

Психология тренера

В спорте главными личностями являются тренер и спортсмен. Их взаимодействие образует систему. Определяющая роль в успехе спортсменов принадлежит личности тренера. Каким должен быть тренер, чтобы воспитывать чемпионов?



Кем должен быть тренер?

Педагогом

Психологом

Менеджером

Организатором



Профессия тренера требует проявления следующих способностей:



Проектировочных

Организаторских

Коммуникативных

Гностических

Двигательных

Психологические особенности тренерской деятельности

1. В процессе своей деятельности тренер вступает в контакт с широким кругом людей, которые причастны к обеспечению учебно-тренировочного и соревновательного процесса - с родителями юных спортсменов, представителями администрации, судьями, журналистами, врачами и т.д. Что требует него коммуникабельности и выдержки.



2. Публичность (особенно в спортивных играх), успешная или неудачная деятельность тренера со спортсменами высокого класса обсуждается в средствах массовой информации, его показывают во время трансляций матчей, пресс-конференций, что требует постоянного контроля своих эмоций, грамотности речи, соблюдения этики общения с журналистами.



3. Постоянное общение со своими учениками на тренировочных занятиях, сборах и соревнованиях, позволяющее лучше изучить психологию спортсменов и оказывать на них систематическое воздействие. Это накладывает на тренера особую ответственность за физическое здоровье и личностное развитие его подопечных. Воспитательная роль тренера должна базироваться на его авторитете и личности профессионала





4. Стрессогенность в период соревнований – тренер постоянно испытывает очень высокое нервно-эмоциональное напряжение. Часто на соревнованиях тренер не имеет возможности внести поправки в деятельность спортсмена и должен хранить все переживания в себе.

5. Наличие «профессионального риска»: тренер вынужден ждать высокого результата своих учеников долгие годы (при этом без гарантии, что он будет), а это требует не только терпения, но и нравственной ответственности за здоровье и развитие таланта своих учеников.





6. Неизбежные падения после взлетов . Отсюда нестабильность социального статуса тренера, неуверенность в будущем.

7. Оторванность тренера от дома и семьи в течение длительного времени . Для тренера практически не бывает выходных дней.

Успех в тренерской работе в значительной мере зависит не от психологических характеристик тренера, а от его знаний и выстраивания взаимоотношений со спортсменами.



Условия, доминирующие в профессии «тренер»:

- профессия «тренер» - одна из самых рискованных из существующих в нашем обществе, она связана с ответственностью за жизнь и здоровье спортсменов;
- деятельность тренера как академическая профессия включает необходимость постоянного и непрерывного обучения. Но сегодняшние тренеры часто не имеют достаточной и непрерывной системы повышения квалификации.
- зарплаты тренеров совершенно несправедливы и часто определяются явным социальным неравенством. При одинаковых уровнях зарплаты совершается абсолютно разная работа. В связи с этим «система тренеров» не прозрачна;

- коммуникация между тренерами совершенно неудовлетворительная, обусловленная высокой конкуренцией.
- тренеры не имеют возможности высказываться о спортивной политике и не могут защищать свои собственные интересы в сотрудничестве.



Психологические характеристики успешного тренера:

Мнение спортсменов

- Открытый
- Общительный
- Эмоционально устойчивый
- Способный управлять спортсменами
- Высокий интеллект
- Уверенность в себе
- Практичность
- Новаторство
- Предприимчивость
- Самостоятельность
- Готовность принять новое

Мнение тренеров

- Твердый характер
- Устойчивость к психическому напряжению
- Независимость
- Твердость и реалистичность взглядов
- Высокая авторитарность
- Способность к творчеству
- Высокая нравственность
- Высокий культурный и интеллектуальный уровень
- Высокий уровень профессиональных знаний, опыт

Совместимость тренера и спортсмена

- При совпадении у тренера и спортсмена типов нервной системы, обоим работать вместе намного комфортнее и результатов такой спортсмен достигает более высоких (Ю.А. Коломейцев, В.А. Толочек).
- При этом совпадение по личностным особенностям вовсе не обязательно.
- Чаще совпадают такие качества - добросовестность, обязательность, чувство долга, независимость суждений.



Стили руководства тренера

Либеральный

-Тренер больше присутствует, чем действует, допускает свободу выбора.

-Часто переоценивает положительные качества спортсмена и недооценивает отрицательные.

