

Хочу быть тренером



Светлаков Олег

Олег Светлаков  
**Хочу быть тренером**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

**Светлаков О.**

Хочу быть тренером / О. Светлаков — «ЛитРес: Самиздат», 2019

Книга написана для начинающего тренера. Молодой специалист в спорте часто недооценивает все трудности, с которыми ему придется встретиться в своей работе. Книга поможет ему обойти возможные неприятности.

Решение написать книгу появилось спонтанно. Так сложилось, что некоторый период жизни я работал тренером. И хотя свой тренерский опыт я считаю небольшим, но часто он заставляет меня задуматься о своей прежней работе. Уже прошло более десяти лет, как я изменил свою жизнь и стал работать в другой специальности, но свою тренерскую деятельность вспоминаю.

В юности я увлекся боксом. Пришел на первую тренировку, потому что все друзья пошли в секцию бокса. Прозанимавшись, месяц я пошёл посмотреть, как боксируют мои товарищи на матчевой встрече с другой секцией из нашего города. Однако тренер заставил взвеситься и выпустил меня на ринг. Первый бой я выиграл. После этого участвовал в различных матчевых встречах с другими городами и так же одерживал победы. Прозанимавшись, год, выиграл первенство краевого совета среди спортивного общества «Трудовые резервы», а затем стал победителем российского совета ДСО «Трудовые резервы». Тогда формула боя, среди средних юношей была два раунда по полторы минуты, и им разрешалось проводить всего два боя за турнир. Получается, что я был победителем среди четырех участников первенства. За сборную краевого совета ездил на многие всесоюзные турниры в разные города страны, Воронеж, Елгаву, Сызрань, Омск, Волгоград и др. Был участником зональных и российских первенств спортивного общества «Трудовые резервы» После окончания средней образовательной школы поступил в институт физической культуры в город Краснодар. Считаю что занимался у одного из лучших тренеров того времени Владимира Михитаровича Киркорова. Со мной в секции тренировалось много мастеров спорта СССР. Часто в Краснодаре сборные разных спортивных обществ готовились к кубку страны. С ними тренировалась и наша группа. В то время в Краснодаре бокс был очень популярен. Вдумайтесь, только на зарядку, в спортивной школе бокса ДСО «Спартак» приходило около двухсот человек. Это в шесть часов утра!!! На чемпионате края боксировали призеры чемпионата страны, чемпион Европы и Олимпийских игр Шамиль Сабилов. После окончания третьего курса я понял, что мне не суждено добиться успехов в спорте, но я мечтал реализовать себя в учениках. Завершив обучение в спортивном институте, мне пришлось работать в общеобразовательной школе. А затем я перешел работать тренером в спортивную школу бокса.

В школе работало пять тренеров, задачей которых было набрать ребят в группы, и работать с ними. Когда спортсмены вырастали, самые способные те, кто мог выигрывать соревнования, переводились в группы, которые вел наш директор. Некоторое время я работал увлеченно. Были хорошие ученики, успешно выступавшие на юношеских первенствах края, федерального округа, России. А когда моих ребят перевели к вышестоящему по должности товарищу, я почувствовал себя обокраденным. Первые сомнения в целесообразности моей работе появились у меня, после разговора с директором школы. Я попросил его разрешить оставлять ребят у себя, а из тех, у кого есть спортивные успехи создать под моим руководством группу спортивного совершенствования. Получив отказ, я переосмыслил свою работу. Получалось, что как только у меня появлялись способные воспитанники, я вынужден был передавать их своему начальнику. Самому снова приходилось проводить новый набор и вновь тренировать новичков.

Великий боксер, чемпион мира в тяжелом весе, а ныне пастор Джорж Формен сказал: «Ты мертвец если не мечтаешь». Вот и я мечтал работать со своими учениками от начала и до конца, проходя с ними весь их спортивный путь. Конечно, я знал, что расставание со своими учениками неизбежно. Я понимал, что мальчишки растут. Наконец приходят те самые восемнадцать, когда нужно решать, кем работать и чем заниматься. Я понимал, что кто-то уедет учиться в другой город. Кто-то устроится на работу, и прекратит заниматься спортом. Может быть, будут и те, кто перейдет тренироваться к другому тренеру, который может дать спортсмену больше чем я. Но начиная работать, я не мог представить, что их у меня будут забирать столь рано. Не думал, что завуч будет просто переводить их в группы директора школы. Я с завистью смотрел на моих коллег из других городов, где тренер являлся центральной фигурой

в становлении спортсмена, где не было губительного разделения на тренеров чернорабочих, готовящих полуфабрикаты, и тренерской элиты являющихся или считающей себя специалистами более высокой классификации. Я с завистью смотрел на моих коллег, которые спокойно с дальним прицелом работали со своими детьми. Они были уверены, что оценка их работы будет основана на справедливом принципе, на количестве подготовленных спортсменов высокого класса. Над ними не висел дамоклов меч, необходимости отдавать своих спортсменов тому, кто считает себя лучше, чем они.

