

# Кто такой тренер?

Профессионально-личностные качества тренера  
в успешном развитии карьеры спортсмена

Находкин Василий Васильевич,  
заведующий кафедрой возрастной  
и педагогической психологии СВФУ,  
профессиональный психолог-консультант.

Моб. 8(914) 221-11-36

E-mail: [nakhodvasily@mail.ru](mailto:nakhodvasily@mail.ru)

# Предисловие

В СПОРТЕ ТРЕНЕР, БЕЗУСЛОВНО, САМЫЙ ГЛАВНЫЙ НАСТАВНИК, ПРИЧЕМ ДЛЯ ЮНОГО СПОРТСМЕНА ОН ЯВЛЯЕТСЯ ЕЩЕ И ОРИЕНТИРОМ В СТАНОВЛЕНИИ ЛИЧНОСТИ.



**БИБЛИОТЕЧКА ТРЕНЕРА**

Л.К. Серова, Р.Н. Терехина

**ПСИХОЛОГИЯ**

**ЛИЧНОСТИ**

**СПОРТИВНОГО**

**ТРЕНЕРА**

СЕРОВА, ТЕРЕХИНА



# Психологические основы деятельности тренера

Осуществляя учебно-воспитательную работу, тренер выполняет следующие основные функции:

- 1) управленческую;
- 2) формирующую;
- 3) гностическую;
- 4) регулирующую;
- 5) воспитательную.



Осуществляет управление при информационном взаимодействии со спортсменом посредством речи.

Планы,  
наставления,  
советы,  
указания,  
замечания,  
беседы и т.п.

*Все это наиболее распространенные формы управляющей информации со стороны руководителя.*

Анализируя информацию, тренер принимает управленческие решения, от правильности которых зависит успех его воспитанников.

Три группы решений:

1. Обеспечивают оптимизацию тренировочного и учебно-воспитательного процесса;
2. Формируют волевою готовность спортсмена к выступлению в соревнованиях;
3. Принимаемые в процессе выступления на соревнованиях, являются существенной помощью спортсмену

Приняв решение, важно прогнозировать эффективность его реализации и возможность принимать следующие решения.

При этом должен владеть стилем мышления, который **аналогичен научному: он должен быть поисковым, проблемным, оригинальным и системным.**



*Поиск нового, постановка проблемы, оригинальный подход, системная деятельность – особенность работы тренера.*

# Факт

Известно, что под влиянием тренировки состояние спортсмена изменяется.

Различают три типа состояний спортсмена:

**а) этапные состояния**

(состояние спортивной формы или, напротив, состояние недостаточной тренированности и т.п.);

**б) текущие состояния**

(изменяются под влиянием одного или нескольких занятий);

**в) оперативные состояния**

(возникают под влиянием отдельных упражнений и быстро изменяются).

Постоянно изменяющиеся возможности спортсмена, колебания его состояния служат основой для управления процессом спортивной тренировки при помощи обратных связей:

1) **сведения, идущие от спортсмена к тренеру** (самочувствие, настроение, отношение к работе и т.д.);

2) **сведения о поведении спортсмена** (объем тренировочной работы, ее выполнение, замеченные ошибки и т.д.);

3) **данные о срочном тренировочном эффекте** (величина и характер сдвигов в функциональных системах, которые вызваны тренировочной нагрузкой);

4) **сведения о кумулятивном тренировочном эффекте** (изменения в состоянии тренированности).

Чтобы успешно и грамотно построить занятия, важно иметь развернутое представление о факторах, определяющих эффективность соревновательной деятельности спортсмена, о взаимосвязях между структурой соревновательной деятельности и структурой подготовленности:



- 1) компоненты соревновательной деятельности (старт, особенности соревновательной борьбы, ниш);
- 2) интегральные качества, определяющие эффективность действий спортсмена при выполнении соревновательной деятельности (например: скоростно-силовые способности, специальную выносливость);
- 3) функциональные параметры и характеристики, определяющие уровень интегральных качеств (мощность систем энергообеспечения, устойчивость и подвижность функциональных систем и т.п.);
- 4) частные показатели функциональных параметров и характеристик (объем сердца, минутный объем кровообращения, объем легких и т.д.).

**Спортивное совершенствование** возможно лишь в условиях регулярного контроля со стороны тренера за уровнем работоспособности воспитанников, за их умением переносить нагрузки, процессом восстановления и их психическим состоянием.