-Часто встречается у начинающих тренеров

-Этот стиль больше подходит для массовых форм физического воспитания.





2. Демократический

Тренер стремится к коллективному решению проблем. Спортсмен чувствует себя с таким тренером более свободно и охотно с ним общается.

Демократический тренер лучше знает состояние и переживания спортсмена, его страхи, разочарования и т.д. Часто тренер с демократическим стилем руководства обладает слабой (чувствительной) нервной системой.

1. Авторитарный

- Жесткий
- Хозяйский
- Непоследовательный
- Часто обусловлен особенностями личности

Преимущества:

- Комфортно неуверенному в себе спортсмену;
- Увеличивается агрессивность спортсмена, которую он может направить на борьбу с соперником;
- Авторитарное поведение тренера, соответствует ожиданиям спортсмена.



ГОТОВНОСТЬ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Состояние готовности помогает педагогу успешно выполнять свои обязанности, правильно использовать знания, опыт, сохранять самоконтроль и перестраиваться при возникновении непредвиденных препятствий.

Состояние психологической готовности имеет сложную динамическую структуру, является выражением совокупности интеллектуальных, эмоциональных и волевых сторон психики человека в их соотношении с внешними условиями и предстоящими задачами.



Существует две формы психологической готовности.

1. Готовность как психическое состояние – это временная ситуативная готовность. Она лишь относительно устойчива, ее структура соответствует оптимальным условиям достижения цели.

2. Психологическая готовность как устойчивая характеристика личности – это длительная устойчивая готовность, или подготовленность. Обычно эта форма готовности бывает сформирована заранее, действует постоянно и нет необходимости формировать ее в связи с каждой возникающей задачей.

Готовность как психическое состояние

Все психические состояния, которые испытывает педагог, можно объединить в 4 группы, влияющие на качество практической деятельности;

- **Активные положительные** (педагог жизнерадостен, бодр, внимание у него сосредоточено, движения и речь энергичные, четкие, он быстро принимает обоснованные решения. Это состояние психической и творческой готовности к предстоящей деятельности).
- **Пассивные положительные** (педагог в целом положительно относится к выполняемому делу, но недостаточно собран, мобилизован, не очень подвижен, внимание не совсем устойчиво, движения нечеткие. Внезапная смена обстановки, неожиданные вопросы могут вызвать у него временное замешательство или заминку).

- **Активные отрицательные**- педагог, имея предубеждение к делу или условиям его выполнения, все же оживлен. Однако его внимание не сосредоточено, движения хотя и быстрые, но недостаточно организованные, в действиях и речи не спешит, поэтому часто ошибается. В подобном состоянии педагог может под влиянием неожиданных факторов допустить срыв, внезапно потерять работоспособность.

- **Пассивные отрицательные** - педагог настроен неохотно к предстоящей работе, вял. Движения и речь медленные, нечеткие. В подобном состоянии деятельность педагога становится малоэффективна.

Конфликты в тренерской деятельности

Конфликт — это обычно столкновение целей, мотивов, взглядов, норм поведения членов коллектива, протекающее в форме противоборства. Поводов для возникновения конфликтов в деятельности спортивного тренера достаточно. Несмотря на традиционно отрицательную эмоциональную окраску слова «конфликт», он может выполнять как отрицательные, так и положительные социальные функции.





К ПОЗИТИВНЫМ функциям конфликта можно, в частности, отнести:

- вскрытие и разрешение противоречий;
- более глубокое понимание индивидуально-психологических особенностей людей, участвующих в нём;
- ослабление психологической напряженности в коллективе;
- стимулирование развития личности, межличностных отношений, сплоченности группы.

М. М. Кубланов и С. Н. Монастырев выделяют четыре группы причин, вызывающих конфликты в тренерской деятельности.

1. Отрицательные личностные качества тренера: грубость, бестактность, резкость, отсутствие выдержки, способности ждать конечного результата, неумение анализировать свои поступки и поступки спортсменов, замкнутость, излишняя мягкость или требовательность, неадекватность наказаний проступкам спортсмена.

