед. Малите промени во изразувањето можат силно да влијаат врз целокупниот тон на средината.

Табела 31. Јазик кој помага и јазик кој повредува

Поддржувачки одговор	"Без изговори"
"Ајде да најдеме решение кое би било функционално за тебе"	"Без изговори"
"За напредок треба време"	"Требаше веќе подобро да изгледаш"
"Можеш да напредуваш постепено"	"Притискај напред без оглед на се"
"Како се чувствуваш денес?"	"Болката е слабост"

### 9.4 | Познавање на професионалните граници

Фитнес професионалците можат да ја поддржат менталната добросостојба, но мора да останат во рамките на својата професионална улога.

Нивната одговорност е да обезбедат безбедни, поддржувачки и добро организирани искуства со физичка активност. Не е нивна улога да дијагностицираат состојби поврзани со менталното здравје, да обезбедуваат терапија или самостојно да управуваат со сериозни психолошки тешкотии.

Јасните професионални граници ги штитат сите. Тие го намалуваат ризикот од несоодветни совети, конфузија или прекумерна зависност. Исто така, му помагаат на персоналот да реагира со поголема сигурност, затоа што знае што се очекува од него и што треба да се препрати или упати на други професионалци.

Табела 32. Границите на улогите во пракса

Во склоп на фитнес улогата	Надвор од фитнес улогата
Креира поддржувачка средина	Диагноза на ментални проблеми
Соодветно проверување и покажување грижа	Пружање на терапија
Охрабрување на учество	Менаџирање на сериозна ментална nelaгодност како фитнес индивидуа
Упатување кон дополнителна поддршка	Ветување на клинички лекувања на ментални болести

### 9.5 | Упатување, насочување кон поддршка и тимски процедури

Добар систем на реагирање не зависи само од индивидуалната самодоверба на персоналот.

Потребни се јасни процедури за тоа што треба да се направи кога на учесник му е потребна помош што ги надминува вообичаените фитнес услуги. Ова вклучува знаење со кого треба да се разговара внатрешно, кои информации треба да се евидентираат и каде учесникот треба да се упати за понатамошна поддршка.

Насочувањето и упатувањето кон соодветна помош треба да бидат едноставни и реално применливи. Персоналот има поголема веројатност правилно да ги користи процедурите кога тие се лесни за разбирање и претставуваат дел од секојдневната практика. Ова е особено важно кога постојат прашања поврзани со заштита, видлив дистрес или знаци дека некое лице може да биде изложено на ризик.

Табела 33. Елементи на јасна процедура за поддршка

Елемент	Зошто е битен
Назначено внатрешно лице за контакт	Му обезбедува на персоналот јасен следен чекор
Едноставна процедура за пријава	Ја намалува дилемата / неодлучноста и збунетоста
Листа за упатување кон поддршка и услуги	Им помага на учесниците да пристапат до соодветна помош
Заштитна процедура	Заштити деца, млади и ранливи возрасни групи

## Практични совети за фитнес оператори и даватели на услуги

1

Обучете го персоналот да препознава загрижености без да прави претпоставки или дијагнози.

2

Поттикнувајте приватни и разговори со почит кога нешто изгледа загрижувачки.

3

Користете јазик што поддржува самодоверба, добросостојба и реален напредок.

4

Јасно дефинирајте ги професионалните граници во обуките за персоналот и во интерните насоки.

5

Обезбедете едноставни процедури за пријавување загрижености, прашања поврзани со заштита и упатување кон дополнителна поддршка.

6

Осигурете се дека персоналот знае каде да ги насочи учесниците кога проблемите ги надминуваат рамките на вообичаената фитнес практика.

### Зошто ова ја подобрува праксата

**Јасните практични реакции му помагаат на персоналот да постапува со сигурност и доследност.**

Тие ја зголемуваат довербата кај учесниците и ја намалуваат веројатноста загриженостите да бидат игнорирани, несоодветно третираны или да се решаваат надвор од професионалната компетентност. Исто така, тие го зајакнуваат целокупниот квалитет на фитнес средината преку поврзување на грижата, безбедноста и секојдневната практика.



”

### Примери за добри практики

Корисен пристап би бил фитнес операторот да подготви краток интерен водич за персоналот со наслов „Забележи, реагирај и упати“. Овој водич може да вклучува примери затоа што персоналот може да забележи, неколку предложени фрази за приватни разговори, потсетник за професионалните граници и едноставна листа на внатрешни и надворешни механизми за поддршка. Ваква кратка алатка може да придонесе реакциите да бидат подоследни низ целата организација.

## ЕКСПЕРТСКИ ОСВРТ:



**д-р Карли Интлекофер**

Глобален истражувач и личен тренер,  
Матрикс Фитнес

**П: Каква улога имаат сопствениците на фитнес центри и тренерите во поддршката на индивидуалната ментална добросостојба?**

О: Тие имаат клучна улога во обликувањето на начинот на кој луѓето го доживуваат вежбањето. Покрај физичките резултати, важно е да им се помогне на луѓето да се чувствуваат поддржано и удобно во средината. Самодовербата и чувството на припадност се суштински за долгорочно учество.

**П: Кои се некои практични начини за градење самодоверба кај членовите**

О: Програмите треба да бидат структурирани така што луѓето ќе можат редовно да доживуваат остварлив напредок. Вклучувањето на членовите во поставувањето цели и помагањето да ја разберат целта зад својот тренинг исто така ја зголемува мотивацијата и чувството на лична ефикасност.

**П: Како фитнес центрите можат да поттикнат посилено чувство на заедништво?**

О: Создавајте можности за позитивна интеракција. Групните активности, заедничките простори и пријатната атмосфера во која членовите се поздравуваат и меѓусебно се поддржуваат можат значително да придонесат. Чувството дека некој е дел од заедница ги охрабрува луѓето да останат активно вклучени.

**П: Што треба тренерите да имаат предвид во своите секојдневни интеракции?**

О: Едноставните постапки се важни: редовни проверки, прашување како се чувствува некој и обрнување внимание на промени во однесувањето. Тренерите често се првите што забележуваат кога нешто не е во ред, па затоа е многу важно да бидат внимателни и да знаат кога треба да насочат некој кон дополнителна поддршка.

# ДЕЛ III – ДЕЦА, АДОЛЕСЦЕНТИ И МЛАДИ ЛУЃЕ



# 10

## ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ И МЕНТАЛНА ДОБРОСОСТОЈБА КАЈ ДЕЦА И АДОЛЕСЦЕНТИ

*Детството и адолесценцијата се важни периоди за менталниот, социјалниот и емоционалниот развој.*

Искуствата во текот на овие години можат долгорочно да влијаат врз самовербата, справувањето со предизвици, сликата за себе, односите и ставовите кон физичката активност. Поради тоа, квалитетот на искуствата поврзани со движењето е особено важен за младите луѓе.

Физичката активност може да ја поддржи менталната добросостојба кај децата и адолесцентите, но придобивките не произлегуваат само од самото учество. Тие зависат од начинот на кој активност е организирана, надгледувана, комуницирана и доживеана. Затоа, добрата практика во средини за млади значи внимание не само кон тоа што младите прават, туку и кон тоа како се чувствуваат додека учествуваат.

### 10.1 | Физичката активност како поддршка за поздрав развој

*Физичката активност може да поддржи повеќе аспекти на здравиот развој кај децата и адолесцентите.*

Таа може да создаде можности за уживање, социјална поврзаност, самоверба, рутина и чувство на компетентност. Исто така, може да им помогне на младите подобро да се справуваат со стресот, да се чувствуваат посмирено и да развијат позитивни навики што ќе продолжат и во подоцнежниот живот.

Овие придобивки се важни затоа што менталната добросостојба кај младите е тесно поврзана со секојдневните искуства. Поддржувачките средини за движење можат да станат места каде што младите се чувствуваат способно, прифатено и вреднувано. Ова ѝ дава на физичката активност улога што се протега многу пошироко од само физичка подготвеност или развој на вештини.

*Табела 34. Како физичката активност може да придонесе кон поддршка на менталната добросостојба кај младите*

	Ареа	Можни придобивки
Самоверба		 Чувство на појака способност и волја за учество
Рсположение		 Подобро чувство за време и по физичката активност
Социјална поврзаност		 „Градење пријателства и споделувања на искуства
Навики		 Градење на структурни здрави навики
Чувство за конкурентност		 Чувство на напредок и успех

## 10.2 | Квалитетот на искуството е важен фактор

**Младите луѓе не ги доживуваат сите искуства со движење на ист начин и не извлекуваат исти придобивки од нив.**

Одредена активност може технички да биде добро организирана, а сепак да се чувствува како стресна, непријатна, претерано натпреварувачка или исклучувачка. Во такви случаи, учеството може да не ја поддржи добросостојбата, па дури и да ја намали желбата за идно учество.

Квалитетот на искуството е важен затоа што децата и адолесцентите често се многу чувствителни на социјални сигнали. Тие забележуваат дали возрасните се однесуваат со почит, дали грешките се прифаќаат со разбирање и дали се чувствуваат прифатени од групата. Затоа, уживањето, чувството на припадност и психолошката удобност се суштински елементи на квалитетната работа со млади лица.

**Табела 35. Елементи на позитивни и негативни искуства поврзани со активности**

Позитивно искуство	Негативно искуство
 Чувство на добредојденост	 Чувства на изложеност и осудуваност
 Охрабрување и поддршка	 Страв од правење грешки
 Предизвици кои се релевантни за старосната група	 Притисок што ги надминува подготвеноста и можностите
 Чувство на радост и инклузивност	 Исклучување или непријатност









## 10.3 | Самодоверба, слика за себе и подготвеност за учество

**За многу млади луѓе, физичката активност е тесно поврзана со самодовербата и сликата за себе.**

Позитивните искуства можат да им помогнат да се чувствуваат поудобно во своето тело, посpremно да пробуваат нови работи и посамоуверено во социјални ситуации. Негативните искуства можат да имаат спротивен ефект и да доведат до избегнување, молчење или повлекување.

Ова е особено важно за време на адолесценцијата, кога свесноста за сопственото тело и социјалното споредување често стануваат поизразени. Фитнес средините и програмите за активности за млади треба да препознаат дека самодовербата не е споредно прашање. Таа често претставува еден од главните предуслови за континуирано учество.

**Табела 36. Самодоверба и учество во средини за млади лица**

Искуства	Можен ефект
Охрабрување за пробување на нешто ново 	 Поголема заинтересираност за учество
Поддршка после направена грешка 	 Појака доверба во себеси
Чувство на споредување или осудуваност 	 Намалена самодоверба
Чувства на прифатеност во одредена група 	 Позитивна посветеност

## 10.4 | Социјална припадност и односи со врсници

**Физичката активност често претставува социјално искуство за децата и адолесцентите.**

Групните сесии, тимските активности, заедничките рутини и неформалните интеракции можат да го поддржат чувството на припадност и пријателство. За многу млади луѓе, социјалната страна на учеството е една од главните причини поради кои продолжуваат да бидат активни.

Во исто време, средините со врсници можат да носат и ризици. Исклучувањето, задевањето, натпреварувањето за статус или видливите разлики во способностите можат да направат активноста да се чувствува непријатно. Тоа значи дека возрасните треба да обрнат внимание на групната динамика, а не само на содржината на програмата.

**Табела 37. Социјални фактори кои влијаат на физичките активности за млади лица**

Социјален фактор	Можен ефект на добросостојбата
Пријателства и заеднички активности 	 Чувства на радост и припаѓање
Поддржувачка групна атмосфера 	 Зголемена самодоверба
Задевање или исклучување 	 Намален комфорт и волја за учество
Изразено натпреварување за статус 	 Притисок и засилена самосвесност

### Клучна порака

Младите имаат поголема веројатност да останат физички активни кога учеството ја зајакнува самовербата, наместо да ја нарушува.