Следя за результатами контроля, тренер обязан своевременно корректировать виды деятельности.





# Оценка и контроль в работе тренера

1) **поэтапный** – определение изменения состояния под воздействием относительно длительного периода тренировки и разработка стратегии на последующий макроцикл или период;

2) **текущий** – оценка реакции организма спортсмена на выполнение соответственно направленной тренировочной работы, наблюдение за формированием процессов утомления под влиянием нагрузок на отдельных занятиях, учет условий, необходимых для протекания восстановительных процессов, выявление особенностей взаимодействия различных по величине и направленности нагрузок в течение тренировочного дня или микроцикла;

3) **оперативный** – направлен на оптимизацию программы тренировочных занятий (выбор упражнений, которые в наибольшей степени способствуют решению поставленных задач). Здесь используются тесты, позволяющие выявить оптимальный для каждого спортсмена режим работы и отдыха, интенсивность упражнений, величину нагрузки и т.д.

# Оценка и контроль в работе тренера

В процессе контроля могут оцениваться и учитываться:

- **эффективность** соревновательной деятельности;
- **уровень развития** физических качеств, технико-тактического мастерства, психической и интегральной подготовленности;
- **возможности** отдельных функциональных систем, обеспечивающих эффективность соревновательной деятельности;
- **реакция организма** на предлагаемые тренировочные нагрузки, особенности протекания процессов утомления и восстановления

Основные задачи контроля – рациональный подбор тестов, которые должны:

- 1) **объективно отражать** оцениваемые качества и способности;
- 2) **быть понятными и для испытуемых**, и для тех, кому они дают информацию;
- 3) **вписываться в тренировочный процесс**, не нарушая его организации и не ставя перед спортсменом непривычных задач, вызывающих неблагоприятные реакции психики и функциональных систем;
- 4) **выявлять реакцию на тренировочные** воздействия в соответствии с требованиями структуры соревновательной деятельности и соответствующей структуры подготовленности к ней спортсмена (в совокупности всех сторон оценки)

## Другие важные функции тренера

**Формирующая** – направлена на организацию учебно-педагогического процесса для выработки необходимых технико-тактических навыков, развития психических функций, физических качеств и свойств личности спортсмена.

**Гностическая** – связана с сообщением спортсмену необходимых знаний и умений, со стимулированием его познавательной активности.

**Регулирующая** – способствует оптимизации действий, процессов, психических состояний личности, организации этических норм поведения. Актуальны регулирующие воздействия на спортсменов накануне соревнований в условиях психических срывов, переутомления и т.п. (полезны беседы о причинах срыва, переключение внимания на благоприятные мысли, приемы психорегулирующей тренировки и средства восстановления спокойствия).

**Воспитательная** – направлена на выработку у спортсмена морально-волевых качеств, нравственных черт характера, общественного самосознания (формировать сплоченный дружный коллектив).



# Требования тренеру к деятельности

## Общие педагогические требования:

- высокий уровень нравственного самосознания;
- педагогическое образование;
- широкий идейно-политический кругозор;
- устойчивые морально-волевые качества;
- интерес к современным достижениям в педагогике, психологии и биологии;
- высокий общий культурный уровень;
- умение управлять собой в любых условиях;
- хорошие организаторские способности;
- умение руководить коллективом и пользоваться авторитетом у своих учеников

## Специальные требования:

- знание теоретико-методических основ физического воспитания, медицинского контроля;
- умение владеть технико-тактическими навыками и знаниями современных научно-методических достижений по своему виду спорта;
- умение выбрать наиболее способных к данному виду спорта лиц;
- способность планировать перспективную подготовку спортсменов, учитывая их индивидуальные особенности;
  - умение воспитывать у своих учеников стремление регулярно заниматься спортом;
  - способность подготовить спортсмена к достижению высших результатов на соревнованиях

**Тренер** – это глубоко творческая личность.

Исследователи проблем творчества придают большое значение выявлению особенностей творческой личности.



**Особенности тренера:**

- **перцептивные** (необыкновенная напряженность внимания, огромная впечатлительность, восприимчивость);
- **интеллектуальные** (интуиция, могучая фантазия, выдумка, дар предвидения, обширность знаний);
- **характерологические** (уклонение от шаблона, оригинальность, инициативность, упорство, высокая самоорганизация, колоссальная работоспособность);
- **творческие** (готовность к риску, готовность бороться с сомнениями, независимая интровертивная позиция, побуждающая стоять на своем).