2. Недостаточный уровень профессиональных качеств тренера — плохая организация учебно-тренировочного процесса:

- ✓ неподготовленность и непродуманность проведения очередного занятия, отсутствие постановки на занятиях конкретных целей, задач;
- ✓ не предусмотренные планом внеочередная прикидка, контрольные, отборочные соревнования;
- ✓ медленный рост спортивных результатов;

- ✓ недостаточное моральное и материальное стимулирование (поощрение) лучших спортсменов;
- ✓ необоснованно большие физические и психические нагрузки, вызывающие перенапряжение и ведущие к нервным срывам;
- ✓ отсутствие строго установленных критериев контроля за уровнем подготовленности (физической, технической, тактической, интеллектуальной, моральной и специальной психической), функциональным состоянием и здоровьем спортсмена;
- ✓ недоведение до всех спортсменов критериев отбора, по которым определяется состав команды для выступления в соревнованиях различного ранга;
- ✓ отсутствие открытого систематического обсуждения в коллективе (команде) целей, задач, методов и средств учебно-тренировочного процесса, а также отсутствие анализа участия спортсменов в соревнованиях, неучастие их в составлении тактических планов на предстоящие соревнования;
- ✓ разногласия со спортсменом в подходе к средствам и методам тренировки;

- ✓ недостаточное материально-техническое обеспечение тренировок;
- ✓ недоброкачественные экипировка, снаряжение, материальная часть;
- ✓ отсутствие мастера по ремонту снаряжения;
- ✓ не отвечающие нормальным требованиям условия проживания, питания, реабилитации, культурно-массового отдыха на сборах.
- ✓ завышенный уровень обоснованных и необоснованных самопритязаний отдельных спортсменов (зазнайство, кичливость и др.);
- ✓ унижение личности младшего спортсмена старшими по положению и квалификации (грубость, насмешки, пренебрежение и др.).

- ✓ низкий моральный уровень, проявляющийся в неуважении к товарищам, эгоизме, отсутствии желания помочь товарищу, чувства ответственности перед коллективом, неискренности, лживости;
- ✓ низкий уровень спортивной подготовленности по сравнению с остальными членами команды (в результате недобросовестного отношения к подготовке, нежелания повышать свой спортивный результат);
- ✓ отказ самоотверженно трудиться, неумение терпеть (переносить) максимальные нагрузки, нежелание в интересах команды пойти на риск и т. д.;
- ✓ низкий интеллектуальный уровень (неинтересный человек, не о чем с ним разговаривать; ограниченность интеллекта, необразованность, низкий уровень мышления, отсутствие самостоятельности и др.);

4. Другие причины, вызывающие конфликты, например:

- ✓ проблемы в семье, школе, вузе, на работе и т. д.;
- ✓ отсутствие дома элементарных условий проживания;
- ✓ недостаточная материальная и культурная обеспеченность





Самое «неудобное» время возникновения конфликта — это период соревнований, и, как правило, наиболее часто конфликты возникают именно перед ответственными соревнованиями, когда сверхобъемная и сверхинтенсивная деятельность во время тренировок создает высокую психическую напряженность как у отдельных спортсменов, так и у команды в целом.

В этих случаях тренер должен:

- скорректировать характер объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- умело чередовать нагрузку и отдых для восстановления сил;
- учитывать индивидуальные качества и способности к преодолению сверхнагрузок;
- правильно расселить спортсменов по принципу «кто с кем хочет»;
- требовать от спортсменов сдержанности в своих поступках, объективной оценки уровня притязаний;





- подвести спортсменов к состоянию «боевой готовности», желанию показывать высокий результат;
- быстро улавливать первые признаки причин конфликта и оперативно вмешиваться в них;
- убедить спортсмена в том, что интересы команды должны быть выше личных, забыть личные обиды и постараться нормализовать взаимоотношения с товарищами по команде;
- найти контакт с лидерами команды, которые помогут тренеру уменьшить накал конфликтной ситуации.

Список литературы:

1. Бабушкин Г.Д. ,Яковлев Б.П., (2016) Психология физической культуры. Спорт, Москва, РФ (учебник).
- 2.Кретти Брайент Дж. (1978) Психология в современном спорте. Физкультура и спорт, Москва.
- 3.Кубланов М. М., Монастырев С. Н. Психолого-педагогические особенности конфликта в спорте : монография. — Воронеж, 2005.
- 4.Толочек В. А. Стили деятельности: модель стилей с изменчивыми условиями деятельности. М., 1992.
- 5.<https://psylist.net/sport/lit.htm>
- 6.<https://books.google.ru/books>
- 7.https://studbooks.net/2010014/pedagogika/tipy_stili_rukovodstva