## 10.5 | Возрасните го обликуваат значењето на учеството

**Возрасните имаат голема улога во тоа како младите луѓе ја доживуваат физичката активност.**

Тренерите, инструкторите, наставниците, фитнес тренерите и менаџерите придонесуваат во обликувањето на емоционалната атмосфера во средината преку своите очекувања, однесување и реакции. Младите често ги следат сигналите од возрасните за тоа што е важно, што се смета за успех и како треба да се разбираат грешките.

Ова ја прави практиката на возрасните особено важна во средини за млади. Кога возрасните ставаат акцент на грижата, охрабрувањето, безбедноста и напредокот, поголема е веројатноста учеството да ја поддржи добросостојбата. Кога нагласуваат притисок, споредување или физички изглед, тие можат ненамерно да го зголемат стресот.

Табела 38. Како возрасните влијаат на младинското искуство

Пристап од страна на возрасната особа	Можен ефект
 Охрабрување на труд и прогрес	Поттикнува самоверба и желба за учење
 Мирно реагирање на грешки	Намалување на стравот и срамот
 Фокус само на перформансот	Може да го зголеми притисокот
 Комуницирање со почит	Ја зголемува довербата и безбедноста

## Зошто ова ја подобрува практиката

**Посилниот фокус на менталната добросостојба во средини за млади го подобрува квалитетот и вредноста на понудените услуги.**

Тој им помага на фитнес операторите да создадат искуства во кои младите луѓе имаат поголема веројатност да уживаат, да им веруваат и да продолжат да учествуваат. Исто така, придонесува за поздрав долгорочен однос кон физичката активност преку создавање попозитивни и поинклузивни рани искуства.

## Практични совети за фитнес оператори и даватели на услуги

1

Третирајте ги децата и адолесцентите како посебна група со специфични развојни и емоционални потреби.

2

Дизајнирајте активности што се пријатни, поддржувачки и соодветни на возраста.

3

Обрнете внимание на самовербата, чувството на припадност и групната динамика, а не само на перформансот или присуството.

4

Користете јазик што поттикнува труд, напредок и учество, наместо споредување или стремеж кон совршенство.

5

Поддржете го персоналот што работи со млади луѓе да разбере како квалитетот на искуството влијае врз добросостојбата.

6

Препознајте дека раните искуства со физичка активност можат да ги обликуваат долгорочните ставови кон движењето и фитнесот.

”

## Примери за добри практики

Корисен пристап би бил младинска фитнес програма да ја преиспитува секоја сесија преку три едноставни прашања: Дали младите се чувствуваа добредојдени? Дали имаа можности да успеат? Дали сесијата поддржа уживање, како и учење? Краток процес на ваква рефлексивност може да му помогне на персоналот да ја задржи добросостојбата во фокус, заедно со целите поврзани со физичката активност.



## 11.1 | Притисок, споредување и очекувања според модели за возрасни

**Младите луѓе можат да бидат изложени на форми на притисок што не се соодветни за нивната возраст или развојна фаза.**

Ова може да вклучува притисок за постигнување резултати, за изгледање на одреден начин, за интензивно тренирање или за однесување како да се минијатурни возрасни лица во средина насочена кон перформанс. Ваквите очекувања можат да ја нарушат самодовербата и да го намалат уживањето.

Споредувањето може дополнително да ја влоши ситуацијата. Младите можат да ги споредуваат своите тела, способности или напредок со другите, особено во видливи групни средини. Кога ова се случува во неподдржувачка средина, учеството може да стане извор на стрес наместо на придобивки.

**Табела 39. Притисоци кои може да влијаат на младите во фитнес средините**

Извор на притисок	Можен ефект
 <p>Очекувања за перформанс според модели за возрасни</p>	 <p>Стрес и намалено чувство на радост</p>
 <p>Константна компарација со други</p>	 <p>Ниска самодоверба</p>
 <p>Притисок за инстант прогрес</p>	 <p>Страв од неуспех</p>
 <p>Лимитирани идеи за успех</p>	 <p>Чувство на недоволност или исклученост</p>

## 11 РИЗИЦИ И ЗАШТИТА ВО ФИТНЕС СРЕДИНИ ЗА МЛАДИ

**Децата, адолесцентите и младите луѓе можат значително да имаат придобивки од физичката активност, но истовремено можат да бидат изложени и на ризици што влијаат врз нивната безбедност, самодоверба и добросостојба.**

Некои од овие ризици се очигледни, додека други се вградени во културата на средината, однесувањето на возрасните или очекувањата што се поставуваат пред младите учесници. Поради тоа, фитнес програмите за млади бараат особено внимателен пристап.

Заштитата претставува централен дел од оваа одговорност. Таа подразбира заштита на младите од штета, но исто така и создавање услови во кои тие ќе се чувствуваат безбедно, почитувано, надгледувано и поддржано. Во фитнес средините, заштитата и менталната добросостојба се тесно поврзани.

## 11.2 | Изложеност на фитнес култура насочена кон физичкиот изглед

Младите луѓе можат да бидат изложени на силни пораки поврзани со формата на телото, физичкиот изглед, трансформацијата и видливите резултати.

Во средини со мешани возрастни групи или во простори силно насочени кон изгледот, овие пораки можат да бидат особено влијателни. Ова може да доведе некои млади луѓе да станат претерано самосвесни или незадоволни од своето тело.

Овој ризик е важен затоа што адолесценцијата често претставува период на засилена свесност за сопственото тело. Затоа, фитнес средините треба да избегнуваат дополнително засилување на притисокот поврзан со физичкиот изглед или претставување на телесната промена како главна цел на учеството. Поздрав пристап е да се става акцент на уживањето, самодовербата, движењето и добросостојбата.

Табела 40. Ризици поврзани со физичкиот изглед за младите

Ризик фактор	Можен ефект
 Пораки за физичка трансформација	 Нереални очекувања
 Идеализација на телесниот изглед	 Зголемена самосвесност
 Повратни информации насочени кон физичкиот изглед	 Тесно / Лимитирано сфаќање на личната вредност
 Норми за телесен изглед на возрастни во средини за млади	 Притисок и збунетост





## 11.3 | Несоодветни граници и недоволен надзор

Средините за фитнес наменети за млади бараат јасни граници, јасно дефинирани улоги и соодветен надзор.

Проблеми можат да се појават кога персоналот не е сигурен во своите одговорности, кога контактот се одвива без соодветен надзор или кога стандардите за однесување не се јасно објаснети. Недоволниот надзор може да ја зголеми несигурноста и ризикот, дури и кога намерите се добри.

Добрата заштита зависи од структурата, исто колку и од грижата. Младите треба да знаат кој е одговорен, што се очекува од нив и каде можат да се обратат ако нешто им изгледа погрешно. Давателите на услуги исто така треба да обезбедат персоналот да ги разбира професионалните граници во сите интеракции.

Табела 41. Ризици за заштитата поврзани со нејасни или слаби професионални граници

Проблем	Зошто е битен
 Нејасни улоги на персоналот	Може да создаде конфузија и недоследност
 Лимитиран надзор	Може да ја зголеми ранливоста и несигурноста
 Недоволна свесност за професионалните граници	Може да ја наруши безбедноста и довербата
 Нејасни процедури за пријава	Дилемите можат да останат незабележани или нерешени



### Клучна порака

На младите им се потребни возрастни кои ги поддржуваат, но исто така им се потребни јасни граници, соодветен надзор и безбедни процедури.

## 11.4 | Средини со мешани возрастни групи и изложеност на однесувања на возрастни

Некои фитнес средини ги обединуваат возрастните и младите луѓе во ист простор.

Ова може да биде практично решение, но истовремено може да ги изложи помладите корисници на јазик, ставови, однесувања или тренинг норми на возрастни што не се соодветни за нив. Прашањето не е само во разликата во возраста, туку во можниот несоодветен однос помеѓу средината и потребите на помладите учесници.

Кога постојат средини со мешани возрастни групи, давателите на услуги треба внимателно да размислат за времето на одржување, надзорот, дизајнот на програмите и културата на просторот. Младите не треба да бидат оставени самостојно да се снаоѓаат во фитнес средини наменети за возрастни без соодветни насоки и заштита.

Табела 42. Ризици во фитнес средини со мешани возрастни групи

Проблем	Можна причина за загриженост
 Изложеност на тренинг култура на возрастни	Очекувања што не се соодветни на возраста
 Несоодветен јазик или однесување	Намалено чувство на безбедност
 Лимитиран надзор над млади	Поголема несигурност / двоумење
 Заеднички простори без јасна структура	Потешкотија при заштита на добросостојбата

## 11.5 | Препознавање загрижености и рано реагирање

Не сите прашања поврзани со заштитата или добросостојбата започнуваат како сериозни инциденти.

Некои започнуваат со мали знаци, како повлекување, видлива непријатност, дистрес, страв од одредени простори или ненадејни промени во однесувањето. Раното препознавање е важно затоа што им овозможува на давателите на услуги да реагираат пред проблемите да станат посериозни.

Квалитетната средина за млади не зависи од тоа персоналот да погодува што не е во ред. Таа зависи од тоа персоналот да знае како соодветно да забележи, реагира, евидентира и пријави загрижености. Ова е особено важно кога младото лице можеби не се чувствува подготвено директно да зборува за проблемот.

Табела 43. Рани знаци кои бараат внимание

Можен знак	Зошто е битен
Ненадејно повлекување	 Младото лице можеби не се чувствува безбедно или удобно.
Видлива непријатност	 Одредена загриженост може да бара поддршка или понатамошно следење
Избегнување на одредени сесии или простори	 Нешто во околината ги засегнува
Невообичаена тишина или страв	 Може да постои прашање поврзано со добросостојбата или заштитата

### Зошто ова ја подобрува праксата

Вниманието кон ризиците и заштитата помага да се создадат фитнес средини за млади што се побезбедни, поверодостојни и поподдржувачки за здравиот развој.

Тоа ги штити младите од ризици што можат да се избегнат и го подобрува квалитетот на нивното искуство. Исто така, им помага на давателите на услуги да создадат средини во кои добросостојбата, безбедноста и учеството се третираат како неразделни елементи.

## Практични совети за фитнес оператори и даватели на услуги

1

Избегнувајте поставување очекувања за перформанс, физички изглед или тренинг според модели за возрасни кај младите учесници.

2

Осигурете се дека програмите за млади се јасно надгледувани и поддржани од обучен персонал.

3

Користете комуникација што ја штити самодовербата и го намалува споредувањето и чувството на срам.

4

Преиспитајте дали младите се изложени на пораки, однесувања или средини што не се соодветни за нивната возраст.

5

Воспоставете јасни процедури за заштита и осигурете се дека целиот персонал знае како да ги применува.

6

Реагирајте рано на знаци на непријатност, дистрес, повлекување или страв.



12

## ДОБРИ ПРАКТИКИ ЗА ФИТНЕС ЦЕНТРИ И ТРЕНЕРИ КОИ РАБОТАТ СО МЛАДИ

*Добрата работа со млади не се случува случајно. Таа зависи од внимателно планирање, соодветни односи, јасни граници и силно разбирање на тоа како младите луѓе ја доживуваат физичката активност.*

Кога фитнес центрите и тренерите ги поставуваат овие елементи правилно, можат да создадат средини што поддржуваат самодоверба, уживање, безбедност и долгорочна вклученост.