Тренер – теоретик и практик.  
Тренер – психолог.  
Тренер – организатор.

А.С. Макаренко говорил, что ученики простят своим учителям и строгость, и сухость, и даже придирчивость, но не простят плохого знания своего дела.

*Структуру знаний тренера составляют:*

- общественно-политические,
- психолого-педагогические,
- медико-биологические
- и специальные знания.

Тренер может завоевать авторитет только тогда, когда его поведение естественно и вытекает из его мировоззрения и убеждений, когда слово и дело у него не расходятся.

Педагогический авторитет тренера основывается на глубоком знании им своего дела, бескомпромиссной требовательности к себе, увлеченности своей работой.



**Рабочая консультация с Евгенией  
Колодко перед лицензионным турниром  
на Олимпиаду «Лондон-2012»**



**Психологическое сопровождение юных  
боксеров. С тренерами во время боев.**





## Взаимоотношения в педагогической системе «Тренер – Родитель»

Как показывает **практика**, родители хотят видеть тренера своеобразным **компенсатором** того, что недодают ребенку семья и школа, интегратором разнообразных воздействий, испытываемых подростками; от **тренера ждут** преодоления тех трудностей **в воспитании детей**, которые появляются в связи с урбанизацией, акселерацией и т. д.

Личностный авторитет зависит от умения устанавливать правильные принципиальные отношения как с воспитываемыми, так и с коллегами, **родителями**, общественностью.

Тренер и родитель – союзники в воспитании крепкого и устойчивого победителя ...

Объединение общих целей и задач с участниками педагогического процесса.



Дружеские взаимоотношения  
в системе «Тренер – спортсмен».  
Поддержание спортивной  
формы.



**111 способов сказать  
«Очень хорошо!»**

1. Ты сейчас на правильном пути.
2. Великолепно!
3. У тебя получилось это дело.
4. Правильно!
5. Это хорошо.
6. Супер!
7. Именно так! (Точно так!)
8. Я горжусь тем, как ты сегодня работал.
9. Ты делаешь это очень хорошо.
10. Это намного лучше.
11. Класс! Классно
12. Это по-королевски.
13. Есть только один соперник Пифагор (Сократ, Эйнштейн и т.д.) и тот умер.
14. Это из книги Гиннеса.
15. Блеск!
16. Хорошая работа!
17. Я счастлив видеть такую твою работу.
18. Ты делаешь это сегодня значительно лучше.
19. Ты делаешь хорошую работу.
20. Ты близок к истине!
21. Это лучшее из того, что у тебя получалось.
22. Мои поздравления!
23. Это то, что надо!
24. Я знал, что ты можешь сделать это.
25. Это неплохое улучшение.
26. Сейчас ты это понял.
27. Значительно!
28. Наконец-то!
29. Неплохо.
30. Ты быстро учишься.
31. Продолжая работать также, ты добьешься лучшего.
32. Это хорошо для тебя.
33. Я не смог бы сделать лучше.
34. Еще немного времени и у тебя это получится.
35. Ты сделал это легко.
36. Ты действительно сделал мою работу шутя.
37. Это правильный путь чтобы сделать работу.
38. С каждым днем у тебя получается лучше.
39. Ты делал это так недолго.
40. Это неплохо!
41. Да!
42. Это способ!
43. Ты ничего не упустил!
44. Этот способ именно для этого!
45. Так держать!
46. Необыкновенно!
47. Прекрасно!
48. Это лучше всего!
49. Совершенно!
50. Прекрасный ход работы!
51. Сейчас ты это понял.
52. Sensационно!
53. Это лучше.
54. Теперь ничто тебя не остановит.
55. Отлично!
56. Это была первая классная работа.
57. Замечательно!
58. Это из будущего.
59. Нет слов.
60. С этого момента все пойдет по-другому!
61. Еще лучше!
62. Ты только что сделал это?
63. Это лучше, чем всегда.
64. Твой мозг поработал на славу.
65. Ты действительно добьешься успеха.
66. Это выдающееся открытие.
67. Фантастика!
68. Ужасно здорово!
69. Это называется прекрасной работой.
70. Ты сделал это хорошо.
71. Ты, наверное, долго практиковался.
72. Как ты много сделал!
73. Правильно!
74. Ты действительно улучшил (что-либо).
75. Превосходно!
76. Хорошо запомнил!
77. Поздравляю.
78. Ты прав!
79. Держись так!
80. Ты сделал это как раз **во время**.
81. Ты сделал сегодня много работы.
82. Это способ действия!
83. Сейчас ты приобретаешь в этом озоровку.
84. Мне нравится ход твоих мыслей!
85. Я очень горжусь тобой.
86. Очень приятно учить таких умных детей.
87. Большое тебе спасибо.
88. Твоя работа принесла мне много радости.
89. Чудесно!
90. **Оп райт** – по-английски - полный порядок.
91. Так-так.
92. Мощный прорыв!
93. Вот этого я еще не видел.
94. Ты неузнаваем сегодня.
95. Это уже успех!
96. Это твоя победа.
97. Теперь ты чувствуешь свои возможности.
98. Ты настоящий мастер.
99. Сейчас все начнут писать кипятком!
100. Ну ты гигант.
101. Это можно только повторить.
102. После этого завтра может не наступать, XXI век начался сегодня.
103. Надо издать закон (вести правила) запрещающий(е) делать это так здорово.
104. Это поступок.
105. Покажите мне того, кто сможет это повторить.
106. Сердечно рад за тебя.
107. Не могу не выразить свой восторг.
108. Грандиозно!
109. Красивая мысль.
110. Я верю в тебя, у тебя будет всегда получаться не хуже, чем сейчас.
111. Ты – лучший!

