

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала ТРЕНИНГ ДЛЯ СПОРТА



@trainingforsport

Все о тренинге в не-силовых видах спорта для роста спортивных результатов ¹⁰⁰ Переводы книг - <https://abulahov.taplink.ws/m/>
Закрытый ТГ-канал - <https://web.tribute.tg//8i>

ПОДПИСЧИКИ

4 294

+9 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

25.0%

за сутки 11.6%

ОХВАТ/ПОСТ

1.1K

рекл. охват 498/24ч

— СОДЕРЖАНИЕ · 2026

Что внутри отчёта

- 01 Снимок канала**
12 ключевых метрик · AI-резюме
- 02 Контент-анализ**
Топ-5 постов · худшие 3 · выводы
- 03 Динамика подписчиков**
График за год · прирост
- 04 Цитируемость**
Кто и как упоминает канал
- 05 Рекламный потенциал**
Как долго пост приносит охват
- 06 Конкуренты**
Соседи по нише · ваше место
- 07 Динамика упоминаний**
6 месяцев · ежемесячно
- 08 Сравнение с нишей**
Позиция в категории «Здоровье и Фитнес»
- 09 Стратегия**
5 приоритетных действий

РАЗДЕЛ 01 · СНИМОК КАНАЛА

Ключевые показатели канала

Каждая карточка — отдельный индикатор здоровья канала. Подзаголовок под цифрой говорит, за какой период она посчитана.

👤 подписчики 4 294 —	👁️ охват поста 25.79% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 1.1К медиана 1.1К · 23 дней	📅 постов/нед. 2.7 за период
📈 тренд 7д -7.1% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 34.2 всего 308 реакц., 90 реп., 0 комм.	📄 длина поста 987 зн. медиана 1000 · 23 дней	★ постов в анализе 9 23 дней
📈 рекл. охват 498 среднее за 24ч	💖 отток / месяц +9 за последний месяц	📄 цитируемость 3 индекс цитирования · 20 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 3 года 8 месяцев создан 29.01.2023

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «ТРЕНИНГ ДЛЯ СПОРТА» — 4 294 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.1К человек (26% от подписчиков), это хороший охват. Публикует 3 постов в неделю (~0 в день) — редкие публикации. За неделю 14–20 сентября охваты просели на -7.1% к неделе 7–13 сентября — стоит разобрать причины.

РАЗДЕЛ 02 · КОНТЕНТ-АНАЛИЗ

Что заходит лучше всего

Топ постов по вовлечению и аутсайдеры — чтобы было видно, что повторять, а что убрать из ротации.

ЧТО ОБЩЕГО У УСПЕШНЫХ ПОСТОВ

- 01 Анализ построен по 9 постам за 23 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (5/9 постов).
- 03 Средняя длина поста — 987 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 07:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.3К в среднем у топа vs 915 у худших) — среди 9 постов за 23 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 03.09 · 04:15 ВИДЕО Стандартный тест 5-0-5 предполагает 10 м разбега перед стартовыми воротами. В его модифицированном варианте дистанция разбега составляет...	ПРОСМ. 1 353 РЕП. 6	РЕАКЦ. 26 ER 31.5%
№2 01.09 · 08:58 ТЕКСТ (пост без подписи — текст)	ПРОСМ. 1 261 РЕП. 11	РЕАКЦ. 46 ER 29.4%
№3 02.09 · 12:23 ФОТО В приседаниях на 1 ноге без внешней нагрузки, 84% от веса тела (ВТ) выступает в роли сопротивления, тогда как для аналогичных приседаний на...	ПРОСМ. 1 233 РЕП. 10	РЕАКЦ. 32 ER 28.7%