Ова е особено важно затоа што младите сè уште се развиваат физички, социјално и емоционално. Добра сесија за возрасни не е автоматски и добра сесија за помлади учесници. Поради тоа, програмите за млади бараат сопствен, посебен пристап.

### 12.1 | Дизајн на програми согласно старосната група

*Програмите за млади луѓе треба да бидат дизајнирани според нивната развојна фаза, самодоверба и претходно искуство.*

Активностите треба да се чувствуваат прифатливо, смислено и соодветно за возрасната група за која се наменети. Ова им помага на младите да учествуваат со поголема самодоверба и го намалува ризикот од непотребен притисок.

Дизајнот соодветен на возраста исто така значи избегнување очекувања според модели за возрасни во однос на перформансот, интензитетот или целите поврзани со физичкиот изглед. На младите им е потребна физичка активност што поддржува здрав развој, а не програми што претпоставуваат дека тие веќе треба да размислуваат и тренираат како возрасни лица.

”

## Примери за добри практики

Корисен пристап би бил фитнес операторот да спроведе ревизија на заштитата на младите низ целата средина. Ова може да вклучува преглед на рутините за надзор, улогите на персоналот, процедурите за пријавување, времето на одржување на сесиите за млади и пораките видливи на постерите и социјалните мрежи. Ваквиот едноставен преглед може да помогне да се препознаат ризици што инаку би можеле да изгледаат како вообичаен дел од секојдневната практика.

Табела 44. Карактеристики на програми за млади соодветни на возраст

Елемент	Зошто е битен
Соодветно ниво на предизвик	Поддршка на прогрес без преоптоварување
Јасни и едноставни инструкции	Им помага на младите луѓе да се чувствуваат побезбедно
Развојно соодветни цели	Го намалува притисокот од страна на возрасните
Дизајнирани балансирали сесии	Поддржува учење и уживање

## 12.2 | Пристапи што ставаат приоритет на уживањето и градењето самоверба

Младите имаат поголема веројатност да останат вклучени кога физичката активност се доживува како пријатна и наградувачка.

Уживањето не треба да се смета за дополнителен или спореден елемент. Тоа често претставува еден од главните предуслови за самоверба, мотивација и континуирано учество. Средина што се чувствува премногу строга, заплашувачка или претерано критична може брзо да ги оддалечи младите.

Табела 45. Пристапи што ја поддржуваат самовербата и уживањето

Практика	Можни придобивки
Позитивно охрабрување	Ја подобрува самовербата
Можности за успех	Поддржува мотивација
Мирен одговор на грешки	Го намалува срамот и стравот
Пријатен тек на сесијата	Ја заканува желбата за повторно враќање

Пристапите што градат самоверба се исто така важни. Персоналот треба да бара начини да им помогне на младите да доживеат успех, да се чувствуваат способно и добро да се справуваат со грешките. Ова не значи намалување на очекувањата. Тоа значи создавање услови во кои младите можат да учат и да се развиваат без непотребна непријатност или страв.

### Клучна порака

Младите имаат поголема веројатност да останат физички активни кога вежбањето се доживува како пријатно, достигну и поддржувачко

## 12.3 | Јасна комуникација со млади луѓе и фамилии

Добрата практика во работата со млади зависи од јасна комуникација.

На младите им се потребни упатства, очекувања и повратни информации што можат лесно да ги разберат. Исто така, на семејствата им се потребни јасни информации за тоа како се организираат сесиите, кои се нивните цели, како функционира надзорот и со кого можат да стапат во контакт доколку се појават загрижености.

Јасната комуникација гради доверба. Таа ја намалува несигурноста и кај младите и кај семејствата и помага да се создаде побезбедно и подоследно искуство. Исто така, овозможува полесно и посоодветно реагирање доколку се појават проблеми или загрижености.

Табела 46. Комуникациски приоритети во фитнес средините за млади

Комуникациска регија	Зошто е битен
Јасни очекувања од сесијата	Им помага на младите да се чувствуваат побезбедно
Инструкции прилагодени според возраст	Поддржува разбирање и успех
Информации кон фамилиите	Гради доверба и транспарентност
Именувајќи точки за контакт	Помага проблемите да се препознаат и споделат навреме

## 12.4 | Безбедни односи, јасни граници и соодветен надзор

Младите имаат придобивки од поддржувачките односи со персоналот, но тие односи мора да бидат соодветно управувани.

Добрата работа со млади бара јасни граници, соодветно однесување и надзор што е видлив и сигурен. Овие елементи не се одвоени од доброто тренерство или инструкција — тие се составен дел од нив.

Безбедните односи им помагаат на младите да се чувствуваат почитувано и заштитено. Јасните граници му помагаат на персоналот да постапува доследно и да ја намали можноста за конфузија или штета. Добриот надзор исто така придонесува средината да се чувствува посигурна и за семејствата и за самите млади луѓе.

Табела 47. Клучни карактеристики на безбедна практика за работа со млад

Карактеристики			
			
Јасни професионални граници	Релевантен надзор	Конзистентни стандарди на однесување	Разбирање на важноста на заштитата од страна на персоналот
Зошто е битен			
			
Ја штити безбедноста и довербата	Ја намалува ранливоста и несигурноста	Поддржува средина заснована на почит	Го подобрува реагирањето на проблеми


## 12.5 | Инклузивна и младинско прилагодена култура

Добрата средина за млади треба да биде добредојдена за различни млади луѓе, а не само за оние што веќе се самоуверени, спортски активни или физички вешти.

Ова значи создавање култура што ги вреднува учеството, охрабрувањето, почитта и постепениот напредок. Младите треба да можат да влезат во таква средина без чувство дека веќе мора да знаат како да се однесуваат, настапуваат или изгледаат.

Културата прилагодена на младите е важна и за нивното долгорочно задржување. Кога младите чувствуваат дека средината е создадена и за нив, поголема е веројатноста да продолжат со учество. Кога културата се чувствува ограничена, исклучувачка или премногу насочена кон возрасни, учеството може да опадне дури и ако самата активност е добро осмислена.

Табела 48. Што придонесува една средина да се чувствува прилагодена и пријателска за младите?

Елемент	Можен ефект
Пријатен тон на гласот 	Поголемо чувство на удобност и сигурност при вклучување 
Почитување на различните нивоа на способности 	По инклузивно учество 
Постепен напредок 	Намален притисок или зголемена самодоверба 
Видлива поддршка за млади корисници 	Зголемено чувство на припадност 



## Практични совети за фитнес оператори и даватели на услуги

1

Дизајнирајте сесии за млади според нивните развојни потреби, а не според модели за тренинг на возрасни.

2

Уживањето, самодовербата и учеството нека бидат централни цели во програмите за млади.

3

Комуницирајте јасно и со младите и со нивните семејства.

4

Осигурете се дека персоналот што работи со млади ги разбира барањата за заштита, професионални граници и соодветен надзор.

5

Преиспитајте дали целокупната култура на средината се чувствува добредојдена и соодветна за помладите корисници.

6

Создадете јасни механизми за пријавување загрижености и рано реагирање на проблеми.

## Зошто ова ја подобрува праксата

**Добрата практика за работа со млади го подобрува и нивото на безбедност и квалитетот на услугите.**

Таа им помага на фитнес центрите и тренерите да создадат искуства што поддржуваат здрав развој, подобра добросостојба и долгорочно учество. Исто така, ја зајакнува довербата со семејствата и покажува дека работата со млади се третира како сериозна професионална одговорност.



”

## Примери за добри практики

Корисен пристап би бил фитнес центарот да воспостави краток стандард за работа со млади за целиот персонал што е вклучен во сесии со млади лица. Тој може да вклучува насоки за комуникација, надзор, соодветни цели, контакт со семејствата и процедури за заштита. Ваквиот заеднички стандард може да ја подобри доследноста и да помогне средината да се чувствува побезбедна и поподдржувачка за сите вклучени.

## ЕКСПЕРТСКИ ОСВРТ:



**д-р Карли Интлекофер**

Глобален истражувач и личен тренер, Матрикс Фитнес

**П: Зошто е толку важно да се стави фокус на менталната добросостојба кога се работи со млади луѓе во фитнес средини?**

О: Детството и адолесценцијата се клучни периоди за развој на самодоверба, вештини за движење и ставови кон физичката активност. О: Детството и адолесценцијата се клучни периоди за развој на самодоверба, вештини за движење и ставови кон физичката активност.

**П: На што треба сопствениците на фитнес центри да дадат приоритет при дизајнирање активности за млади луѓе?**

О: Фокусот секогаш треба да биде на уживањето, учењето и самодовербата. О: Фокусот секогаш треба да биде на уживањето, учењето и самодовербата. Кога младите уживаат во тоа што го прават, многу е поверојатно дека ќе останат активни.

**П: Како тренерите можат да создадат позитивна и безбедна социјална средина?**

О: Со поттикнување поддржувачка врсничка култура во која младите се чувствуваат добредојдено и прифатено. О: Со поттикнување поддржувачка врсничка култура во која младите се чувствуваат добредојдено и прифатено. Trainers should highlight attitude, effort, and personal progress.

**П: Каква улога имаат возрасните во поддршката на младите надвор од физичкиот аспект?**

О: Исклучително важна. П: Каква улога имаат возрасните во поддршката на младите надвор од физичкиот аспект? Соодветната обука и одржувањето отворена комуникација со семејствата помагаат младите да добијат безбедна и соодветна поддршка.

# ДЕЛ IV – ИМПЛЕМЕНТАЦИЈА И АЛАТКИ ЗА ПОДДРШКА



# 13

## ПРАКТИЧЕН ПАТОКАЗ ЗА ФИТНЕС ОПЕРАТОРИ И ДАВАТЕЛИ НА УСЛУГИ

Многу фитнес оператори веќе препознаваат дека менталното здравје и добросостојбата се важни, но можеби не се сигурни како тоа да го претворат во секојдневна практика.

Патоказот помага така што задачата ја разделува на јасни и остварливи чекори. Тој покажува дека подобрувањето не зависи од една голема промена, туку од низа практични активности што можат постепено да се вградат во редовното работење.

Ова е важно затоа што практиката што ја поддржува добросостојбата треба да биде намерна и планирана. Добрата намера е корисна, но сама по себе не е доволна. На давателите на услуги им е потребен начин да го преиспитаат она што веќе го прават, да ги утврдат приоритетите и постепено да воведуваат подобрувања низ целата организација.





### 13.1 | Започнете со проценка на постојната средина

*Првиот чекор е да се разбере средината таква каква што веќе постои.*

Давателите на услуги треба да го разгледаат искуството од перспектива на различни корисници, вклучувајќи почетници, помалку самоуверени учесници, млади луѓе и лица кои можеби веќе чувствуваат несигурност при влегување во фитнес простор. Ова помага да се препознае што функционира добро и каде сè уште постојат непотребни пречки.

Корисната проценка треба да оди подалеку од опремата и програмите. Таа треба да ги вклучи комуникацијата, атмосферата, однесувањето на персоналот, првите впечатоци, инклузивноста и начинот на кој се постапува со загриженостите. Менталната добросостојба се обликува од целокупната средина, а не од само една поединечна карактеристика.

Табела 49. Прашања за проценка на постојната средина

Регија за проценка	Клучно прашање
 Први впечатоци	Дали средината се чувствува добредојдена и лесна за снаоѓање за новите корисници?
 Однесување на персоналот	Дали персоналот комуницира на почитувачки и поддржувачки начин?
 Организациска структура	Дали средината ги поддржува добросостојбата, инклузивноста и безбедноста?
 Пораки и визуелни содржини	Дали постерите, ознаките и дигиталните содржини го намалуваат или го зголемуваат притисокот?
 Процедури за поддршка	Дали е јасно што треба персоналот да прави ако произлезе проблем?