**Способы похвалы и умения тренера во время сказать слова поддержки и одобрения очень важны для спортсменов.**

**Авторитет тренера** основывается на **основных принципах поведения:**

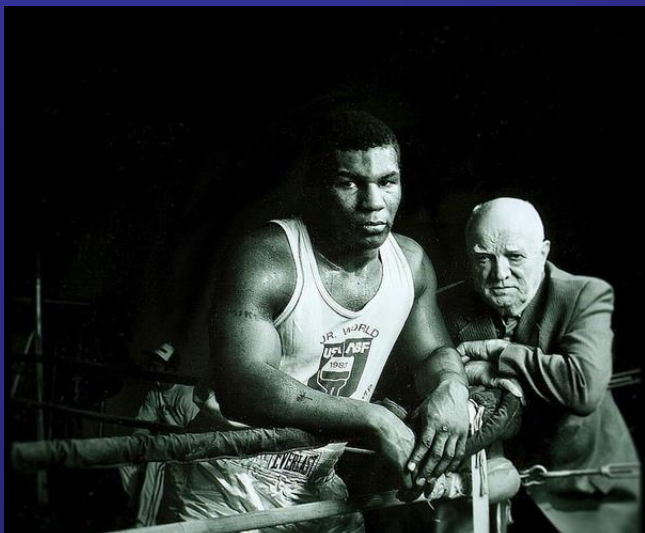
- любить и понимать воспитанника;
- защищать его интересы;
- быть заботливым, держать связь с родителями;
- быть выдержанным;
- развивать самообладание, способность внимательно и терпеливо выслушивать юного спортсмена в любой ситуации;
- вырабатывать в себе чувство юмора, умение разрядить напряженную обстановку шуточной репликой, добродушным замечанием;
- прощать несущественные ошибки, которые допущены бессознательно, без злого умысла;
- никогда не повышать голоса.



Признание ошибки лишь укрепляет уважение юных спортсменов к тренеру и приучает к самокритике, честности.

Есть все основания утверждать, что абсолютного авторитета не существует, авторитет тренера складывается из его истинных достоинств и недостатков.