№4 10.09 · 17:34 ФОТО Стандартизация – это то, как мы выполняем данное упражнение, и включает в себя все условия его выполнения. Она позволяет нам с высокой...	ПРОСМ. 1 160 РЕП. 10 РЕАКЦ. 25 ER 27.0%
№5 09.09 · 08:50 ФОТО Данные значения взяты из книги Майкл Бойл – Дизайн Программ и Оборудования для Силового Тренинга📖 Они показывают, что не все...	ПРОСМ. 1 132 РЕП. 15 РЕАКЦ. 40 ER 26.4%

|

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 16.09 · 17:32 ФОТО (Не) стабильность – это частый аргумент в пользу унилатеральных упражнений, как и аргумент для их критики. Чем стабильнее движение, тем...	ПРОСМ. 1 065 РЕП. 19 РЕАКЦ. 41 ER 24.8%
↓ 15.09 · 04:30 ФОТО Профессор и доктор наук. Куча дипломов и публикаций. Богатый опыт на высшем уровне. Одним словом: экспертнее некуда👨🏫 И по началу, все...	ПРОСМ. 1 024 РЕП. 4 РЕАКЦ. 41 ER 23.8%
↓ 24.09 · 15:53 ТЕКСТ ВЫСШИЙ УРОВЕНЬ КРИТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ🧐 Для меня это не сомневаться в каждом прочитанном слове, просить доказательства любого утверждения...	ПРОСМ. 658 РЕП. 8 РЕАКЦ. 31 ER 15.3%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.

