

#### **Лекція №4. Психологічні особливості взаємин спортсменів і тренерів**

План:

1. Загальні поняття психології в структурі спортивної діяльності.
2. Основні поняття психології спортивної діяльності.
3. Схеми психологічної системи управління, динаміка розвитку психологічних систем.

Тренер багато спілкується зі своїми вихованцями на тренувальних заняттях, учбово-тренувальних зборах, змаганнях і т.д. Ця обставина має свою позитивну сторону, тому що дає тренерові можливість різнобічно пізнати своїх підопічних, розширити виховний вплив на них. У той же час, ця обставина пред'являє до тренера більші вимоги: вона зобов'язує знаходити належні форми взаємин зі своїми вихованцями.

Багато чого у взаєминах між тренером і учнями залежить від поведінки самого тренера, від його стилю керівництва. Справа в тому, що уявлення про якості «ідеального тренера» розходяться в тренерів і учнів. Перші акцентують увагу, насамперед, на ділових і професійних якостях педагога (ерудиція, вимогливість, строгість, уміння знаходити оптимальні шляхи для вирішення важких ситуацій). Чуйність, товарицькість, доброзичливість теж відзначаються вчителями, але їм не надається вирішальне значення. Учні ж, навпаки, висувують ці якості на перше місце. Спочатку спортсмени дивляться, «яка він людина», а потім уже звертають увагу на те, як тренер проводить тренування.

Розуміння спортсменами професійних завдань виховання й навчання приходить разом із зростанням їхньої самосвідомості. Це чітко виявилось в дослідженні І.Н. Решетень і М.І. Фролової, проведеному в спортивних колективах і спортивних клубах. Спортсмени-розрядники і майстри спорту вважають найбільш значимими комунікативні якості тренера, в яких безпосередньо проявляється його ставлення до них (доброта, чуйність, справедливість, тактовність, товарицькість). Однак із зростанням майстерності спортсменів ці критерії змінюються. Спортсмени збірних команд країни оцінюють тренерів, виходячи з функціонального підходу. Вони вважають найбільш значимими ті якості, які відображають професійно-

ділову підготовку тренерів (високий рівень компетентності в питаннях методики тренування, творче ставлення до роботи, знання тактики ведення спортивних двобоїв, уміння настроїти спортсмена на боротьбу, підтримувати дисципліну на зборах, вимогливість).

Не менш важливе значення має й розуміння тренерами спортсменів. Воно передбачає вміння тренера проникнути у внутрішній мир учнів, знайти потрібну форму звертання до них. Взаєморозуміння тренерів і їхніх вихованців обумовлює їхню соціально-психологічну сумісність. Нерозуміння тренером учнів веде до загострених негативних взаємин між ними. Ускладнюються взаємини через неповагу до особистості учня, упереджену думку тренера про учня, недостатню уваги до нього й до його потреб, невтриманість й брутальність вчителя, офіційність тону, підвищені інтонації у розмові, мінливість настрою тренера тощо.

У взаєминах тренера зі спортсменом велике значення має те, наскільки тренер зважає на думку спортсмена щодо його тренувань. Цей факт набуває особливої важливості у тих випадках, коли спортсмен має більший досвід і спортивну майстерність. Австрійський тренер Ф. Штампорл пише: «На тренуваннях я завжди ставлюся до спортсменів, як до школярів. Мій метод полягає в тому, щоб змусити спортсмена думати, що ідеї й ініціативи належать йому».

Взаємини тренера і спортсмена в процесі змагання багато в чому відрізняються від їхніх взаємин під час тренувальних занять. Спортивне змагання за своїм характером - складний психологічний процес, де величезну роль відіграють емоції спортсменів і тренера. Під час змагання спортсмен внаслідок незвичайного емоційного стану іноді дуже важко переносить докір або зауваження тренерів, на які під час тренувань він не ображався. Більше того, іноді такий докір може вивести спортсмена з рівноваги й стати причиною його поразок. Тренер повинен у цій ситуації виявити в повній мірі педагогічний такт, знайти таку форму спілкування із спортсменом, за якої у жодному разі не постраждає його самолюбство. У період змагань у спортсмена підвищена чутливість до всього, що так чи інакше стосується його виступу й результату, і, в першу чергу, до кожного із проявів тренера.

Тому, тренер ні за яких умов не повинен проявляти хвилювання, сумніви з приводу майбутнього виступу спортсмена, непевність, дратівливість, невинуватану метушливість. Ставлення і манера спілкування тренера зі спортсменами під час змагання мають бути звичайними або більш легкими. Зміст і форму свого спілкування зі спортсменом необхідно дуже ретельно контролювати.

Практичний досвід роботи спортивних психологів дозволив їм сформулювати рекомендації, які необхідно враховувати тренерів та спортсменам, будуючи свої взаємини в процесі змагання. Далі варто навести деякі із цих рекомендацій. До них належать наступні:

1. Недоцільно надміру «роздмухувати» достоїнства суперника, не можна дратуватися із приводу якихось порушень у техніці або незвичайності його поведінки.

Не слід заспокоювати спортсмена такими фразами, як: «Не хвилюйся», «Візьми себе в руки, ти ж спортсмен». Вони можуть викликати тільки дратівливу відповідь. Доцільніше говорити «Спокійно» або навіть «Хвилюйся», нагадавши, що помірне хвилювання перед стартом - це помічник спортсмена.

Якщо є необхідність дати спортсменові які-небудь вказівки стосовно його дій або поведінки, то фрази повинні бути короткими й зрозумілими. У моменти розгубленості, непевності спортсмена твердий, авторитетний наказ виконувати певну дію може виявитися цілком виправданим, якщо він відданий у манері, що не залишає ніяких сумнівів у правильності та необхідності саме цих, а не яких-небудь інших дій.

Оцінювати дії спортсмена необхідно спокійним тоном. Краще, якщо серед оцінок будуть переважати позитивні. Спортсменові, що закінчив виступ невдало, потрібно приділити особливу увагу. Не можна виражати розчарування із приводу його результату, підкреслюючи безперспективність спортивного майбутнього. Зайнятися аналізом помилок краще через пару днів після змагань, коли пристрасті вляжуться.

У період змагань тренер не повинен бути стурбованим, надмірно уважним або настирливим у своєму прагненні допомогти спортсменові,

особливо перед сном. У жодному разі не слід умовляти його швидко заснути. Навіть «Настав час спати» краще замінити на «Настав час відпочивати». Наведені рекомендації – це лише приклади із практики. Добре, коли тренер збирає рекомендації, і ще краще, формує їх для себе, нескінченно уточнюючи й доповнюючи протягом всієї своєї професійної діяльності.