Я мог бы сделать свою работу формальной. В жизни есть много людей, которые ходят на работу для того чтобы просто получать заработную плату. Мне же хотелось вкладывать в своих ребят частицу своей души. И делать это до того времени, пока подросток достигнет определенного возраста, я не хотел. Я продолжал тренировать, но мой интерес к работе поубавился. Я потерял радость, которую получал, тренируя ребят.

Как всем известно, начальство не любит инициативу без согласования с ним. Поэтому после совершения мною нескольких самостоятельных поступков, я стал личным врагом директора, а моя заработная плата уменьшилась до смешного размера. Я понял, что преодолеть все бюрократические препятствия не в моих силах. Работать в тех условиях, которые были созданы в спортшколе, я не мог. У меня не было никакой перспективы, получать достойное материальное и моральное вознаграждение за свой труд. Все пути личностного роста были для меня обрезаны. Я все чаще стал думать о том, что необходимо изменить свою жизнь. Я твердо решил уйти. Мечтал иметь возможность тренировать своих спортсменов самостоятельно, не отдавая их никому столь рано. К сожалению, в других спортивных школах города бокса не было. А в поселках нашего района разрешалось вести бокс только от нашей спортивной школы. Можно было уехать в другой город и начать работу там. Но я люблю место, где я родился и живу, и никуда не хочу уезжать. Поэтому приходилось работать и терпеть.

Ситуация в которой я тогда находился, была тупиковой. Это и был самый настоящий тупик. Я понимал, что спасение не придет, ни царь и ни герой, и не волшебник в голубом вертолете, мне не помогут. А расчет на собственные силы был бы наивной глупостью, демонстрирующий полное непонимание положения дел.

Я ещё работал в спортивной школе, но в душе был уже совсем другим человеком. Я понял, что то, как я буду проживать свою жизнь, никого не интересует. Это моя личная головная боль. Поэтому не нужно никого обвинять в своих промахах и неудачах. Нужно самому выстраивать свою жизнь, так чтобы она стала комфортной для меня. Я перестал яростно отстаивать свою точку зрения. Поняв, что жажда собственной правоты, столь свойственная всем неудачникам и есть одна из причин моих несчастий. Я начал искать возможные пути изменения себя и своей жизни. Я стал вести дневник. Все это время думал о том, что я должен предпринять, чтобы сделать окружающий мир радостным для себя.

В книгах психотерапевта М. Е. Литвака рецепт успеха был простым. Он советовал стать специалистом экстра – класса в своём деле. Но на моей работе, сделать это было трудно, там всё было устроено, так что все подготовленные мной и другими тренерами спортсмены, вырастая, переходили в группы, которые вел директор школы. Он даже работу тренера оценивал по числу спортсменов перешедших в его группы. Изменить то, что наработывалось годами, было сложно. Выйти из сценария неудачника в этих обстоятельствах не было шансов. Поняв, что пока я цепляюсь за старое, новое не начнется. И если я хочу измениться, то от прошлой жизни придётся отказаться. Я принял решение найти себя в другой области. Раньше я совмещал работу в школе с работой массажиста. Я решил вернуться к этой профессии. Я устроился работать в санаторий. Здесь уже все стало зависеть только от меня. Я стал хозяином своих действий. Увеличился и мой заработок. Пришлось, и поучиться на семинарах у хороших специалистов, а также перечитать много литературы по массажу. Вскоре я добился что люди, однажды

попавшие ко мне на массаж стали намеренно возвращаться ко мне. Я сделал совсем немного, но стал чувствовать себя счастливым человеком.

Хоть я прекратил работать в спорте, но любовь к нему осталась. Имея много знакомых тренеров и спортсменов, я знаю все, что происходит в спортивной жизни города, края, России. Часто в интернете захожу на страницы своих друзей тренеров, и радуюсь их успехам. Иногда задаю себе вопрос, правильно ли я сделал, что прекратил работать тренером? Жалею ли я об этом? Да мне грустно, что я больше не принимаю участия в спортивной жизни города, края, но в тот момент моё решение было верным. Считаю, что для любого специалиста оказавшегося в подобной ситуации, не имеющего возможности роста ни в зарплате, ни как тренера, решение уволиться с работы было бы правильным.