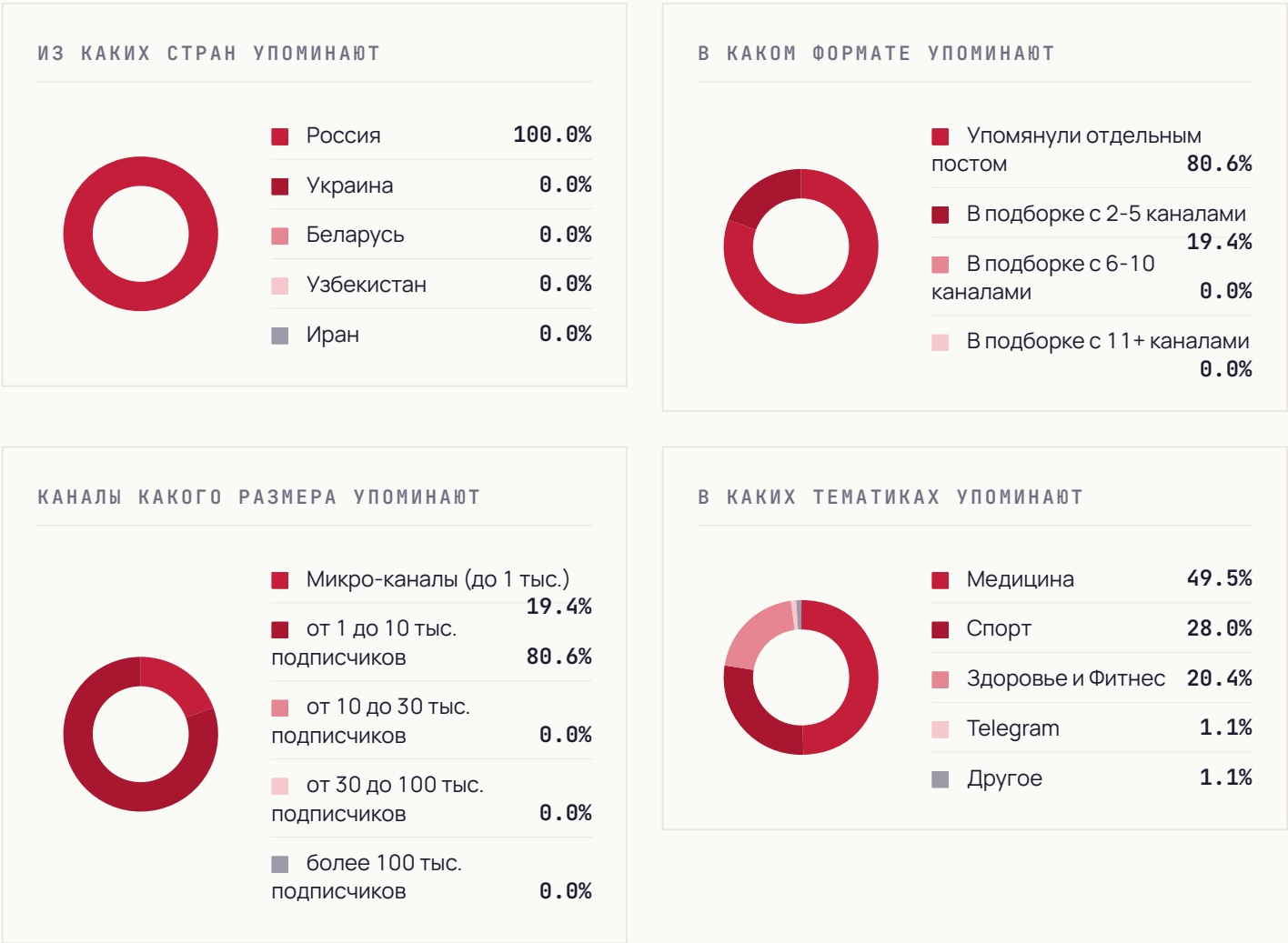


НАЧАЛО ПЕРИОДА	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
3 867	4 294	+427

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

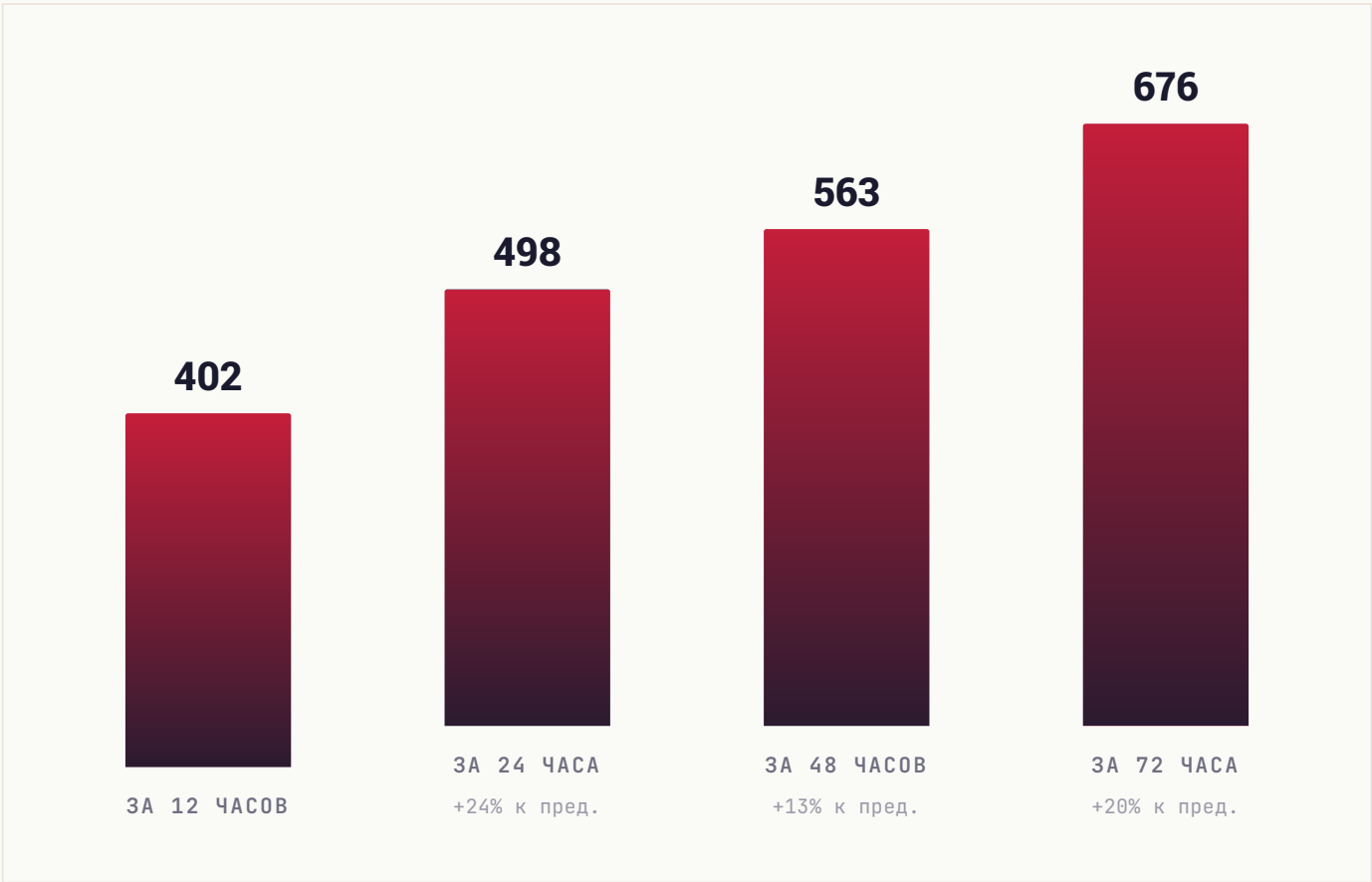
Индекс цитирования **3** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **20** разных каналов.



