ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ СПОРТИВНЫХ ИГР

РЕФЕРАТ НА ТЕМУ:

ОСОБЕННОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРОВ

## г. Омск

## 2009 год

## Содержание:

## 1. Психологические особенности тренерской деятельности

## 2.Функции тренера

## 3. Профессиональные знания и умения тренера

## 4. Авторитет и псевдоавторитет тренера

## 5. Психологическая характеристика успешных и неуспешных тренеров

## Список используемой литературы

**1. Психологические особенности тренерской деятельности**

Особенности деятельности тренера связаны, прежде всего, с целью, стоящей перед ним, — достижение его учениками высокого спортивного мастерства в результате многолетней тренировки. Отсюда первая специфика тренерской деятельности - постоянное общение со своими учениками на тренировочных занятиях, сборах и соревнованиях, позволяющее лучше изучить психологию спортсменов и оказывать на них систематическое воздействие. Эта особенность накладывает на тренера особую ответственность за физическое здоровье и личностное развитие его подопечных. Тренер должен не только обучать спортсменов технике и тактике спортивной деятельности, но и быть воспитателем, формировать у своих учеников нравственные, волевые качества. Воспитательная роль тренера должна базироваться на его авторитете и личности профессионала.

Вторая особенность деятельности тренера заключается в наличии «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. Не секрет, что некоторые тренеры ради быстрейшего достижения результата форсируют тренировочные нагрузки, являющиеся для юных спортсменов запредельными, и тем самым губят талантливых ребят.

В 70-х годах XX века один тренер по спортивной гимнастике гордился тем, что его ученица Гроздова в 12 лет вне зачета выиграла кубок СССР у всех сильнейших гимнасток страны. Однако официально она не могла считаться победительницей, так как во взрослые соревнования допускались девушки только с 14 лет. Девочка действительно обладала огромным талантом, ее называли гимнасткой будущего. Однако будущее ее не состоялось. Прошло два года. Юридически эта гимнастка уже могла участвовать во взрослых соревнованиях, а фактически — нет, так как от тяжелых нагрузок, превышавших ее возрастные особенности, у нее появились боли в костно-мышечной системе.Гимнастка была вынуждена прекратить спортивную карьеру. К сожалению, принцип, этого тренера к юридической ответственности за загубленный талант не было оснований: в Уголовном кодексе такой статьи нет.

А вот другой, положительный пример. Чемпион мира по спортивной гимнастике М. Воронин с удовлетворением вспоминал: «Никто не старался выпихнуть меня поскорее вперед, никто не делал на меня "ставку больше, чем жизнь". В 16 лет я еще работал по второму разряду, в 18 взялся за программу мастеров. Стремительный прыжок, который последовал затем, был, видимо, подготовлен этими годами черновой работы... Мои сверстники, которые еще совсем недавно "смотрелись" лучше меня и котировались выше, вдруг остались позади» (Воронин М. Гимнастика, которую я люблю // Физкультура и спорт. 1971. №7).

Третьей особенностью тренерской деятельности является ее стрессогенностъ и период соревнований — тренер постоянно испытывает очень высокое нервно-эмоциональное напряжение.

На соревнованиях по ручному мячу один тренер при пробитии его игроками семиметровых штрафных бросков (своеобразный пенальти) уходил за кулисы, чтобы не видеть, как это будет происходить. Бывали случаи, когда тренеров увозили прямо с матчей и больницу с сердечными приступами.

Часто на соревнованиях тренер не имеет возможности внести поправки в деятельность спортсмена и должен хранить все переживания в себе. Это усиливает его психическую напряженность.

В одном исследовании американских психологов бала измерена частота пульса у тренера по плаванию во время выступления его учеников. В отдельные моменты частота сердечных сокращений достигала у него 158 уд./мин, то есть практически была равна частоте пульса у соревнующихся спортсменов. Даже на тренировках пульс у тренера повышался до 114 уд./мин.

Исследования показывают, что предстартовые состояния переживают не только спортсмены, но и тренеры.

*Стартовая лихорадка. Тренер находится в состоянии напряженности сверх меры, он невыдержан, беспокоен, задумчив, рассеян. Много говорит, иногда повторяясь. Несколько раз спрашивает спортсмена, как он чувствует себя. Раздраженно делает неуместные замечания. Характерны крайности, начиная от неуместной заботы и знаков внимания спортсменам и кончая безразличием.*

*Стартовая апатия. Тренер абсолютно не напряжен, подавлен, безразличен. Он совершенно не разговаривает. Не проявляет никакой реакции, задумчив. Перед выступлением не дает спортсменам никаких указаний, как будто не замечает их.*

*Состояние боевой готовности. Наблюдаются напряженность, высокая активность, хорошее настроение, сдержанность. Тренер разговаривает только в необходимых случаях, о соревнованиях мало, и в оптимистическом тоне. Для тренера характерна необходимая забота о спортсменах.*

*<...> Неблагоприятное предстартовое состояние тренера спортсмен большей частью воспринимает как проявление отсутствия уверенности в его победе.*

*<...> Неопытный тренер чаще, чем опытный, может впасть в неблагоприятные предстартовые состояния.[[1]](#footnote-1)*

Неудивительно, что многие тренеры спортивных команд во время соревнований разряжают свое эмоциональное напряжение через речь.