## Авторитет и фанатизм тренера в работе с одаренными спортсменами

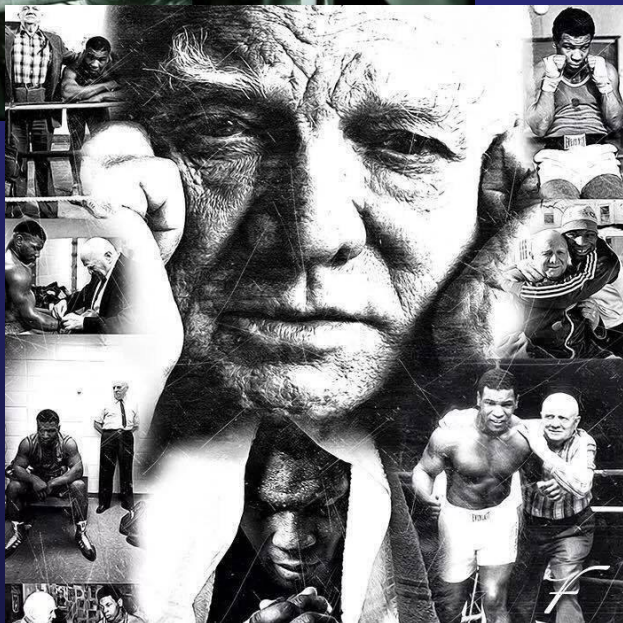


Американский тренер по боксу, воспитавший множество бойцов на профессиональном ринге, включая **Флойда Паттерсона**, **Хосе Торреса** и **Майка Тайсона**.

**Кас Д'Амато (1908-1985)**

разработал оригинальный **стиль защиты Пик-а-бу**, основанный на резких маятникообразных движениях корпусом и нырках.

Один из его первых воспитанников **Рокки Грациано**, его он тренировал как любителя рассчитывая переход в профессионалы.



## Авторитет и фанатизм тренера в работе с одаренными спортсменами

**Первый урок**, который **я даю детям**, прежде чем научить их боксу, это урок о страхе, о том, что это такое и почему он у нас есть. Страх — как огонь. Если ты контролируешь его, как мы контролируем огонь, когда хотим согреться, он друг. Когда не контролируешь, он сожжёт и тебя, и всё, что вокруг тебя.

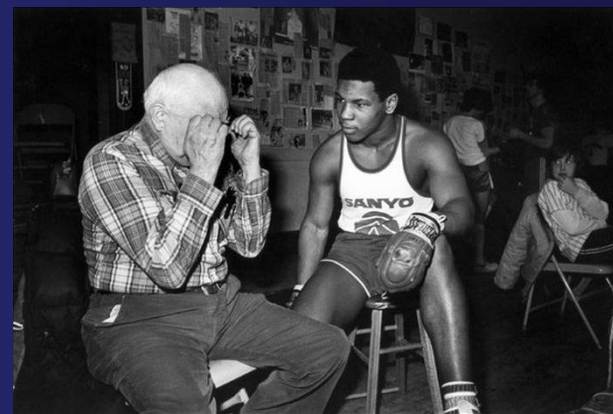
Парень приходит ко мне с искрой интереса, и она становится огнём. Я добавляю в этот огонь дров, и он превращается в пламя. Я добавляю дров в пламя, и оно становится настоящим пожаром.

Когда ты можешь наносить удары своему оппоненту, а он не может ударить тебя, тогда ты боец.

**Рождённые круглыми не умирают квадратными.**

Не имеет значение, кто что говорит, оправдания и объяснения: только то, что происходит в конце, свидетельствует об истинных намерениях.

**Герои и трусы испытывают абсолютно один и тот же страх. Герои просто умеют контролировать страх, а трусы — нет.**



# Авторитет и фанатизм тренера в работе с одаренными спортсменами



Нет глупых людей. Есть незаинтересованные. Никто не рождается лучшим. Ты должен тренироваться и совершенствоваться, чтобы стать лучшим.

Я считаю, что человек — профессионал, когда он может делать то, что должно быть сделано, независимо от того, как он себя чувствует. Дилетант является дилетантом в своём эмоциональном отношении. Профессионал — это профессионал в том, как он думает и чувствует, и в его способности действовать в самых тяжёлых условиях.

Человек, который думает или волнуется о том, что в него попадут, не будет в состоянии хорошего предвкушения, его действительно ударят.

Если бы его не было здесь, я, вероятно, не был бы жив сегодня. Тот факт, что он здесь и делает то, что делает, и делает это всё лучше, даёт мне мотивацию и интерес оставаться в живых. Потому что я думаю, что человек умирает, когда он больше не хочет жить. Но у меня есть **здесь причина с Майком**. И он даёт мне мотивацию. Я буду жить, я увижу, как он станет успешным, потому что я не уйду из этого мира пока это не произойдёт.

## Авторитет и фанатизм тренера в работе с одаренными спортсменами



И.А.Винер-Усмáнова – советский и российский тренер по художественной гимнастике, педагог, доктор педагогических наук, профессор.

Воспитала армию победителей на мировом уровне.

Поиск одаренных детей, селекция и спортивный отбор.