## 13.2 | Идентификувајте приоритети и дејствувајте во фази

Не секое прашање може да се реши одеднаш.

Давателите на услуги треба да ги идентификуваат областите што се најважни за нивната средина и да се фокусираат на практични приоритети. Ова може да вклучува комуникација на персоналот, искуството на почетниците, заштитата, притисоците поврзани со телесниот изглед или недостатокот на јасни процедури за поддршка.

Постепениот пристап често е најреалистичен. Малите, внимателно избрани промени можат да имаат силно влијание кога се применуваат доследно. Затоа, патоканот треба да поддржува напредок со текот на времето, наместо да очекува моментална трансформација.

Табела 50. Поставување приоритети за дејствување

Приоритетна област	Зошто ова може да биде почетен приоритет
Комуникација со и меѓу персоналот	Го засегнува учеството на секој учесник
Искуството и патеката на новите членови	Влијае врз самодовербата и задржувањето на корисниците
Процедури за заштита	Особено важно кога се вклучени млади лица
Пораки и промотивна комуникација	Влијае на културата и очекувањата
Механизми за поддршка и упатување	Му помага на персоналот соодветно да реагира на проблемите

## 13.3 | Градење разбирање и самодоверба кај персоналот

На персоналот му е потребна поддршка доколку се очекува практично да придонесува кон менталната добросостојба.

Тие треба да разберат што организацијата се обидува да постигне, зошто тоа е важно и каква е нивната сопствена улога. Затоа, обуката и насоките треба да бидат насочени кон практична сигурност и самодоверба, а не само кон апстрактна теорија.

Ова вклучува знаење како да се пречекаат луѓето, како добро да се комуницира, како да се препознаат загрижености, да се одржуваат професионални граници и правилно да се користат процедурите. Персоналот има поголема веројатност соодветно да реагира кога очекувањата се јасни и реални. Самодовербата расте кога поддршката е вградена во секојдневната работна практика.

Табела 51. Области за развој на персоналот

Област	Зошто е битен
Комуникација со почит	Го обликува тонот и атмосферата на средината
Инклузија и припадност	Помага луѓето да се чувствуваат добредојдени
Професионални граници	Ги штити персоналот и учесниците
Реакции на проблеми	Поддржува конзистентност и безбедност
Свесност за заштита и безбедност	Суштински важно во средини за млади и заеднички простори

## 13.4 | Претварање на вредностите во видлива пракса

**Давателот на услуги може да каже дека добросостојбата е важна, но учесниците ќе го проценат тоа според она што навистина го доживуваат.**

Затоа, вредностите треба да бидат видливи во рутините, комуникацијата, однесувањето на персоналот, програмите и начинот на кој средината реагира на тешкотии. Културата што ја поддржува добросостојбата треба да биде препознатлива во секојдневната практика.

Ова значи внимание на тоа што корисниците гледаат и слушаат. Тоа го вклучува јазикот во пораките за добредојде, тонот на повратните информации од персоналот, начинот на дизајнирање на програмите за почетници и процедурите што се користат кога некој се соочува со потешкотии. Културата станува реална кога може да се препознае во обичните секојдневни интеракции.

Табела 52. Претварање на вредностите во пракса

Вредност	Видлив знак во пракса
 Почит	 Смирена неосудувачка интеракција
 Инклузија	 Различни корисници се чувствуваат добредојдено и поддржано
 Безбедност	 Јасни граници и процедури за пријави
 Добросостојба	 Програмите и пораките одат подалеку од фокусот само на физичкиот изглед
 Поддршка	 Персоналот знае како да реагира на проблем

## 13.5 | Преиспитувајте, учете и подобрувајте

**Патоказот треба да вклучува и преиспитување, а не само активности.**

Давателите на услуги треба да имаат едноставни начини да проверат дали промените функционираат и дали се потребни дополнителни подобрувања. Ова не бара сложени системи. Потребни се редовно внимание и подготвеност да се учи од искуството.

Повратните информации од персоналот, учесниците, семејствата и партнерите можат да бидат особено корисни. Давателите на услуги треба да се прашуваат дали средината се чувствува поддржана, поподдржувачка и полесна за снаоѓање. Континуираното подобрување помага добросостојбата да стане дел од организацијата, наместо еднократна иницијатива.

Табела 53. Знаци на напредок

Знаци на напредок	Што може да се сугерира
Подобар фидбек од учесниците 	Средината се чувствува поподдржувачка
Поголема самодоверба на персоналот 	Процедурите и очекувањата се пореални
Помалку бариери што можат да се избегнат 	Средината е полесна за пристап и разбирање
Подобра конзистентност во одговорите 	Добрата практика постепено станува составен дел од работењето



### Клучна порака

„Подобрувањето е поодржливо кога е планирано, постепено воведувано и редовно преиспитувано со текот на времето.“

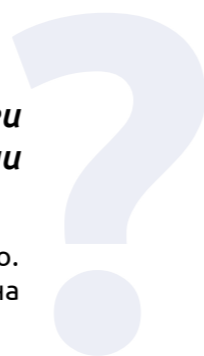
## Практични совети за фитнес оператори и даватели на услуги

- 1 Преиспитајте ја постојната средина од перспектива на различни учесници.
- 2 Идентификувајте мал број практични приоритети наместо да се обидувате да промените сè одеднаш.
- 3 Обучете го персоналот за комуникација, инклузивност, професионални граници и соодветни реакции на загрижености.
- 4 Осигурете се дека организациските вредности се видливи во секојдневната практика.
- 5 Создадете едноставни процедури за поддршка, заштита и упатување кон дополнителна помош.
- 6 Редовно преиспитувајте го напредокот и приспособувајте го пристапот кога е потребно.

### Зошто ова ја подобрува праксата

*Практичниот патоказ им помага на давателите на услуги да преминат од општа заложба кон конкретни секојдневни активности.*

Тој го прави подобрувањето пореално, поорганизирано и поодржливо. Исто така, помага добросостојбата да стане дел од нормалната култура на средината, наместо да остане изолиран проект.



### Примери за добри практики

Корисен пристап би бил фитнес операторот да изработи краток трифазен план за добросостојба. Првата фаза може да вклучува проценка на постојната средина, втората да се фокусира на комуникацијата на персоналот и искуството на учесниците, а третата да ги зајакне процедурите за поддршка и заштита. Ваков едноставен постепен план може да им помогне на организациите да напредуваат без да го изгубат фокусот.



# 14

## АЛАТКИ, КОНТРОЛНИ ЛИСТИ И НАСОКИ

*Насоките стануваат покорисни кога можат да се применат во секојдневната работа.*

Многу фитнес оператори ја разбираат важноста на менталното здравје и добросостојбата, но исто така им се потребни едноставни алатки што можат да поддржат конкретни активности во реални услови. Контролни листи, потсетници и алатки за упатување кон поддршка можат да помогнат општите принципи да се претворат во доследна практика.

Ова е особено важно во динамични и зафатени средини. Персоналот може да има ограничено време, различно искуство и различни нивоа на самодоверба. Практичните алатки им помагаат на организациите да реагираат појасно, подоследно и со помалку несигурност.

## 14.1 | Едноставните алатки поддржуваат доследна практика

*Силната култура што ја поддржува добросостојбата не зависи само од индивидуалната проценка.*

Таа зависи и од постоењето заеднички алатки што ги прават очекувањата јасни и ја намалуваат несигурноста. Овие алатки му помагаат на персоналот да разбере како изгледа добрата практика и кои чекори треба да се преземат кога ќе се појават загрижености.

Наједноставните алатки често се и најефективни. Кратките контролни листи, видливите потсетници и кратките насоки се полесни за употреба отколку долгите документи. Тие исто така можат да поддржат поголема доследност помеѓу различни улоги на персоналот и различни делови од организацијата.

Табела 54. Видови практични алатки за фитнес средини

Алатка	Главна цел
Контролна листа за проценка на средината	Проверка дали средината се чувствува добредојдена и поддржувачка
Потсетник / насоки за персоналот	Ги насочува секојдневната комуникација и реакциите
Насоки за реагирање при загриженост	Поддржува соодветно постапување кога ќе се појават проблеми
Листа за упатување кон поддршка и услуги	Му помага на персоналот да ги насочи учесниците кон дополнителна поддршка
Контролна листа за заштита и безбедност	Зајакнување на заштитата на младите и ранливите корисници

## 14.2 | Контролните листи можат да помогнат средината полесно да се процени

*Контролните листи им помагаат на давателите на услуги да ја проценат својата средина на структуриран начин.*

Тие го олеснуваат препознавањето на силните страни, недостатоците и малите промени што можат да го подобрат искуството на учесниците. Ова е корисно затоа што многу пречки се дел од секојдневната практика и лесно можат да останат незабележани.

Добрата контролна листа треба да биде кратка, јасна и практична. Таа треба да се фокусира на работи што персоналот и менаџерите можат да ги видат, слушнат и променат. Ова ја прави покорисна отколку долга листа на апстрактни принципи.

Табела 55. Пример за контролна листа за проценка на средината



## 14.3 | Потсетниците за персоналот можат да ја подобрат комуникацијата

Персоналот често има придобивки од кратки потсетници што им помагаат соодветно да реагираат во дадениот момент.

Овие потсетници не се строги скрипти. Тие претставуваат насоки за тонот, професионалните граници и добрата практика. Можат да бидат особено корисни за понови членови на персоналот или во ситуации што создаваат несигурност.

Листата со комуникациски потсетници може да му помогне на персоналот да остане смирен, почитувачки настроен и јасен во комуникацијата. Исто така, може да го намали ризикот од несоодветни реакции што создаваат дополнителен притисок или конфузија. Ова ја прави поддршката од персоналот посигурна и подоследна низ целата организација.

Табела 56. Пример за потсетник / насоки за персоналот

Ситуација	Потсетник што може да помогне
Нов учесник изгледа несигурен	„Кажете ми ако ви треба поддршка за да започнете.“
Учесникот изгледа вознемирен	„Дали би сакале момент за себе, или би ви помогнало да разговараме некаде на приватно место?“
Учесникот е премногу самокритичен	„Во ред е да одите со свое темпо.“
Проблемот е надвор од границите на професионалниот фитнес	„Можеби постои лице што е посоодветно да помогне со ова.“

### Клучна порака

Кратките потсетници можат да му помогнат на персоналот да реагира со самоверба, притоа останувајќи во рамките на својата професионална улога.

## 14.4 | Упатувањето кон поддршка треба да биде едноставно и реалистично

Упатувањето кон дополнителна поддршка е важен дел од добрата практика.

Тоа им помага на учесниците да добијат помош кога проблемите ги надминуваат можностите што фитнес операторот разумно може да ги понуди. Ова не бара персоналот да стане експерт за системите за ментално здравје, но бара да знае каде да ги насочи луѓето.

Листата за упатување треба да биде практична и лесна за користење. Таа треба да вклучува релевантни внатрешни контакти, локални опции за поддршка каде што е соодветно, механизми за заштита и итни постапки кога постои сериозен ризик. Ако упатувањето е премногу нејасно или премногу комплицирано, помала е веројатноста да се користи правилно.

