

## ТРЕНЕР У ЖИТТІ СПОРТСМЕНА

*Свистун В., студентка 4 курсу Спеціальності 073 «Менеджмент»*

*Керівник: викладач кафедри фізичного виховання Андреев С. А.*

*Заклад вищої освіти «Подільський державний університет»*

Праця тренера – це праця педагога. Навчаючи гравців, тренер прагне передати їм свої знання та досвід. Хороший тренер має вміти максимально розкрити здібності гравців. Він повинен бути знайомий із психологією гравців і, роблячи їх членами команди, навчити підкоряти свої інтереси інтересам усієї команди. Твердження "як живе, так і навчає" завжди береться до уваги при погляді на роботу тренера.

Успіх спортивної команди багато в чому зумовлений стилем керівництва тренера. Широта поглядів, рівень знань, навичок, умінь, авторитет, любов до свого виду спорту та виховання наполегливості, вміння згуртувати дружний колектив, розібратися в психології спортсмена, рішучість, вимогливість, самокритичність, принциповість – ось неповний перелік якостей, які повинен мати тренер.

Велике значення для ефективності спортивного тренування має її правильне керування. Науково обґрунтоване управління неможливо здійснити лише за допомогою аналізу планів підготовки провідних спортсменів, копіюванням їх «секретів» без корекції відповідно до пристосування до індивідуальних особливостей конкретного спортсмена.

Складність керування у спортивному тренуванні полягає в тому, що немає можливості безпосередньо керувати зміною спортивних результатів. Фактично тренер керує лише діями (або, інакше кажучи, поведінкою) спортсмена: він задає йому певну програму вправ (тренувальне навантаження) та вимагає її правильного виконання, зокрема правильної техніки виконання рухів.

Дуже важливо, щоб тренер, поряд зі своїми спеціальними знаннями та здібностями, був добре ерудований у питаннях психології особистості та спортивної діяльності. Ступінь ефективності керівництва тренера залежить від уміння оцінити особливості психічних станів кожного спортсмена при його взаємодії з партнером та противником, уміння своєчасно та правильно усунути причини, що ведуть до невдач чи конфліктів.

Успішність колективної діяльності спортивної команди багато в чому залежить як від характеру взаємин, що склалися між тренером і членами колективу, так і від стилю і форми його керівництва. Дисципліна у спортивній команді є однією із складових перемоги. Тренер зобов'язаний встановити у команді певні правила та вимагати їх виконання. Дисциплінарні заходи кожен тренер встановлює відповідно до властивостей свого характеру, але спортсмени повинні знати правила поведінки і чекати на тверді заходи, спрямовані на їх зміцнення.

Велике значення у роботі тренера має стриманість у зовнішньому прояві своїх емоційних станів і переживань. Під час змагань спортсмен особливо сприйнятливий до всіх зовнішнім впливом, і вигляд пригніченого тренера здатний викликати зовсім небажані реакції членів команди, учасників змагань та ін. Ця важлива вимога передбачає наявність у тренера здатності керувати своїми власними емоційними станами з метою належного психологічного впливу на спортивний колектив.

Підбиваючи підсумки, можна сказати, що вибір тренера – це одне з найважливіших питань при побудові спортивної кар'єри. Успіх тренерської роботи значною мірою залежить від того, як буде він свої відносини зі спортсменами та командою та як підносить свої знання. Поняття «тренер» для спортсмена має бути співзвучне з поняттями «друг», «наставник», «вчитель». Для спортсмена тренер – взірець для наслідування, авторитет, людина – особистість. Тренер мотивує спортсмена на досягнення цілей у житті, спорті. А після досягнення поставленої мети, ставить нову мету.