Выдающийся тренер по баскетболу А. Гомельский провел интересное наблюдение: «Недавно по моей просьбе во время матча записали на магнитофон голос одного армейского тренера. Прослушивая пленку, он смеялся больше всех, ибо оказалось, что в течение всех 40 минут матча он, не переставая, отдавал приказания, куда и кому передавать мяч, когда бросать по кольцу, когда обводить соперника, а когда не бросать и не обводить. Для игроков, допустивших ошибки, он не жалел крепких слов. Словом, тренер играл вместе с командой, сидя на скамейке запасных. Он был возбужден не меньше, а, пожалуй, больше баскетболистов, ибо "играл" за всю пятерку сразу. Может, это бы и ничего, но дело в том, что такой тренер не видит всего рисунка игры — ему не до этого. Он не способен не только предвидеть дальнейший ход борьбы, но и правильно ориентироваться в данной ситуации, забывает о своих резервах, о планах игры. Он играет. Замечания такого тренера не производят должного впечатления на игроков, к ним привыкли, их просто терпят. А когда у такого тренера вдруг появляются дельные советы, они уже до игроков не доходят»[[2]](#footnote-2).

С другой стороны, тренер, внешне спокойно принимающий неудачи и нарушения правил со стороны соперников, может восприниматься равнодушным, как и чрезмерная «заведенность» тренера, может негативно сказываться на действиях спортсменов.

Четвертой особенностью деятельности тренеров является их оторванность от дома и семьи в течение длительного времени (в некоторых видах спорта до девяти месяцев в году). Для тренера практически не бывает выходных дней, так как в будние дни он проводит тренировки, а в выходные — курирует своих спортсменов на соревнованиях.

Это создает напряженность в семейных отношениях и трудности в воспитании собственных детей.

Один из тренеров по фехтованию, воспитавший чемпионку мира, рассказал мне, что его бросила жена, заявив: «Мне нужен муж, а не тренер».

Это обстоятельство является одним из главных факторов, лимитирующих представительство тренеров-женщин в командах мастеров. Они более обременены семейными делами, воспитанием детей. Кроме того, многие женщины, тренировавшие команды, вынуждены были уйти с тренерского поста, поскольку попадали в чисто мужские взаимоотношения тренеров между собой и испытывали сексуальные домогательства со стороны спортивных судей и начальства. Не случайно, по данным Дж. Лоя, действующие тренеры-женщины обладают такими же психологическими характеристиками, как и тренеры-мужчины. Они проявляют твердость характера и достаточный уровень интеллектуального развития.

Бесконечные переезды с места на место, проживание в непривычных, подчас некомфортных условиях тоже не способствуют установлению нормального ритма жизни тренеров, что усиливает их нервно-эмоциональное напряжение.

Пятая особенность: в процессе своей деятельности тренер должен вступать в контакт с широким кругом людей, которые причастны к обеспечению учебно-тренировочного и соревновательного процесса, — с родителями юных спортсменов, представителями администрации, судьями, журналистами. Для успешного общении с ними тренер должен обладать коммуникабельностью, а нередко и выдержкой, так как он находится под постоянным прессом со стороны руководства и спонсоров, требующих высоких спортивных результатов.

Шестая особенность тренерской деятельности, а скорее карьеры, - это неизбежные падения после взлетов (даже триумфальных). Отсюда нестабильность социального статуса тренера, неуверенность в будущем.

Седьмая особенность – публичность (особенно в спортивных играх), успешная или неудачная деятельность тренера со спортсменами высокого класса обсуждается средствами массовой информации, его показывают во время телетрансляций матчей, пресс-конференций. Все это вызывает необходимость постоянно держать под контролем свои эмоции, следить за грамотностью речи, соблюдать этику в общении с журналистами.

**2. Функции тренера**

Помимо основной функции — обучения и развития спортсмена — тренер выполняет и другие различные функции (исключая профессиональный спорт, где многие функции, особенно хозяйственно-организаторские, выполняются другими лицами), которые условно делят на следующие группы.