Табела 57. Примери за категории за упатување кон поддршка

Тип на поддршка	Пример што треба да е вклучено
Внатрешен механизам за поддршка	Назначен менаџер или лице задолжено за добросостојба
Надворешна поддршка за добросостојба	Локална служба за советување или служба за добросостојба
Медицинска поддршка	Упатување кон матичен лекар или здравствена служба
Процедура за заштита	Контакт од лице одговорно за заштита на учесници
Рутина за итни случаи	Итно постапување ако постои можност некој да е изложен на сериозен ризик

## 14.5 | Алатките функционираат најдобро кога се видливи и редовно се користат

Практичните алатки помагаат само ако се дел од секојдневната практика.






Контролна листа што никогаш не се користи, или водич за упатување што никој не може да го пронајде, ќе има мала вредност. Затоа, алатките треба да бидат видливи, лесно достапни и вградени во рутините како воведување на нов персонал, тимски состаноци, обуки и процеси на ревизија.

Ова исто така значи дека алатките треба периодично да се преиспитуваат. Организациите се менуваат, персоналот се менува, а можат да се променат и механизмите за поддршка. Одржувањето на алатките ажурирани помага да се зачува нивната корисност и веродостојност.

Табела 58. Како алатките да се вградат во секојдневната практика

Постапка	Зошто е битен
 Вклучете ги алатките во воведната обука за персоналот	Ги прави очекувањата јасни уште од самиот почеток
 Ревидирајте ги алатките на тимските состаноци	Ги чува видливи и активни
 Чувајте ги на лесно достапни места	Намалува закаснувања и збунетост
 Ажурирајте ги редовно	Ги одржува насоките точни и корисни

### Практични совети за фитнес оператори и даватели на услуги

- 
 Развијте мал сет на практични алатки наместо голем обем насоки што нема да се користат.
- 
 Користете кратки контролни листи за проценка на средината, комуникацијата и процедурите за поддршка.
- 
 Обезбедете му на персоналот потсетници и насоки што ќе помогнат за почитувачки и самоуверени реакции.
- 
 Создадете едноставна листа за упатување со јасни внатрешни и надворешни механизми за поддршка.
- 
 Направете алатките да бидат лесно достапни и дел од редовната воведна обука и тренинг.
- 
 Редовно преиспитувајте ги алатките за да останат точни и корисни.

### Зошто ова ја подобрува праксата

*Практичните алатки помагаат добрите намери да се претворат во сигурно и доследно дејствување.*

Тие поддржуваат конзистентност, ја намалуваат несигурноста и му олеснуваат на персоналот соодветно да реагира во реални ситуации. Исто така, им помагаат на организациите да покажат дека менталното здравје и добросостојбата се третираат сериозно во секојдневната практика.

### Примери за добри практики

Корисен пристап би бил фитнес операторот да изработи краток прирачник за добросостојба наменет за персоналот. Тој би можел да вклучува една контролна листа за проценка на средината, еден потсетник за персоналот, една контролна листа за заштита и една страница со насоки за упатување кон поддршка. Ваков компактен прирачник има поголема веројатност да се користи доследно отколку обемен документ со политики што персоналот ретко го консултира.



## 15.1 | Ресурси за поддршка на менталното здравје

*Фитнес средините можеби ќе имаат потреба од пристап до сигурни информации за поддршка на менталното здравје, и за учесниците и за персоналот.*

Ова вклучува услуги за општи прашања поврзани со добросостојбата, посериозни потешкотии со менталното здравје и итни ситуации. Целта не е фитнес операторите да станат специјалисти за ментално здравје, туку да се осигури дека персоналот знае каде да ги насочи луѓето кога е потребна дополнителна помош.

Ресурсите треба да бидат релевантни за контекстот во кој ќе се користи водичот. Некои ќе бидат меѓународни или европски, додека други ќе треба да се додадат на национално или локално ниво. Затоа е корисно да се прави разлика помеѓу општите категории на ресурси и деталите специфични за одредена земја.

Табела 59. Категории на ресурси за поддршка на менталното здравје

Тип на ресурс	Цел
Генерални информации за менталното здравје	 <p>Му помага на персоналот и учесниците да пристапат до сигурни насоки и информации</p>
Сервиси за поддршка на добросостојбата	 <p>Обезбедува неклиничка поддршка и совети</p>
Сервиси за терапија или советување	 <p>Ги поврзува луѓето на кои им е потребна професионална помош</p>
Медицински услуги или институции за примарна здравствена заштита	 <p>Ги поврзува луѓето со институциите за здравствени услуги</p>
Телефонски линии за кризи или итни случаи	 <p>Обезбедува помош кога може да постои непосреден ризик</p>

# 15 РЕСУРСИ ЗА ПОНАТАМОШНА ПОДДРШКА

*Од фитнес операторите не треба да се очекува самостојно да се справуваат со секое прашање поврзано со менталното здравје или заштитата.*

Добрата практика вклучува препознавање кога е потребна дополнителна помош и каде таа помош може да се најде. Јасен дел со ресурси може да поддржи поголема самодоверба, да ја намали несигурноста и да го олесни упатувањето кон поддршка во секојдневната практика.

Ресурсите се исто така корисни за обука, планирање и организациски развој. Ресурсите се исто така корисни за обука, планирање и организациски развој. Поради тоа, овој дел треба да биде практичен, селективен и лесен за користење.

## 15.2 | Ресурси за заштита и заштита на деца

Кога се вклучени деца, адолесценти или ранливи возрасни лица, ресурсите за заштита се од суштинско значење.

Давателите на услуги треба да имаат пристап до насоки за пријавување загрижености, соодветно реагирање и разбирање на локалните одговорности за заштита. Овие ресурси треба да бидат лесно достапни и редовно ажурирани.

Делот за заштита треба да вклучува и внатрешни и надворешни механизми. Внатрешните механизми му помагаат на персоналот да знае со кого да стапи во контакт во рамките на организацијата. Надворешните механизми помагаат да се обезбеди дека загриженостите можат да бидат проследени понатаму кога е потребно дополнително постапување.

Табела 59. Категории на ресурси за заштита

Тип на ресурс	Цел
Внатрешен контакт за лице одговорно за заштита	Обезбедува јасно назначен механизам во рамките на организацијата
Национални насоки за заштита	Поддржува разбирање на политиките и процедурите
Механизам за пријавување во случаи на заштита на деца	Помага на персоналот да знае каде да репортира сериозни ситуации
Поддршка за ранлива категорија на возрасни	Ја проширува заштитата и надвор од програмите за млади
Лице за итни случаи	Поддржува итно постапување кога е потребно

## 15.3 | Ресурси за професионален развој и учење на персоналот

Фитнес операторите можат да имаат корист и од ресурси што го поддржуваат учењето и професионалниот развој на персоналот.

Овие можат да вклучуваат кратки насоки, материјали за обука, алатки за подигнување свесност и секторски стандарди. Таквите ресурси можат да им помогнат на организациите да изградат поголема сигурност во комуникацијата, инклузивноста, професионалните граници и соодветното реагирање на загрижености.

Ресурсите за професионален развој се особено корисни кога се практични и јасно поврзани со улогите на персоналот. Кратките и применливи материјали често се покорисни од долгите технички документи. Целта е да се поддржи подобра практика, а не да се преоптовари персоналот.

Табела 60. Категории на ресурси за учење и развој на персоналот

Тип на ресурс	Цел
Водич за комуникација	Поддржува инклузивна интеракција со почит
Материјали за подигање на свеста за важноста на менталното здравје	Гради самодоверба во препознавањето на потенцијални проблеми
Ресурси за обука за заштита и безбедност	Ја зајакнува заштитата на младите и ранливите корисници
Водич за инклузија	Помага луѓето да се чувствуваат добредојдени и поддржани
Алатки за упатување и насочување кон поддршка	Поддржува соодветно понатамошно постапување



## 15.4 | Организациски ресурси и поддршка за политики

*Некои ресурси се најкорисни на организациско, а не на индивидуално ниво.*

Тие можат да вклучуваат шаблони за политики, формулари за пријавување, контролни листи за проценка на средината, стандарди за комуникација или кратки внатрешни насоки. Ваквите ресурси им помагаат на организациите подоследно да ја вградат добрата практика низ различни тимови и локации.

Организациските ресурси се вредни затоа што ја намалуваат зависноста од индивидуалната меморија или самодоверба. Тие помагаат вредностите да се претворат во видливи секојдневни рутини. Исто така, обезбедуваат континуитет кога се менува персоналот.

Табела 61. Категории на организациски ресурси

Тип на ресурс	Цел
Контролна листа за проценка на средината	Помага при проценка на културата и искуството на учесниците
Насоки за реагирање при загриженост	Поддржува конзистентно постапување на персоналот
Процедура за заштита и безбедност	Ги појаснува улогите и процедурите за пријавување
Листа за упатување	Го олеснува пристапот до понатамошна поддршка
Кодекс за персоналот или стандард за комуникациј	Поддржува конзистентност во секојдневната работа

## 15.5 | Ресурсите треба да бидат релевантни, ажурирани и видливи

*Долга листа со застарени или нејасни ресурси е помалку корисна од кратка листа со релевантни ресурси.*

Затоа, давателите на услуги треба да избираат ресурси што се веродостојни, практични и лесно достапни. Тие исто така треба редовно да ги преиспитуваат за да се осигурат дека информациите остануваат точни и ажурирани.

Видливоста е подеднакво важна како и квалитетот. Персоналот треба да знае каде се чуваат ресурсите, кога треба да се користат и кој е одговорен за нивно ажурирање. Ресурсот е навистина корисен само ако може лесно да се пронајде и употреби во вистинскиот момент.



### Клучна порака

Најдобрата листа со ресурси не е најдолгата. Тоа е листата што персоналот може лесно да ја пронајде, на која може да ѝ верува и што навистина може да ја користи.

## Практични совети за фитнес оператори и даватели на услуги

- 1 Создадете кратка и сигурна листа со механизми за поддршка поврзани со менталното здравје, заштитата и добросостојбата.
- 2 Вклучете и внатрешни и надворешни контакти каде што е соодветно.
- 3 Осигурете се дека персоналот знае каде се чува листата со ресурси и кога треба да ја користи.
- 4 Редовно преиспитувајте ги ресурсите за контактите и механизмите да останат ажурирани.
- 5 Додадете кратки обуки или насоки што ја поддржуваат самодовербата на персоналот во практичната работа.
- 6 Избегнувајте да го преоптоварувате персоналот со долги листи што се тешки за користење.

## Зошто ова ја подобрува практиката

*Релевантните ресурси му олеснуваат на персоналот да реагира соодветно и со поголема самодоверба.*

Тие поддржуваат побезбедна практика, подобро упатување кон поддршка и подоследно донесување одлуки. Исто така, им помагаат на организациите да покажат дека поддршката за менталното здравје и добросостојбата се третира сериозно и на ниво на персонал и на ниво на менаџмент.



### Примери за добри практики

Корисен пристап би бил фитнес операторот да изработи едноставен едностраничен директориум за поддршка наменет за персоналот. Тој може да вклучува назначен внатрешен контакт, механизми за заштита, општа поддршка за добросостојба, контакти од здравствени служби и белешка за итно постапување. Ваков краток документ е лесен за чување, лесен за ажурирање и има поголема веројатност да се користи кога е потребен.