— РАЗДЕЛ 05 · РЕКЛАМНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Как долго пост приносит охват

Средний охват рекламного поста по времени с публикации. Помогает оценить, сколько имеет смысл «жить» размещению.



— РАЗДЕЛ 06 · КОНКУРЕНТЫ

С кем вы конкурируете

9 ближайших каналов по тематике и аудитории. Подсветили ваш канал — видно, какое место он занимает среди соседей по нише.

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
К(KinesioPro (PhysioSapiens)	11.4K
ЭТ Эволюция тренировки	8K
АД Адаптация	5.4K
ОР ORTHO_REHAB	4.5K
НР Nadi_rehab/ реабилитация после травм и операций	4.4K
ТД ТРЕНИНГ ДЛЯ СПОРТА ВЫ	4.3K
БФ БЕЗ ФЛОППИНГА	4.1K
BS Библиотека Sportmed	3.5K
CN Coach Numero Uno	3.1K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (6-е место из 9). 5 каналов крупнее, 3 — мельче. Хорошие варианты для взаимного размена постов в обе стороны:
наверх — чтобы вырасти, вниз — чтобы помочь меньшим коллегам.

— РАЗДЕЛ 07 · ДИНАМИКА УПОМИНАНИЙ

Как часто канал упоминают

Ежемесячно мы фиксируем посты в других каналах, где упомянули ваш канал.
За последние **6 месяцев** таких упоминаний было **3**, а канал за это время прибавил **310** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	0	0	28
Март 2026	0	0	25
Февраль 2026	1	1	50
Январь 2026	0	0	49
Декабрь 2025	1	1	40
Ноябрь 2025	1	1	118