1. Экспертно-консулътативные: тренер выступает как специалист, учитель, обладающий большими знаниями по специальным вопросам (методике учебно-тренировочного процесса, тактике ведения соревновательной борьбы, состоянию спортивного инвентаря и т.д.), а при работе с детскими кол-лек сипами он должен обладать определенной эрудицией и по другим вопросам, не относящимся к его профессии.
2. Проектировочные: тренер должен уметь осуществлять перспективное и текущее планирование. Особенно следует отметить умение создавать у учеников перспективу, это значительно повышает их самоотдачу.
3. Хозяйственно-организаторские (административные): снабжение спортсменов инвентарем, спортивной формой, аренда спортивных баз для занятий, размещение спортсменов на сборах и соревнованиях, организация врачебного и психофизиологического контроля над состоянием спортсменов и т.п.
4. Представительство: с одной стороны, тренер является для команды представителем руководства, а с другой — он сам представляет команду перед более высокими инстанциями (спорткомитетом и т. п.).
5. Воспитательная: прежде всего целенаправленное влияние на спортсменов, но эта функция осуществляется подчас стихийно, в силу подражания учеников своему учителю. Ученики, особенно в юношеском возрасте, стремятся идентифицироваться с тренером, легко и с готовностью воспринимают его установки, ценности, отношения и особенности поведения. В связи с этим очень важно, чтобы тренер обладал социально положительными чертами личности. Ведь, по словам К. Д. Ушинского, «главнейшее всегда будет зависеть от личности непосредственного воспитателя, стоящего лицом к лицу с воспитанником: влияние личности воспитателя на молодую душу составляет ту воспитательную силу, которую нельзя заменить ни учебниками, ни моральными сентенциями, ни системой наказаний и поощрений»[[3]](#footnote-3).
6. Познавательная (гностическая): познание психологических особенностей учеников, без чего нельзя установить с ними взаимопонимания.

В процессе такого познания тренеру целесообразно соблюдать следующие правила:

* + изучать учеников надо в естественных условиях тренировочного и соревновательного процесса. Однако при этом надо не только изучать школьника, но и воспитывать изучая;
  + следует, прежде всего, находить главные черты ученика («основные оси и пружины», по выражению Л. С. Макаренко);
  + отдельные особенности личности спортсмена нужно рассматривать на фоне всей личности в целом. Например, нельзя оценивать его настойчивость в отрыве от направленности его личности, так как настойчивость может проявляться и ради достижения негативной цели;
  + важно выявить положительные черты юного спортсмена, на которые надо опираться при его воспитании и обучении (не упуская из вида и его отрицательные черты);
  + не надо торопиться с оценкой спортсмена, допуская предвзятость и субъективизм в интерпретации данных наблюдения за ним. Нужно помнить, что интуиция — плохой советчик, когда речь идет о вынесении суждения о том или ином ученике;
  + важно вскрывать причину проявления негативных черт личности ученика (например, почему он проявляет упрямство — как протест против грубого с ним обращения или вследствие избалованности);
  + необходимо наблюдать за тенденцией в развитии той или иной черты личности ученика — прогрессирует она или исчезает;
  + изучать спортсмена нужно в коллективе: здесь его поведение может отличаться от того, какое он демонстрирует, будучи один. Кроме этого, нужно установить тех спортсменов, которые оказывают на данного ученика наибольшее влияние;
  + для полноценного изучения личности ученика надо наблюдать его в разных ситуациях, планомерно и систематически. Кроме лучшего его познания это дает еще возможность видеть эффективность примененных к нему воздействий;
  + необходимо понять мотивы действий и поступков ученика, так как внешне сходные поступки могут совершаться по различным мотивам.

Нужно помнить, что каждый одаренный спортсмен должен иметь свою изюминку. Задача тренера найти эту индивидуальность, а не стремиться всех сделать одинаковыми.

Известный тренер по хоккею с шайбой Н.С. Эпштейн писал: «Во множестве хоккейных школ тренеры объясняют и показывают малышам все: и как шайбу вести, и кик клюшку держать, и где стоять, и куда бежать... Все диктанты и диктанты — и никаких сочинений, тем более на вольную тему! И спустя какое-то время ребята, конечно, вполне натасканы по всем разделам хоккейной грамоты. Все у них гладко, а какие-то углы пропали! И то, что было в детстве только у одного мальчишки, куда-то исчезло»[[4]](#footnote-4).

1. Секундантская: управление спортсменами во время соревнований. Осуществляя эту функцию, тренер должен выступать в роли психолога, а для этого ему надо знать психологические особенности своих подопечных, их сильные и слабые стороны.

Чтобы добиться желаемого от спортсменов, сам тренер обязан быть образцом преданности спорту, образцом поведения в быту. Трудно уберечь от дурных соблазнов учеников, когда они видят своего спортивного наставника с сигаретой во рту или с рюмкой в руках.[[5]](#footnote-5)

**3. Профессиональные знания и умения тренера**

Успешность деятельности тренера определяется в первую очередь его знаниями и умениями.