## 16 ЗАКЛУЧОК

*Менталното здравје и добросостојба се важни прашања за секторот за фитнес и физичка активност.*

Физичката активност може да придонесе за подобро расположение, повеќе енергија, самоверба, подобро справување со предизвиците и социјална поврзаност, но овие придобивки зависат од начинот на кој се доживува учеството. Поради тоа, **самата фитнес средина е важна.**

Овој Водич укажува дека поддржувачките фитнес средини не се создаваат случајно. Тие се градат преку почитувачка комуникација, соодветни професионални граници, психолошки безбедни средини, јасни процедури и поширока култура што ги вреднува инклузивноста и добросостојбата. **Овие фактори влијаат врз тоа дали учеството ќе се доживува како охрабрувачко, прифатливо и одржливо.**

Водичот исто така покажува дека **секторот за фитнес и физичка активност има значајна, но јасно дефинирана улога.** Од фитнес операторите и професионалците не се очекува да дијагностицираат или третираат ментални болести. Нивната улога е да **создаваат услови што поддржуваат позитивно учество**, ги намалуваат ризиците што можат да се избегнат, препознаваат загрижености и соодветно реагираат во рамките на професионалните граници.

Ова е особено важно затоа што фитнес средините обликуваат повеќе од само физички резултати. Тие влијаат врз **самовербата, чувството на припадност, првите впечатоци и значењето што луѓето му го придаваат на вежбањето.** Кај децата и младите, овие искуства можат да влијаат и врз долгорочните ставови кон движењето и добросостојбата.

Пристапот што ја поддржува **добросостојбата им користи и на учесниците и на давателите на услуги.** Тој може да ја подобри довербата, задржувањето на корисниците, инклузивноста и целокупниот квалитет на фитнес искуството. Исто така, може да му помогне на секторот да се оддалечи од тесните пораки поврзани само со изгледот или перформансот и да премине кон пошироко разбирање на здравјето и човековиот развој.

Овој Водич претставува еден **придонес кон поширокиот напор** за поддршка на позитивни промени во секторот за фитнес и физичка активност. Неговата вредност ќе зависи од тоа како ќе се применува во пракса — од организациите, персоналот и партнерите што сакаат да го подобрат квалитетот на учеството и средините во кои се одвива физичката активност. Во таа смисла, Водичот не е крајна точка, туку **практичен чекор кон побезбедни, поподдржувачки и поинклузивни фитнес средини како и останати средини поврзани со физичката активност.**

Конечно, овој Водич може да се обедини преку

## ИМПАСТ рамката за позитивни фитнес искуства

(види Прилог Б). Таа обезбедува едноставен начин за сумирање на главната порака на извештајот и практичните карактеристики што го поддржуваат менталното здравје и добросостојба во фитнес средините.

- I** **Инклузивни средини**  
Фитнес средините треба да направат различни луѓе да се чувствуваат добредојдено, почитувано и способни да учествуваат.
- M** **Мотивирачка поддршка**  
Персоналот треба да го поттикнува учеството на начини што градат самодоверба, одржуваат ангажираност и го намалуваат непотребниот притисок
- P** **Позитивна комуникација**  
Јазикот, повратните информации и секојдневната интеракција треба да ја поддржуваат добросостојбата, достоинството и реалниот напредок.
- A** **Пристапно учество**  
Можностите за физичка активност треба да се чувствуваат остварливи, разбирливи и достапни за луѓе со различни потреби, потекла и нивоа на искуство.
- S** **Грижлива практика**  
Секојдневната практика треба да одразува внимание кон безбедноста, добросостојбата, професионалните граници и соодветното реагирање на проблеми.
- T** **Трансформативни исходи**  
П - Пристапно учество  
Можностите за физичка активност треба да се чувствуваат прифатливо, разбирливо и достапно за луѓе со различни потреби, позадини и нивоа на искуство.

Земена како целина, **ИМПАСТ** рамката сумира како секторот за фитнес и физичка активност може да помогне во создавање искуства што не се само активни, туку и поддржувачки, инклузивни и вистински корисни за менталното здравје и добросостојба.



# ПРИЛОГ А. РАБОТНИ ДЕФИНИЦИИ

## Вежбање

Вежбањето се однесува на специфична форма на физичка активност што е планирана, структурирана и повторувачка, со цел подобрување или одржување на физичката подготвеност. Вежбањето најчесто се одвива во фитнес центри, спортски сали и организирани средини за тренинг.

## Фитнес средини

Фитнес средини се комерцијални фитнес сали, заеднички фитнес центри, студија за тренинг и слични простори во кои лицата учествуваат во структурирани или полу-структурирани активности за вежбање. Овие средини можат да вклучуваат лични тренинзи, групни часови, програми за млади и рекреативни тренинзи.

## Ментално здравје

Менталното здравје се однесува на состојба на добросостојба во која лицата ги препознаваат своите способности, се справуваат со вообичаените животни стресови, работат продуктивно и придонесуваат во својата заедница. Менталното здравје се разбира како повеќе од само отсуство на ментална болест. Тоа вклучува емоционално, психолошко и социјално функционирање.

## Ментална болест

Менталната болест се однесува на клинички препознаени психолошки или психијатриски состојби што влијаат врз расположението, размислувањето, однесувањето или емоционалната регулација. Примери се депресивни нарушувања, анксиозни нарушувања, нарушувања во исхраната и нарушувања поврзани со употреба на супстанции. Дијагностицирањето и третманот на менталните болести се одговорност на квалификувани здравствени професионалци.

## Ментална добросостојба

Менталната добросостојба се однесува на позитивните аспекти на менталното здравје, вклучувајќи позитивни емоции, животна задоволство, отпорност и чувство на цел. Во контекст на физичката активност, добросостојбата може да биде поддржана преку искуства на компетентност, уживање, социјална поврзаност и смислена вклученост во движењето.

## Физичка активност

Физичката активност се однесува на секое телесно движење произведено од скелетните мускули што бара потрошувачка на енергија. Ова вклучува секојдневни активности како пешачење и возење велосипед, како и организиран спорт и вежбање.

## Психолошка безбедност

Психолошката безбедност се однесува на средина во која лицата се чувствуваат способни да учествуваат, да поставуваат прашања, да изразуваат загрижености и да прават грешки без страв од осуда, понижување или исклучување. Во фитнес средините, психолошката безбедност е под влијание на однесувањето на персоналот, организациската култура и интеракциите меѓу корисниците.

## Упатување

Упатувањето се однесува на процесот на насочување на лице кон соодветна професионална услуга кога е потребна специјализирана поддршка. Во контекст на менталното здравје, упатувањето може да вклучува насочување кон здравствени професионалци, советувалишта или организации за поддршка во заедницата.

## Заштита

Заштитата се однесува на политики и практики наменети за заштита на лицата, особено децата и ранливите возрасни лица, од штета, злоупотреба, експлоатација или занемарување. Заштитата вклучува безбеден надзор, соодветни професионални граници и јасни процедури за пријавување загрижености.

## Персонал

Во овој Водич, терминот „персонал“ се користи во широко и инклузивно значење за да ги опфати сите лица кои работат во фитнес средини. Ова вклучува вработени лица, како и хонорарни и самовработени професионалци, како лични тренери, тренери, инструктори и други практичари кои придонесуваат во обезбедувањето услуги за фитнес и физичка активност.

# ПРИЛОГ Б. КОНЦЕПТНА БЕЛЕШКА

## ИМПАСТ рамка за позитивни искуства во фитнесот и физичката активност

Практична рамка за ментално здравје и добросостојба во фитнес средини



### Цел.

Оваа концептна белешка ја претставува ИМПАСТ рамката како јасен и лесно препознатлив модел за создавање позитивни искуства во фитнесот и физичката активност што го поддржуваат менталното здравје и добросостојбата.

## Позадина

Фитнес средините често се разгледуваат во контекст на физичкото здравје, физичкиот изглед и перформансот. Овој акцент е разбирлив, но може да го ограничи начинот на кој учеството се разбира и организира. Сè поголемо внимание денес се посветува на пошироката човечка вредност на физичката активност, вклучувајќи ја нејзината поврзаност со менталното здравје, добросостојбата, самодовербата, чувството на припадност и квалитетот на животот.

Во овој контекст, постои **јасна потреба од едноставна и лесно запомнива рамка** што ќе им помогне на фитнес и физичките оператори да ги претворат општите принципи во секојдневна практика. Предложената **ИМПАСТ рамка** одговара токму на оваа потреба. Таа ја обединува главната порака на Водичот за ментално здравје и добросостојба во форма што е практична, достапна и лесна за комуникација низ целиот сектор за фитнес и физичка активност.

## Образложение

**Искуството во фитнесот и физичката активност е обликувано од повеќе фактори отколку само од самото вежбање.** Тоа е обликувано и од средината, однесувањето на персоналот, тонот на комуникацијата, достапноста на учеството и степенот до кој луѓето се чувствуваат безбедно,

почитувано и поддржано. Рамката е корисна затоа што помага овие фактори да се обединат во кохерентен модел за практична примена.

## Главна Цел

Целта на IMPACT рамката е на секторот за фитнес и физичка активност да му обезбеди јасен и лесно препознатлив **модел за создавање позитивни фитнес искуства што го поддржуваат менталното здравје и добросостојбата**. Таа е наменета да им помогне на давателите на услуги да се движат подалеку од тесниот фокус само на физичките резултати и кон пошироко разбирање на тоа што треба да постигне добрата фитнес практика.

### Цели

Рамката има пет главни цели:



да поддржи **заеднички јазик** за позитивна практика и практика што ја поддржува добросостојбата низ целиот сектор;



да им помогне на давателите на услуги **да ги претворат доказите и насоките во јасни оперативни принципи**;



да го зајакне **секојдневниот квалитет на искуството на учесниците** во фитнес центри, студија, клубови и други фитнес и средини за физичка активност;



да го поддржи **развојот на персоналот** преку понуда на едноставна структура за обука, рефлексивност и комуникација;



да поттикне **поширок модел на успех во фитнесот** — модел што вклучува самодоверба, чувство на припадност, безбедност, инклузивност и поздрав живот, покрај физичките резултати.

## Рамката IMPACT

Рамката е изградена околу шест практични принципи

	Принцип	Значење во пракса
I	 <b>Инклузивна средина</b>	Фитнес средините треба да направат различни луѓе да се чувствуваат добредојдено, почитувано и способни да учествуваат.
M	 <b>Мотивациска поддршка</b>	Персоналот треба да го поттикнува учеството на начини што градат самодоверба, одржуваат ангажираност и го намалуваат непотребниот притисок
P	 <b>Позитивна комуникација</b>	Јазикот, повратните информации и секојдневната интеракција треба да ја поддржуваат добросостојбата, достоинството и реалниот напредок.
A	 <b>Или достапно учество</b>	Можностите за физичка активност треба да се чувствуваат остварливи, разбирливи и достапни за луѓе со различни потреби, потекла и нивоа на искуство.
C	 <b>Caring practice или Грижлива практика</b>	Секојдневната практика треба да одразува внимание кон безбедноста, добросостојбата, професионалните граници и соодветното реагирање на проблеми.
T	 <b>Трансформациони резултати</b>	Целта на учеството во фитнес активности треба да оди подалеку од само физичките промени и да вклучува поголема добросостојба, самодоверба, чувство на припадност и поздрав живот.

## Предложени начини на употреба

ИМРАСТ рамката може да се користи на повеќе начини:

1

како модел за сумирање во рамките на самиот Водич за ментално здравје и доброосостојба;

2

како алатка за развој на персоналот;

3

како потсетник за обезбедување квалитет;

4

како структура за проценка на искуството на учесниците во фитнес и средини за физичка активност;

5

во комуникација и застапување

6

како практична алатка за вклучување и ангажирање на секторот.



### Очекувана вредност:

Рамката ја поедноставува сложеноста без да ја изгуби суштината. Таа претвора широк спектар на насоки во структура што е лесна за разбирање и примена.