## Авторитет и фанатизм тренера в работе с одаренными спортсменами



Карполь Николай Васильевич – главный тренер автономной некоммерческой организации «Профессиональный волейбольный клуб «Уралочка», Свердловская область. Известный как **Воющий медведь**, зажигает победы.

Работать тренером начал ещё в студенческие годы. В 1959 году создал волейбольный клуб на базе Индустриального педагогического техникума.



## Принципы воспитания чемпиона от А.Нурмагомедова



*«Нет ничего невозможного в том, чтобы воспитать из простого мальчика успешного человека и чемпиона».*

*Абдулманап Нурмагомедов*

# Принципы воспитания чемпиона от А.Нурмагомедова

Абдулманап Нурмагомедов успел издать книгу о воспитании сына. В основе правильного воспитания есть несколько правил.

**1. Девиз для успешного развития ребёнка:** Воспитание, образование (учеба), спорт. Именно в такой последовательности.

Сначала идёт воспитание. Здесь спортсмен имеет ввиду обучение правилам поведения, расставления границ, уважению старших. Потом образование. Развитие интеллектуальных способностей очень важно для всех, даже для спортсменов, бойцов. Иностранные языки, заповеди Корана и многое другое изучал и Хабиб в детстве. **Спорт следует только на третьем месте. По мнению тренера, без должного воспитания спорт может принести не те результаты.**

## **2. Отец всегда прав.**

Много раз чемпиону задавали вопрос об отношениях с отцом. Может ли спорить сын с Абдулманапом. И так же, как и отец, он отвечал, что - нет. Отец всегда прав, даже другим родственникам, старше Хабиба не стоит вступать в спор с главой семейства. Это больше о традициях дагестанского народа, но такое убеждение мне нравится.

**3. Воспитание детей на основе 5 уровней взаимодействия:** убеждение, личный пример, поощрение, требование, принуждение.

Если не работает один уровень, то можно переходить к следующему. Сначала убеждаем, что ребёнку нужно слушаться старшего. Если этого не хватает, то подключаем личный пример. «Я делаю это, получаю такой результат, чтобы тебе получить тоже результат - повторяй.» Следующий шаг - поощрение, это похвала и подарки.

Хабиб признался, что это был всегда его любимый метод.

Таким образом, к требованию и принуждению мы подходим только, если остальное не работает.

## Основная работа психолога —

обучение спортсменов знаниям психологической грамотности и практическим навыкам для применения методов и средств психологической подготовки в спортивной деятельности, обучение самоорганизующей культуре.



## Личность тренера.

Сильным мотивом активности и добросовестности в тренировочном процессе, поддержания длительного интереса к занятиям спортом выступает личность тренера.

Наиболее важны следующие ее особенности:

- оптимизм в любых тренировочных и соревновательных ситуациях;
- раздражительный, вечно всем недовольный тренер, нытик и брюзга не может мотивировать к большой длительной работе;
- энтузиазм, преданность работе, любовь к своему делу;
- умение быть гибким и многоплановым в общении со спортсменами – быть наставником, старшим товарищем, мягким и жестким (соответственно ситуации), неукоснительно требовательным в работе, доступным и легким в жизни, умеющим не унижать, не обижать учеников, не позволяющим им унижать друг друга.



## Личность тренера.

- **стремление быть примером** в проявлении силы воли, организованности, исполнительности, трудолюбии, собранности, целеустремленности;
- **искренняя и глубокая вера** в ученика, в его способность к длительной и упорной работе, в его возможности достичь большого успеха в спорте;
- **умение вселять** эту уверенность в самого спортсмена;
- **требовательное и уважительное** отношение ко всем ученикам в равной мере, умение скрывать свои симпатии (или антипатии) к кому-либо из учеников. Различная требовательность к ученикам, а нередко и просто эмоционально различный тон общения могут нарушить сбалансированную систему мотивации, особенно в нагрузочные периоды тренировок.

Моменты психологической работы со спортсменами по зимним спорта







Психолог – тренер.  
Психолог – массажист.  
Психолог – врач.



Мотивация спортсмена в тренировочном процессе – это тот пробный камень, на котором **проверяется мастерство тренера.**

**Тренером высокого класса** называют того, кто умеет заставить учеников работать на пределе возможностей длительное время и при этом сохранить с ними хорошие взаимоотношения.



*Важный элемент в работе тренера – психолого-педагогический анализ и самоанализ соревновательных ситуаций.*

*Психологический анализ соревновательных ситуаций на дистанции.*