По теории и методике спортивной тренировки и по своему виду спорта уровень знаний у тренеров, по данным Г.Д. Бабушкина (Психология труда тренера по спорту. Омск, 1985), достаточно высокий. Однако по психологии и педагогике, а также по медико-биологическим вопросам около половины тренеров отмечают недостаточность знаний.

Умения делятся на гностические (умение адекватно оценивать поведение и состояние учеников, их индивидуально-психологические особенности; умение находить причины ошибок в обучении спортсменов), конструктивные (умение планировать учебный материал при подготовке к занятиям, планировать систему собственных действий на тренировках, умение заранее предвидеть затруднения при обучении и предотвращать их), организаторские (умение организовать обучение и воспитание на тренировках и соревнованиях, организовать групповое взаимодействие), коммуникативные (умение устанавливать контакт с людьми, умение использовать средства общения), творческо-исследовательские (умение делать анализ тренировочных занятий и выступлений учеников на соревнованиях, работать с научной литературой и делать выводы для своей работы, планировать и осуществлять эксперименты с использованием различных нагрузок, методом изучении, способов выполнения упражнений).

У тренеров с небольшим стажем, как показано Г.Д. Бабушкиным, все перечисленные умения недостаточно сформированы, однако наиболее развиты коммуникативные умения. Гностические, конструктивные и творческие умения достигают пика сформированности при стаже 16-20 лет. У тренеров со стажем больше 20 лет лучше всего проявляются организаторские умения, а уровень проявления гностических и конструктивных умений снижается. Из данных этого исследования следует, что вершины мастерства тренеры достигают после 15 лет работы. Это подтверждается и тем, что наибольшая эффективность работы отмечается у тренеров со стажем 16-20 лет. У тренеров со стажем больше 20 лет эффективность работы снижается. Очевидно, это является следствием их «выгорания», которое проявляется в эмоциональном истощении и снижении самооценки себя как профессионала и личности.

**4. Авторитет и псевдоавторитет тренера**

Необходимым условием успешного руководства является авторитет. Тренер, обладающий авторитетом, пользуется доверием спортсменов, что создает благоприятные условия для их плодотворного сотрудничества. Авторитет тренера обусловлен его высоким моральным обликом, профессионализмом и завоевывается у спортсменов, прежде всего, добросовестным отношением к труду, объективным отношением к ученикам.

Факторы, обусловливающие авторитет тренера, зависят от возраста и опыта спортсменов. Новички большое значение придают спортивному статусу тренера (если тренер имеет высокие спортивные звания, то у учеников складываете» мнение, что он является и хорошим тренером). Кроме того, для юных спортсменок важен внешний вид тренера, его вежливость и мягкость обхождения с ними. Для опытных спортсменов авторитетен тот тренер, который добивается высоких результатов, который профессионально компетентен. Личностные качества тренера отходят на второй план.

Создание авторитета — задача трудная, не решающаяся сразу. Иногда этому процессу препятствуют моменты, кажущиеся на первый взгляд мелочами. Так, поздравляя после соревнований с заслуженным успехом спортсменов, часто забывают поздравить и наградить тренеров, приведших их к успеху. Несдержанные руководители могут при неудаче команды устроить «разнос» тренеру в присутствии его учеников и т. д. Даже такая, казалось бы, мелочь, как оплата питании спортсменов и тренеров на сборах может в глазах некоторых спортсменов влиять на авторитет тренера. В советское время, например, спортсмены получали на питание больше денег, чем тренеры. По этому поводу тренер мужской сборной команды СССР по волейболу сказал мне: «Как я могу быть для игроков авторитетом, когда мы сидим за одним столом, и им дают больше блюд, чем мне. Мне, естественно, не нужно столько еды, сколько им, ведь они тратят на тренировках много энергии. Но многие из игроков судят о себе и тренере по тому, сколько им и нам дают суточных».

Важно, чтобы тренер пользовался авторитетом не только в своей команде, но и у начальства, в других клубах. Конечно, не каждый тренер сразу может приобрести авторитет, но нельзя забывать, что авторитет специалиста, даже молодого, во многом зависит от того, как он себя ведет. Более же опытным тренерам, ра6отающим со сборными, следует внимательнее относиться к мнению тренеров клубных команд. Игнорирование указаний постоянного тренера часто приводит к тому, что спортсмен, приезжая со сбора, заявляет о бесполезности занятий.

Не способствуют созданию и сохранению авторитета частые и порой необоснованные перестановки тренеров при неудачах команд. Конечно, нельзя отрицать, что смена руководства в момент, когда команда находится в кризисном положении и конфликтует с тренером, иногда является своеобразным социально психологическим допингом: несколько игр после этого могут пройти успешно. Но никакой допинг не создаст фундамента для стабильности. Всплеск эмоций проходит, и команда снова вступает в полосу неудач, так как причина спад» остается.