### Стратешка вредност:

Со обединување на инклузивноста, мотивацијата, комуникацијата, достапноста, грижата и трансформацијата, рамката **поттикнува пошироко разбирање за тоа што претставува квалитет** во фитнесот и физичката активност. Ова може да им помогне на организациите да ја зајакнат доброосостојбата на учесниците и долгорочната веродостојност на секторот.



### Заклучок

ИМРАСТ рамката нуди практичен и кохерентен начин за сумирање на тоа како треба да изгледаат позитивните фитнес искуства и како секторот може да помогне во создавање искуства што не се само активни, туку и поддржувачки, инклузивни и вистински корисни за менталното здравје и доброосостојбата.

## ПРИЛОГ Ц. ДОЗНАЈ ПОВЕЌЕ

### 3: Ментално здравје, доброосостојба и физичка активност

**Mental Health Europe (MHE):** Речник на зборови и термини

<https://www.mentalhealtheurope.org/wp-content/uploads/2023/10/MHE-Glossary-of-terms-and-Definitions.pdf>

**Светска здравствена организација(СЗО):** СЗО Насоки на WHO за физичка активност и седентарно однесување

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

**Светска здравствена организација(СЗО):** Глобален акциски план за физичка активност 2018–2030

<https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187>

**УНИЦЕФ:** Состојбата на децата во светот 2021

<https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021>

**УНЕСКО:** Квалитетно физичко образование

<https://www.unesco.org/en/quality-physical-education>

**ПубМед Централ (ПМЦ):** Физичка активност и нарушувања на депресија и анксиозност: систематски преглед на прегледи и проценка на причинско-последична поврзаност

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10546525/>

**Британски журнал за спортска медицина:** Ефикасност на интервенциите со физичка активност за подобрување на депресијата, анксиозноста и дистресот: преглед на систематски прегледи

<https://bjsm.bmj.com/content/57/18/1203>

### 4: Како фитнес средините ја обликуваат менталната доброосостојба

**УНЕСКО:** Квалитетно физичко образование

<https://www.unesco.org/en/quality-physical-education>

**УНИЦЕФ:** Извештај за менталното здравје на адолесцентите

<https://www.unicef.org/media/82926/file/Adolescent-Mental-Health-Matters-Report-Final-July2020.pdf>

**УНИЦЕФ:** Победување во играта (2023)

<https://www.unicef.org/innocenti/media/3731/file/UNICEF-Winning-the-Game-2023.pdf>

**Меѓународен институт за правда и правни студии:** Проценка на физичката и психолошката доброосостојба на корисниците на фитнес центри

[https://iijls.com/currentissue/Assessment\\_Physical\\_Psychological\\_Well\\_Being\\_Gym\\_Goers.pdf](https://iijls.com/currentissue/Assessment_Physical_Psychological_Well_Being_Gym_Goers.pdf)

**Американска психолошка асоцијација:** Искуството со стигматизацијата поради телесната тежина кај членовите на фитнес центрите со прекумерна тежина и дебелина  
<https://www.apa.org/pubs/journals/features/sah-sah0000062.pdf>

**Тејлор & Франсис Онлајн:** Како вежбањето нè тера да се чувствуваме е важно: квалитативно истражување за афективните искуства на физички активни студенти  
<https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/1612197X.2025.2578863>

## 5: Ризици во фитнес средините

**Совет на Европа:** Спорт за сите  
<https://pjp-eu.coe.int/en/web/sport-for-all>

**Бејзик-Фит:** Годишен извештај 2025  
<https://corporate.basic-fit.com/docs/Annual%20Report%202025%20Basic-Fit%20N.V..pdf>

**Универзитет Ворчестер еПринт:** Мускулна дисморфија: Современи согледувања  
<https://eprints.worc.ac.uk/4859/1/Muscle%20Dysmorphia%20Current%20insights.pdf>

**Меѓународен журнал за образование и истражување:** Малтретирање, насилство и безбедни спортски практики кај спортистите во државата Риверс: предизвици и стратегии за безбедна спортска средина  
<https://www.ijern.com/journal/2025/June-2025/14.pdf>

**Тејлор & Франсис Онлајн:** 'Како ставање парче од сложувалка на погрешно место': Транс и небинарни искуства со физичкото образование  
<https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/09540253.2024.2358194>

## 6: Заштитни фактори и добра практика во фитнес средини

**УКАктив:** Mental Health in Motion: Consumer Perspectives on Mental Health in Fitness and Leisure  
<https://www.ukactive.com/wp-content/uploads/2025/09/Mental-Health-in-Motion-Consumer-Perspectives-on-Mental-Health-in-Fitness-and-Leisure.pdf>

**УНИЦЕФ:** Водич за фасилитатори за НАТ  
<https://www.unicef.org/adolescentmentalhealthhub/media/611/file/HAT-Facilitators-Guide-English.pdf>

**Светска здравствена организација(СЗО):** Глобален акциски план за физичка активност (GAPPA)  
<https://www.who.int/initiatives/gappa>

**Европска асоцијација на работодавачи во спортот :** Водич за најдобри практики  
<https://www.easesport.eu/wp-content/uploads/2022/07/guide-of-best-practices-with-disclaimer-compressed.pdf>

**Истражувачки архив на Универзитетот Шефилд Халам :** ТКон стандардизација на програмите за физичка активност при тешко ментално нарушување: преглед на тековната практика во 54 трустови за ментално здравје во Англија.  
[https://shura.shu.ac.uk/32657/17/Machaczek-TowardsTheStandardization\(VoR\).pdf](https://shura.shu.ac.uk/32657/17/Machaczek-TowardsTheStandardization(VoR).pdf)

**ПубМед Централ (ПМЦ):** Физичка активност, вежбање и ментални нарушувања: време е да продолжиме напред  
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8638711/>

**Тејлор & Франсис Онлајн:** A systematic review of the wellbeing benefits of being active through leisure and fitness centres  
<https://https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02614367.2023.2243654>

## 7: Физичката активност како ресурс за менталната добросостојба

**Светска здравствена организација(СЗО):** СЗО Насоки на WHO за физичка активност и седентарно однесување  
<https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/faa83413-d89e-4be9-bb01-b24671aef7ca/content>

**УНЕСКО:** Квалитетно физичко образование  
<https://ma-hperd.org/wp-content/uploads/2024/08/UNESCOQuality-Physical-Education.pdf>

**УНЕСКО:** Поттикнување на одржливиот развој во и преку спортот  
[https://unesco.org.uk/site/assets/files/3068/driving\\_sustainable\\_development\\_in\\_and\\_through\\_sport.pdf](https://unesco.org.uk/site/assets/files/3068/driving_sustainable_development_in_and_through_sport.pdf)

**Граници во психологијата:** Медијаторскиот ефект на отпорноста и самоефикасноста меѓу физичката активност и добросостојбата: мета-аналитичко моделирање со структурни равенки  
<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1621100/full>

**ПубМед Централ (ПМЦ):** Физичка активност и ментално здравје: систематски преглед и синтеза на најдобри докази од медијаторски и модераторски студии  
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11603721/>

**ПубМед Централ (ПМЦ):** Често пријавувани проблеми и стратегии за справување за време на кризата COVID-19: анкета меѓу студенти на втор циклус и професионални студенти  
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7947789/>

**ПубМед Централ (ПМЦ):** Лонгитудинално истражување на моделот за вежбање и самодоверба кај жени на средна возраст  
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3603361/>

## 8: Лични ризици поврзани со вежбањето и фитнес културата

**УНЕСКО:** Насоки за квалитетно физичко образование (QPE) за креатори на политики  
<https://unescoitrlee.com/wp-content/uploads/2017/11/UNESCO-QPE-guidelines-for-policy-makers.pdf>

**УНЕСКО:** План за спорт и родова еднаквост: насоки за родово трансформативни спортски политики и програми  
<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000390527>

**Европска Комисија / ЕУ:** Растење низ адолесценцијата  
[https://ec.europa.eu/health/ph\\_projects/2004/action3/docs/2004\\_3\\_7\\_1\\_en.pdf](https://ec.europa.eu/health/ph_projects/2004/action3/docs/2004_3_7_1_en.pdf)

**АК Журнал:** Опсесивно здраво јадење и орторексични тенденции на исхрана во контекстот на спортот и вежбањето: систематски преглед и мета-анализа  
<https://akjournals.com/view/journals/2006/10/3/article-p456.xml>

**Издавачката куќа Dove Press :** links, risks and challenges faced  
<https://https://www.dovepress.com/article/download/32139>

**ПубМед Централ (ПМЦ):** Слика за телото, нивоа на социјална физичка анксиозност и самодоверба кај возрасни што учествуваат во програми за физичка активност  
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10204469/>

**IZA Институт за економија на трудот :** Секојдневната употреба на социјалните медиуми е поврзана со поголемо незадоволство од телото кај тинејџерките во голема меѓукултурна анкета  
<https://docs.iza.org/dp15811.pdf>

**Репозиториум на Германската национална библиотека(D-NB) :** *Sociocultural Influences on Compulsive Exercise in Young People: A Systematic Review*  
<https://https://d-nb.info/1258619350/34>

## 9: Практични реакции и пристапи за тренери, инструктори и даватели на услуги

**Светска здравствена организација(СЗО) Европа:** *Бидете тренер што охрабрува и поддржува: водич за имплементација на спортски тренер што промовира здравје*  
<https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2024-10391-50163-75563>

**Светска здравствена организација(СЗО):** *Движење за умот: Физичка активност за промоција, заштита и грижа за менталното здравје*  
<https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/573bad16-5629-488c-8b96-b5c2ab879e65/content>

**Здружението Mind за ментално здравје:** *Извештај за безбедна и ефикасна практика*  
<https://www.mind.org.uk/media/qk5fhzq/safe-and-effective-practice-report.pdf>

**УНЕСКО:** *Fit for Life — Спортот ги поттикнува инклузивните, мирољубивите и отпорните општества*  
[https://unesco.org.uk/site/assets/files/3073/fit\\_for\\_life\\_-\\_sport\\_powering\\_inclusive\\_peaceful\\_and\\_resilient\\_societies.pdf](https://unesco.org.uk/site/assets/files/3073/fit_for_life_-_sport_powering_inclusive_peaceful_and_resilient_societies.pdf)

**ПубМед Централ (ПМЦ):** *P02-17 Промовирање на физичка активност за ментално здравје во ЕУ: Развој и имплементација на практични насоки од проектот SPHERE EU 2019-2020*  
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9436242/>

**Меѓународна федерација за коучинг :** *Истражувачки водич за упатување на клиент на терапија*  
<https://coachingfederation.org/wp-content/uploads/2024/12/icf-research-guide-referring-client-to-therapy.pdf>

**Истражувачки архив на Универзитетот Шефилд Халам :** *Позициски документ: Образложение за фокусирано внимание на менталното здравје на тренерите за врвен спорт*  
[https://shura.shu.ac.uk/33200/1/Coach%20Position%20Paper%20R2%20-%20FINAL%20\(Accepted%20Version\).pdf](https://shura.shu.ac.uk/33200/1/Coach%20Position%20Paper%20R2%20-%20FINAL%20(Accepted%20Version).pdf)

## 10: Физичка активност и ментална добросостојба кај деца и адолесценти

**УНИЦЕФ:** *Innocenti Извештај број 19: Добросостојбата на децата во непредвидлив свет (2025)*  
<https://www.unicef.org/innocenti/media/11111/file/UNICEF-Innocenti-Report-Card-19-Child-Wellbeing-UnpredicТабела-World-2025.pdf>

**УНЕСКО:** *Квалитетно физичко образование*  
<https://www.unesco.org/en/quality-physical-education>

**УНЕСКО:** *Физичко здравје и добросостојба на децата и младите*  
<https://healtheducationresources.unesco.org/library/documents/physical-health-and-well-being-children-and-youth>