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
3	6	310

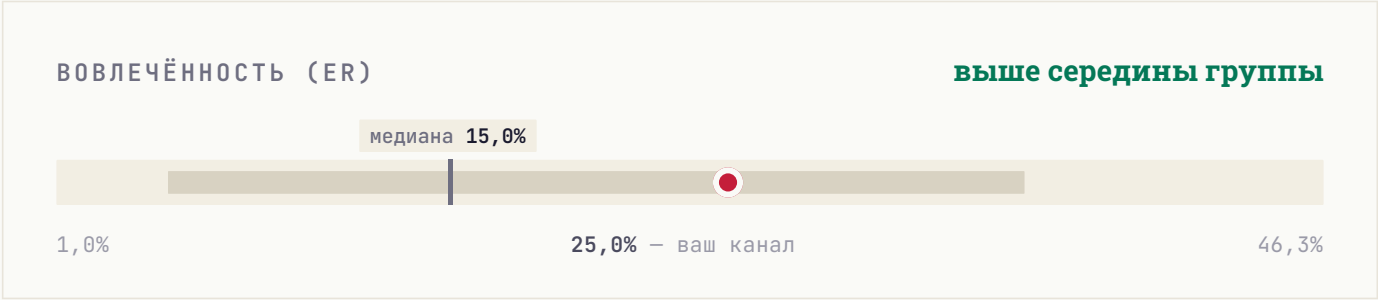
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

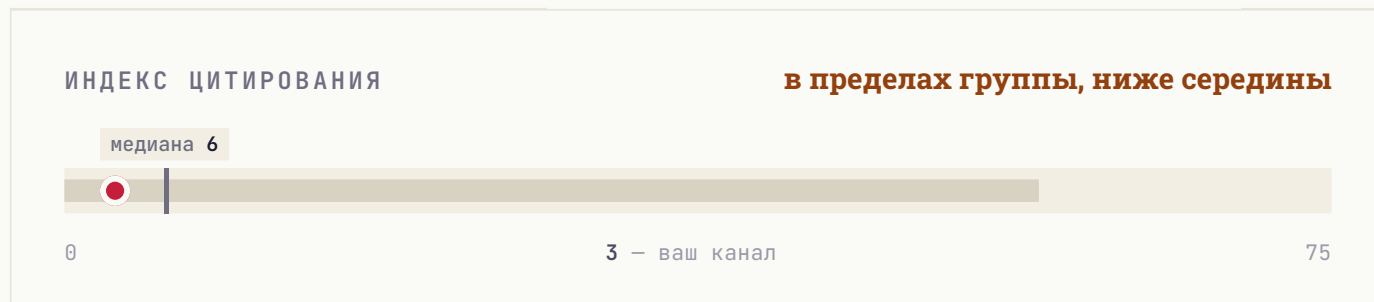
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **93 канала** категории «Здоровье и Фитнес» от 1 тыс. до 13 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#74 / 93

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 74 из 93 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:

средний охват / пост и вовлечённость.

— РАЗДЕЛ 09 · СТРАТЕГИЯ

Что делать прямо сейчас

5 приоритетных действий, расставленных по ожидаемому эффекту. Можно отметить как чек-лист и вернуться к этому отчёту через месяц.

01

Увеличить частоту публикаций

Сейчас 2.7 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в четверг

В этот день и в 07:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

03

Увеличить долю видео-постов

Видео в Telegram удерживает аудиторию дольше и лучше воспринимается алгоритмом. Рекомендуем доводить долю до 15-25%.

ЭФФЕКТ

**Видео лучше
удерживает
аудиторию**

04

Системная закупка трафика

Три формата для вашего медиа: **Inhouse** (премиальные каналы), **Native** (естественные интеграции), **Premium** (целевая аудитория). PromptPress подбирает источники под нишу.

ЭФФЕКТ

**объём под
задачу**

05

Тестировать опросы и интерактивные форматы

Posts с опросами/реакциями обычно дают +5-15% к ER. Один опрос в неделю на «горячую» тему — лёгкая точка роста.

ЭФФЕКТ

+5-15% ER

★ ЧТО ДАЛЬШЕ

Хотите, чтобы это сделал **PromptPress**?

Этот аудит мы сделали за несколько минут на основе публичных данных. Если хочется идти дальше, запустите рекламу через нас и закройте план роста за месяц.

01	Запустить рекламу в Telegram	https://panel.promptpress.com/register
----	---	---

02	Связаться с менеджером	t.me/PromptPress_manager
----	-------------------------------	---