Созданию авторитета способствует также высокий интеллектуальный уровень тренера: он должен быть выше, чем у его учеников.

Тренер должен стремиться одерживать верх в дискуссиях со спортсменами по самым различным вопросам, но делать это следует ненавязчиво, не подчеркивая своего превосходства. Правда, слишком большой разрыв в интеллектуальном уровне тренера и спортсменов может препятствовать работе с командой (Б.Дж. Кретти). Поэтому тренер должен работать и над интеллектуальным уровнем команды.

Большинство спортсменов, имеющих богатый опыт и знания в своем виде спорта, нельзя опекать по мелочам, это может вызвать у них обиду.

Наоборот, именно им тренер может доверить часть своих забот. В этом случае они могут стать активными помощниками. Такой подход был характерен для выдающегося советского тренера и педагога Н.И. Алексеева. Его школа прославилась не только известными спортсменами, но и тренерами, которых он вырастил из своих учеников.

Авторитет тренера не остается без изменений. Он может снижаться, часто в связи с ошибочностью прогнозов, сделанных им в отношении выступления спортсменов или их прогресса. Например, с целью воодушевления спортсмена тренер может ставить перед ним такие задачи, которые в отведенный срок оказываются невыполнимыми, поскольку они не соответствуют его способностям и уровню подготовленности.

Типична ситуация, когда главным авторитетом в команде пользуется не тренер (как должно быть), а кто-то из членов команды, как правило, это один или два самых старших и опытных человека. Особенно это характерно для случаев, когда коллектив сложился давно, а тренер пришел со стороны и недавно. Возникает риск постепенного ослабления связей «тренер— команда». В подобных случаях коллектив позволяет себе вмешиваться в дела тренера. Эта ситуация может иметь два исхода: либо тренер не приобретает авторитета у команды, она становится плохо управляемой и в конце концов тренер вынужден покинуть свой пост, либо возникает конфликт между тренером и лидерами команды и при жесткой позиции тренера команду должны будут покинуть лидеры.

Последняя ситуация имела место, когда в 2007 году футбольную команду московского «Локомотива» принял известный тренер и сам в прошлом блестящий футболист А.Ф. Бышовец. Возникли трения между ним и двумя ведущими игроками, отдавшими много лет, — В. Евсеевым и Д. Лоськовым. В итоге оба покинули команду.

Авторитет тренера во многом базируется на уровне его профессиональной образованности, который должен неуклонно расти, и на технической подготовленности, которая зависит в основном от предшествующей деятельности тренера в качестве спортсмена.

О роли профессиональной образованности тренера для поддержания его авторитета знаменитый футбольный вратарь Лев Яшин сказал следующее: «Нынешние спортсмены учатся в разных учебных заведениях, но большинство, естественно, поступает в институты физкультуры или школы тренеров. Поэтому кое-кто из них с тренером может на равных поспорить и по сугубо специальным вопросам, сославшись при этом на конкретную страницу учебника или возразив ему что-нибудь вроде: "На лекции по физиологии говорили иначе". К нынешним нужен иной подход, нужны новые методы воспитания. А мы чаще всего идем к ним со старыми, которыми пользовались и два, и три десятилетия назад. Те испытаны, проверены на тысячах футболистов. Только на других, прежних, не нынешних. В этом все дело»[[6]](#footnote-6).

Роль технической подготовки тренера в создании у спортсменов авторитета можно показать на следующем примере. Выдающий тренер по легкой атлетике Виктор Ильич Алексеев решил готовить в своей спортивной школе метателей молота. Чтобы быть готовым к этому, ему пришлось потратить два года на самообучение метанию этого снаряда, при этом потеряв многих учеников, перешедших в это время к другим тренерам. Наконец, он собрал учеников для первой тренировки и был на ней очень придирчив. Один из учеников не выдержал и казал: «Говорить легче, попробуйте сами!» В.И. Алексеев взял молот и метнул его, показав высокую технику. После этого авторитет тренера был восстановлен.

Вообще на занятиях по общефизической подготовке в залах он часто показывал новое силовое упражнение (наверняка подготовленное им дома) и потом просил выполнить его кого-нибудь из самых подготовленных учеников. Естественно, у того оно сразу не получалось. Этим самым В.И. Алексеев показывал свое превосходство в физической подготовленности, что, несомненно, способствовало поддержанию его авторитета.

Созданию тренерского авторитета мешает формальное положение некоторых тренеров детско-юношеских спортивных школ, складывающееся стихийно в связи с бригадным методом работы. С наиболее сильными спортсменами работает при этом методе только старший тренер. Это нередко создает недоверие к профессиональному мастерству других тренеров у тех спортсменов, которые не попали в группу старшего тренера.