**Светска здравствена организација(СЗО):** *Движење за умот: Физичка активност за промоција, заштита и грижа за менталното здравје*  
<https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/573bad16-5629-488c-8b96-b5c2ab879e65/content>

**Списанијата на SAGE :** *Влијанието на структурираната физичка активност врз менталното здравје на младите: преглед на чадорни прегледи*  
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/00207640251342425>

**Истражувачки репозиториум на Универзитетот во Лимерик :** *Физичка активност и ментално здравје кај децата и младите за време на COVID-19: систематски преглед и мета-анализа*  
<https://researchrepository.ul.ie/entities/publication/d1dffcfce-7476-42fc-b301-0f6c1ae8a711>

## 11: Ризици и заштита во фитнес средини за млади

**УНИЦЕФ:** *Меѓународни заштитни мерки за децата во спортот*  
<https://www.unicef.org.uk/wp-content/uploads/2014/10/International-Safeguards-for-Children-in-Sport-version-to-view-online.pdf>

**Совет на Европа / ЕНГСО:** *Автопат до добросостојбата: Подобрување на менталното здравје и физичката активност на младите преку човековите права*  
<https://rm.coe.int/2024-engso-and-yho/1680b2830a>

**Совет на Европа:** *Ревидирана европска спортска повелба 2021*  
<https://rm.coe.int/12rev3-draft-5-en-revised-european-sports-charter-2021-epas-master-278/1680a3c546>

**Британски журнал за спортска медицина:** *Заштита на детето спортист во спортот: преглед, рамка и препораки за моделот на IOC за развој на млади спортисти*  
<https://bjsm.bmj.com/content/49/13/883>

**Британски журнал за спортска медицина:** *IOC консензус-изјава: меѓучовечко насилство и заштита во спортот*  
<https://bjsm.bmj.com/content/58/22/1322>

**ВМЈ Отворено списание за спортска и медицина на вежбање :** *Расветлување на врските меѓу возраста, полот, видот спорт, перфекционистичкото самопретставување и мотивацијата за задоволството од телото: пресечна студија на естетски и неестетски спортистки и спортисти на возраст од 10 до 22 години*  
<https://bmjopensem.bmj.com/content/bmjosem/10/3/e001975.full.pdf>

**МДПИ:** *Физичка активност и перцепцијата на сликата за телото кај адолесцентите: A Systematic Review*  
<https://www.mdpi.com/1660-4601/19/20/13190>

**Издавачката куќа Springer :** *Превенција и рана интервенција кај нарушувањата во исхраната: наоди од брз преглед*  
<https://link.springer.com/article/10.1186/s40337-023-00758-3>

## 12: Добра практика за фитнес центри и тренери што работат со млади луѓе

**УНИЦЕФ:** *Implementation Guide for Organisations Who Work with Children*  
<https://https://downloads.unicef.org.uk/wp-content/uploads/2014/10/Implementation-Guide-for-organisations-who-work-with-children-A5-version-re.pdf>

**УНЕСКО:** *Меѓународна повелба за физичко образование, физичка активност и спорт*  
<https://www.unesco.org/en/sport-and-anti-doping/international-charter-sport>

**Бритиш Џудо:** *Долгорочен развој на спортисти (LTAD) — Физички развој на младите*  
<https://www.britishjudo.org.uk/wp-content/uploads/2024/10/LTAD-Youth-Physical-Development.pdf>

**Гелска атлетска асоцијација :** *Одржување на добра практика и однесување*  
[https://www.gaa.ie/api/images/image/private/t\\_q-best/prd/ob579ek3msf0r3om0yhp.pdf](https://www.gaa.ie/api/images/image/private/t_q-best/prd/ob579ek3msf0r3om0yhp.pdf)

**Британски журнал за спортска медицина:** *International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development*  
<https://https://bism.bmj.com/content/49/13/843.short>

**Академската платформа РеегЈ :** *Ефекти од скокање со висок интензитет наспроти вежби за сила врз минералната содржина на коските кај децата и адолесцентите: систематски преглед и мета-анализа*  
<https://peerj.com/articles/19616/>

### 13: Практичен патоказ за фитнес операторите

**Светска здравствена организација(СЗО):** *Глобален акциски план на WHO за физичка активност 2018–2030*

**Светска здравствена организација(СЗО):** *Стратегии за промоција и заштита на менталното здравје на адолесцентите и за намалување на самоповредувањето и други ризични однесувања*

**УНЕСКО:** *Fit for Life: спортот поттикнува инклузивни, мирољубиви и отпорни општества*

**Европски центар за развој на стручното образование и обука :** *Микро-сертификати за образование и обука за пазарот на трудот*

**ЕвропаАктиве:** *Цели на фитнес секторот за 2025*

**IDEA асоцијација за здравје и фитнес :** *IDEA Етички кодекс за лични тренери*

**ПубМед / National Institutes of Health:** *Промовирање на физичка активност за ментално здравје: ажуриран преглед на докази и практичен водич*

### 14: Алатки, контролни листи и упатување кон поддршка

**Здружението Mind за ментално здравје:** *Водич за шампион за ментално здравје*  
<https://www.mind.org.uk/media/6090/mental-health-champion-toolkit-full-version.pdf>

**Здружението Mind за ментално здравје:** *Контролна листа за безбедна и ефикасна практика*  
<https://www.mind.org.uk/media/rvkltnva/safe-and-effective-practice-checklist.pdf>

**Европска универзитетска спортска асоцијација (EUSA) / YouMind:** *YouMind Насоки*  
<https://youmind.eusa.eu/documents/youmind/YouMind-guidelines---ENG.pdf>

**УНХЦР:** *Водич „Спорт за заштита“*  
<https://www.unhcr.org/sites/default/files/legacy-pdf/5d35a7bc4.pdf>

**ВМЈ Отворено списание за спортска и медицина на вежбање :** *Психолошка безбедност во средините на елитниот спорт: психометриска студија на инвентарот за психолошка безбедност во спортот*  
<https://bmiopensem.bmj.com/content/8/2/e001251>

**ПубМед Централ (ПМЦ):** *Рамка заснована на докази за промоција на менталната добросостојба во елитниот спорт*  
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8890033/>

### 15: Ресурси за понатамошна поддршка

**ЕвропаАктиве:** *EuropeActive Документи*  
<https://www.europeactive.eu/papers>

**ЕвропаАктиве:** *EuropeActive Резиме GFI јануари 2024*  
<https://www.europeactive-standards.eu/sites/europeactive-standards.eu/files/EuropeActive-Summary-GFI-Jan2024.pdf>

**ЕвропаАктиве:** *Квалификација за промотор на здрав начин на живот LLP — Надворешна консултација*  
[https://www.europeactive-standards.eu/sites/europeactive-standards.eu/files/documents/standards20/Healthy\\_Lifestyle\\_Promoter\\_LLP\\_Qualification-External\\_Consultation.pdf](https://www.europeactive-standards.eu/sites/europeactive-standards.eu/files/documents/standards20/Healthy_Lifestyle_Promoter_LLP_Qualification-External_Consultation.pdf)

**ФИБО:** *FIBO 2024 Прескум*  
<https://www.fibo.com/content/dam/sitebuilder/rxde/fibo/images/presse-2024/FIBO%202024%20Presskit.pdf.coredownload.127679111.pdf>

**ПубМед Централ (ПМЦ):** *Предвидувања за фитнес секторот: Резултати од европска Делфи-студија и нејзината релевантност во време на COVID-19*  
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7730891/>

### 16: Заклучок

**ЕвропаАктиве:** *EuropeActive Документи*  
<https://www.europeactive.eu/papers>

**ЕвропаАктиве:** *EuropeActive Резиме GFI јануари 2024*  
<https://www.europeactive-standards.eu/sites/europeactive-standards.eu/files/EuropeActive-Summary-GFI-Jan2024.pdf>

**Делојт /ЕвропаАктив:** *Извештај за европскиот пазар на здравје и фитнес (EHFMR) 2023 Вебинар*  
□ FIBO:  
<https://adecaff.cat/wp-content/uploads/2024/06/May2023-Deloitte-EHFMR-2023-Webinar.pdf>

**ФИБО:** *FIBO 2024 Прескум*  
<https://www.fibo.com/content/dam/sitebuilder/rxde/fibo/images/presse-2024/FIBO%202024%20Presskit.pdf.coredownload.127679111.pdf>

**Универзитет Единбург:** *Извештај „Спорт за ментално здравје“*  
<https://edwebcontent.ed.ac.uk/sites/default/files/atoms/files/sport-for-mental-health-report.pdf>

**ПубМед Централ (ПМЦ):** *Предвидувања за фитнес секторот: Резултати од европска Делфи-студија и нејзината релевантност во време на COVID-19*  
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7730891/>

# #BEACTIVE DAY

2026

## ПРИЗНАНИЈА

*Овој Водич е изработен во рамките на проектот **2026 #BEACTIVE DAY**, кофинансиран од програмата Erasmus+ на Европската Унија.*

Овој Водич е подготвен со цел да го поддржи секторот за фитнес и физичка активност во разбирањето на односот помеѓу физичката активност, средините за вежбање и менталното здравје и добросостојба. Тој е наменет да им помогне на сопствениците на фитнес центри, менаџерите, тренерите, инструкторите и другите засегнати страни во создавање средини што ја зајакнуваат менталната добросостојба, истовремено намалувајќи ги ризиците што можат да се избегнат. Водичот придонесува кон пошироката цел физичката активност да стане поподдржувачка, поинклузивна и позначајна за сите.

Содржината на овој Водич е изработена од **проф. д-р Ричард Питер Бејли, д-р Раед Али Мухамед Ал-Камаисех и д-р Надиа Самсудин од Универзитетот УЦСИ.**

**Проф. д-р Ричард Бејли** е професор по образование и заменик-декан на Универзитетот УЦСИ, специјализиран за пресекот помеѓу физичката активност, образованието и добросостојбата. Неговата работа, која ги опфаќа спортската наука, јавното здравје и човековиот развој, ја обезбедува научно заснованата основа на овој Водич, особено во прикажувањето како средините за вежбање можат да ја поддржат социјалната, емоционалната и когнитивната добросостојба.

EuropeActive и проектниот конзорциум (Fitness.be, SIGA, LVFA, NMA, SRF5, FEA, Active Sweden) обезбедија насоки и поддршка во текот на изработката на овој Водич.

Ја изразуваме нашата искрена благодарност до **д-р Карли Интелкофер (Матрикс Фитнес)**, глобален истражувач и сертифициран личен тренер, за нејзиниот придонес во деловите „Експертски осврт“. Нејзината работа се наоѓа на пресекот помеѓу физичкото здравје, менталната добросостојба и практиката на вежбање, што ѝ овозможува единствена перспектива за тоа како фитнес средините можат подобро да одговорат на различните потреби на корисниците.

Исто така, му благодариме на Алекс Коретја (Еуроспорт) за неговиот придонес кон предговорот и поддршката на овој Водич.

Искрено им благодариме на сите соработници за нивната посветеност, соработка и заедничка визија за поздрава и поактивна Европа.



MATRIX

EUROSPORT



### ДИСКЛАИМЕР

„Финансирано од Европската Унија. Ставовите и мислењата изразени во овој документ се исклучиво на авторот(ите) и не мора нужно да ги одразуваат ставовите и мислењата на Европската Унија или на Извршната агенција за образование и култура на Европската Унија (ЕАСЕА). Ниту Европската Унија ниту ЕАСЕА не можат да се сметаат за одговорни за нив.“