Псевдоавторитет. Молодые тренеры часто пытаются ускорить процесс создания своего авторитета, вступая на ложный путь. Известный педагог А.С. Макаренко описал несколько разновидностей псевдоавторитета.

В основе псевдоавторитета подавления лежит боязнь. Такие тренеры забывают, что воспитание не сводится к молчаливому послушанию учеников.

Псевдоавторитет расстояния характеризуется возможно меньшим общением тренера со своими учениками. Такие тренеры не учитывают, что их успех или неудача являются общими со спортсменами.

Псевдоавторитет дружбы возникает в том случае, когда тренер позволяет спортсменам обращаться к себе как к приятелю, низводит взаимоотношения со спортсменами до панибратства.

Существуют тренеры, характеризующиеся отсутствием знания методики организации и руководства наряду с недостаточной моральной и общей культурой. Вследствие этих недостатков появляются просчеты в обучении спортсменов, ошибочные оценки позитивных и негативных аспектов работы, что ведет к потере авторитета тренера в коллективе.

Для примера можно привести молодых неопытных тренеров, многие из которых вышли изданного коллектива. Замечено, что для этой категории очень сложно абстрагироваться от «недавнего прошлого» и утвердиться в роли руководителя, требовательного и достаточно жесткого, как того требует современный спортивный уровень. Встречаются тренеры, которые курят при спортсменах или вместе с ними проводят свободное время. Хотя внешне отношения между такого рода тренером и коллективом представляются не конфликтными, а, напротив, товарищескими, отсутствие авторитета и уважения отразится неблагоприятно во время соревнований, поскольку спортсмен уже не верит в возможности своего тренера.

В подобных ситуациях недоумение тренера велико, а иногда драматично. Он не понимает, почему все оборачивается против него, хотя он старался быть «хорошим парнем»[[7]](#footnote-7).

Псевдоавторитет чванства основан на хвастовстве, подчеркивании своих прошлых спортивных заслуг.

Псевдоавторитет доброты выражается в уступчивости тренера.

Один из тренеров женской команды мастеров по волейболу жаловался: «Начинаешь давать нагрузки, спортсменки начинают говорить, что я им «кислород перекрыл». Снижаешь нагрузки, они в случае неудачи говорят: «Ну, вы же сами от нас ничего не требуете».

Правдоавторитет резонерства состоит в том, что тренер поучает спортсменов, причем даже в тех вопросах, в которых он некомпетентен.

Псевдоавторитет педантизма выражается в беспрекословном соблюдении заведенного порядка, порой не от сознательной дисциплинированности самого тренера, а от его бюрократического руководства.

Псевдоавторитет может создаваться тренером и непреднамеренно.

В результате высказываний спортсменов канадский психолог Персиваль построил несколько моделей типов тренеров. Он выделил две группы, поместив в одну тренеров с преобладанием отрицательных качеств, а в другую — тренеров с преобладанием положительных качеств. Среди отрицательных типов были:

«Оскорбляющий» — тип тренера, которого больше всего не любят.

«Крикун» — считающий, что успех его работы зависит от величины шума, который он создает.

«Мститель» — внушающий спортсменам, что их неудачи ставят под угрозу его мимо и команде, и потому готовый мстить им за недостаточно активную работу и старание.

«Душитель» — хорошо работающий на тренировках, но по мере приближения соревнований впадающий в шоковое состояние.

«Трясун» - теряющий самообладание во время соревнований, «закуривает сразу две сигареты».

«Генерал Кастер» — не меняющий своей тактики и стратегии выступления на любых соревнованиях, что и приводит его к поражению, как и известного генерала Кастера.

«Герой» — бросающийся поздравлять своих воспитанников, чтобы все видели, кто их тренер.

«Профессор» — настраивающий себя и своих воспитанников с помощью сверхсложных установок и планов на игру.

Среди других типов тренеров, в шутку выделенных Персивалем, можно найти «бормотуна», «тюремщика», «хвастуна», «суеверного», «лодыря» (появляется, когда вся работа уже сделана), «обвинителя» (постоянно штрафует спортсменов), «Рокни» (считает, что единственный выход — накачки), «сверхдруга» и «белую трость» (никогда не знает, что происходит).

Персиваль приводит также ряд положительных типов тренеров. К ним относятся:

«Поддерживающий» — всегда рядом со спортсменом, готов поддержать эмоционально в трудных ситуациях, предостерегает от возможных ошибок и ободряет, ориентируя их на будущие успехи.

«Хладнокровный» — сохраняет спокойствие в напряженных ситуациях и принимает мирные решения в условиях стресса, всегда является примером самообладании дни своих воспитанников, критические замечания высказывает с глазу на глаз и может успокоить спортсменов, если они перевозбуждены.

«Психолог» — может довести спортсменов до оптимального уровня возбуждении перед соревнованиями, также успешно руководит командой после поражения, может превратить страх в преимущество, понимает состояние спортсменов до и во время соревнований.

«Турист» — контактирует со всеми членами команды, как со «звездами», так и с запасными; беседует и работает со спортсменами, выступающими удачно, и с теми, у кого есть те или иные проблемы; в курсе всех событий, каждому уделяется какое-то внимание.

Среди других положительных типов, выделенных Персивалем, есть также «консультант» (объясняет спортсменам, как достичь лучшего результата), «доктор» (может помочь при травмах и заболеваниях), «оратор» (удачно пользуется оловом, настраивает спортсменов на более активную работу без излишнего давления).[[8]](#footnote-8)

**5. Психологическая характеристика успешных и неуспешных**

**тренеров**

Английский ученый Хендри пытался выявить личностные особенности, необходимые идеальному тренеру по плаванию, и опросил для этого пловцов и самих тренеров. Сравнение результатов опроса тех и других дало сходные результаты: тренер должен быть открытым, общительным, эмоционально устойчивым, способным управлять спортсменом, особенно в соревновательной ситуации. У него должны быть достаточно высокий интеллект, уверенность в себе, практичность. Он должен быть новатором, предприимчивым, решительным и самостоятельным

Однако изучение психологических особенностей тренеров показало, что их представление об идеальном тренере значительно расходится с тем, что они представляют собой в действительности. Совпадение было только по двум характеристикам — склонности к доминированию (управлению другими) и готовности принять новое. Очевидно, желаемое разошлось с действительностью.

Изучение психологических особенностей успешных и неуспешных тренеров тоже не дало существенных различий. Правда, Огилви отмечает, что тренеры имеют твердый характер, устойчивость к психическому напряжению, независимость, твердость и реалистичность взглядов, высокую авторитарность, то есть стремление управлять спортсменами, основываясь на своем личном мнении. Однако очевидно, что эти особенности присущи не всем выдающимся тренерам.

В связи с неопределенностью полученных результатов Б.Дж. Кретти делал вывод, что успех в тренерской работе в значительной мере зависит от знаний, которыми обладает тренер, от того, как он строит свои отношения со спортсменами.

В одном из исследований мы оценивали знания, умения, отношение тренеров к разным сторонам подготовки спортсменов и др. Решающим основанием распределения тренеров по группам было их отношение к разным сторонам подготовки спортсменов. Наибольшее внимание психологической подготовке уделяют заслуженные тренеры СССР, наименьшее — не имеющие звания, менее квалифицированные. Обобщая опыт общения с тренерами, можно утверждать, что высоких профессиональных результатов достигают те из них, кто изначально не ставит психологию и индивидуальность спортсмена на последнее место.[[9]](#footnote-9)

Г.Д. Бабушкин в результате изучения эффективных и неэффективных трепе ров выявил, что у первых лучше сформированы все виды умений, у них чаще имеются система в работе, положительное отношение к работе, чувство долга. Из личностных качеств эффективные тренеры превосходят неэффективных по мечтательности, увлеченности, старательности, настойчивости, трудолюбию, энергичности, самолюбию, склонности к новаторству. Таким образом, основные различия между эффективными и неэффективными тренерами лежат в мотивационной и волевой сферах.

**Список используемой литературы**

1. Алексеев А. В. Себя преодолеть! М.: ФиС, 1978.
2. Баландин В. И., Блудов Ю. М., Плахтиенко В. А. Прогнозирование в спорте. М.: ФиС, 1986.
3. Белкин А. А. Идеомоторная подготовка в спорте. М.: ФиС, 1983.
4. Вяткин Б. А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС, 1978.
5. Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М.: ФиС. 1981.
6. Генов Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена. М.: ФиС, 1971.
7. Геселевич В. А. Предстартовое состояние спортсмена. М.: ФиС, 1969.
8. Гиссен Л. Д. Психология и психогигиена в спорте. М.: ФиС, 1973.
9. Гиссен Л. Д. Время стрессов. М.: ФиС, 1990.
10. Гогунов Е. Н., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта. М.: AKADEMIA, 2000.
11. Горбунов Г. Д. Учитесь управлять собой. Л., 1976.
12. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. М.: ФиС. 1986.
13. Джамгаров Т. Т., Румянцева В. И. Лидерство в спорте. М.: ФиС. 1983.
14. Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания. Деятельность и состояния. М.: Просвещение, 1980.
15. Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания. Факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности. М.: Просвещение, 1983.
16. Ильин Е. П. Психология физического воспитания. М.: Просвещение, 1987; СПб., 2000.
17. Ильин Е. П, Психомоторная организация человека. СПб.: Питер, 2003.
18. Келлер В. С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. М.: ФиС, 1977.
19. Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте. М., 1978.
20. Маригцук В. Л., Блудов Ю. М. Методики психодиагностики в спорте. М.: Просвещение, 1982.
21. Марищук В. Л., Серова Л. К. Информационные аспекты управления спортсменом. М.: ФиС, 1983.
22. Мартене Р. Социальная психология и спорт. М., 1979.
23. Матвеев Л. П., Михайлов В. В. Спортсменам о спортивной форме. М.: ФиС, 1962.
24. Найдиффер Р. М. Психология соревнующегося спортсмена. М.: ФиС, 1979.
25. Николаев А. Н. Психология тренера в детско-юношеском спорте. СПб., 2005.
26. Озеров В. П. Психомоторные способности человека. Дубна: Феникс, 2002.
27. Параносич В., Лазаревич Л. Психодинамика спортивной группы. М.: ФиС, 1977.
28. Пилоян Р. А. Мотивация спортивной деятельности. М.: ФиС, 1984.
29. Плахтиенко В. А., Блудов Ю. М. Надежность в спорте. М.: ФиС, 1983.
30. Практикум по спортивной психологии / Под ред. И. П. Волкова. СПб.: Питер, 2002.
31. Психология и современный спорт. М.: ФиС, 1982.
32. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях. М.: Физкультура, образование и наука, 1996.
33. Психология спорта высших достижений. Учебное пособие. М.: ФиС, 1979.
34. Психология физического воспитания и спорта. Учебное пособие. М.: ФиС, 1979.
35. Пуни А. Ц. Очерки психологии спорта. М.: ФиС, 1959.
36. Пуни А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. М.: ФиС, 1969.
37. Пуни А. Ц. Волевая подготовка в спорте. М.: ФиС, 1969.
38. Пуни А. Ц. Некоторые психологические вопросы готовности к соревнованиям в спорте. Избранные лекции. Л., 1973.
39. Родионов А. В. Психология спортивного поединка. М.: ФиС, 1968.
40. Родионов А. В. Спортсмен прогнозирует решение. М.: ФиС, 1971.
41. Родионов А. В. Психодиагностика спортивных способностей. М.: ФиС, 1973.
42. Родионов А. В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. М.: ФиС, 1983.
43. Сафонов В. К. Агрессия в спорте. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2003.
44. Синглер Р. Н. Мифы и реальность в психологии спорта. М., 1980.
45. Словарь-справочник. М.: Физкультура, образование и наука, 1996.
46. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов: Хрестоматия. СПб Питер, 2002.
47. Станкин М. И. Учитель физической культуры: личность, общение. М., 1993.
48. Стресс и тревога в спорте. М.: ФиС, 1983.
49. Сурков Е. Н. Антиципация в спорте. М.: ФиС, 1982.
50. Сурков Е. Н. Психомоторика спортсмена. М.: ФиС, 1984.
51. Толочек В. А. Стили деятельности: модель стилей с изменчивыми условиями деятельности. М., 1992.
52. Ханин Ю. Л. Психология общения в спорте. М.: ФиС, 1980.
53. Шадрин В. М. Психологические основы формирования двигательного навыка, Казань: Изд-во Казанского университета, 1978.
54. Шайхтпдинов Р. 3. Личность и волевая готовность в спорте. М.: ФиС, 1987.
55. Черникова О. А. Соперничество, риск, самообладание в спорте. М.: ФиС, 1980
56. Черникова О.А., Дашкевич О.В. Активная саморегуляция эмоциональных состояний спортсмена. М.: ФиС, 1971.

1. Лалаян А. А. В сб.: Психологические вопросы тренировки и готовности спортсменов к соревнованиям. М.: ФиС, 1969. С. 120 [↑](#footnote-ref-1)
2. «Советский спорт» 1971. 23 января [↑](#footnote-ref-2)
3. Ушинский К.Д. Собр. соч. М., 1948. Т. 2. С. 29 [↑](#footnote-ref-3)
4. Эпштейн Н.С. Сладкая боль первенца // Физкультура и спорт. 1971. № 9 [↑](#footnote-ref-4)
5. Ф. Карлайл, известный тренер по плаванию.Советский спорт. 1974. 25 декабря [↑](#footnote-ref-5)
6. Яшин Л. Записки вратаря. М., 1976. С. 20 [↑](#footnote-ref-6)
7. Шербан М. Спорт за рубежом. 1993. № 19 [↑](#footnote-ref-7)
8. Кретти Б.Дж. Психология в современном спорте. М., 1978. С. 170-160 [↑](#footnote-ref-8)
9. ТолочекВ. А. Стили деятельности. М., 1992. С. 36 [↑](#footnote-ref-9)