После моего ухода из спортивной школы, в ней стал работать тренером мой ученик. Результаты его работы, были лучше, чем у меня. С разницей в один год два его воспитанника стали победителями юношеского первенства Европы. Мой воспитанник, так же как и я не смог найти компромисс с директором. Вскоре ему пришлось уволиться с работы. Вместе с ним из спортивной школы ушли и его ученики. Несмотря на то, что зарплату ему не платили, и спортивный зал ему пришлось арендовать, он продолжал тренировать своих боксеров. Вот тут у меня и возникла мысль написать книгу, которая может помочь начинающему тренеру, миновать все неприятности и трудности. Обойти все подводные камни, которые могут быть на его пути. Написать такую книгу сложно. Очень трудно спрогнозировать все ситуации, которые могут возникнуть в работе тренера.

Сегодня появилось много лекторов, психологов, различных святых, собирающих массу людей на свои семинары. Но все занятия ограничиваются рамками общих понятий, таких как «развитие личности», «самореализация», и призывами «поверить в себя», «ты сможешь», «сделай это». Но никогда ни один гуру торгующий «личностным ростом» не скажет, что нужно сделать в конкретной ситуации. В этой книге тренер не найдет готовых рецептов для решения всех проблем с которыми ему приходится сталкиваться в повседневной работе со спортсменами. Например, если у вас в команде есть парень, который пробивая правый прямой удар, высоко поднимает подбородок, рискуя пропустить навстречу, то здесь вы не найдете информации к данной ситуации. Однако в книге есть подсказка, как избежать основных проблем, с которыми может столкнуться тренер. На отбор материала для книги, повлияли ошибки, которые я допустил, когда работал тренером. Может быть, выводы, которые я сделал, помогут начинающему специалисту в области спорта избежать тех неприятностей, с которыми мне пришлось столкнуться.

При написании книги я пользовался литературой известных психологов, Михаила Литвака, Эрика Берна, Михай Чиксентмихайи, Брайент Дж. Кретти, а также известного врача, биолога, педагога Петра Францовича Лесгафта. Так же использовал книги, написанные тренерами.

Я допускаю, что прочитав эту книгу, кто-то из начинающих спортивных специалистов не захочет работать в этой профессии. Потому что написанное в ней не всегда соответствует общепринятым нормам и принципам, которым нас учили в школе и институте. Жизнь все расставляет по своим местам. Часто практика не сходится с тем, что планируешь, поэтому пусть выводы делает читатель.

В любой профессии. На любой работе, человек несёт ответственность, за свои действия. Всегда только он виновен, во всем, что с ним случилось. Успешен он или нет, зависит только от него. Но в такой профессии как тренер очень многое зависит от разных факторов. Даже если с огромной ответственностью, выполнять свою работу, то не сложившиеся отношения с окружающими его людьми могут свести на нет все усилия. Тренеру необходимо установить массу контактов от решения, которых зависит успех его работы. Если у него сложились неудачные отношения с начальством, с учеником, с родителями его воспитанника, с судьями, с другими тренерами, со спонсорами, это может существенно повлиять на успехи в его работе. В любом

случае стать настоящим тренером невозможно сразу. Так же как и мужчинами не становятся после женитьбы или после первого секса. Быть мужчиной – это чувствовать ответственность, знать, когда надо говорить, что сказать, а когда хранить молчание. Быть мужчиной значит пристально следить за собой и понимать где и когда нужно внести изменения в свою жизнь и поведение. Так и стать хорошим тренером, окончив спортивный институт трудно – это зачастую долгая дорога, на которой много испытаний и трудностей.

Я не агитирую против того, чтобы вы поступали на спортивный факультет института физкультуры, но и не пропагандирую его. Я не хочу, чтобы через несколько лет вы почувствовали осознанное разочарование в своей профессии. Ведь компенсировать несколько лет испорченной жизни будет трудно. Я хочу чтобы, выбирая профессию тренера, вы не совершили ошибку. Я просто рассказываю, о реальной закулисной жизни тренера. О том, что скрыто. А так же пишу и о том, что при равных условиях, успеха добивается тот, кто кроме своей специальности ещё и владеет психологическими навыками общения, управления и прочими практическими приёмами. Я пытаюсь дать советы, как лучше добиться успехов в работе. А вот прислушаться к ним или игнорировать решать вам.

В юности человеку свойственно переоценивать свои силы. Пока он ничего не делает, ему кажется, что он может всё. Юноша не столько переоценивает себя, сколько недооценивает еще не ведомые ему препятствия. В какой бы жизненной проблеме мы не разбирались, нам могут помочь только знания и опыт, а молодому специалисту только что начавшему работать по специальности этого не хватает. Поэтому он часто допускает ошибки.

Начинающий учитель в спорте должен, хоть немного представлять с какими проблемами ему придётся столкнуться в своей профессии. Я хочу, чтобы мой рассказ хоть немного помог начинающему преподавателю в спорте. Хочу, чтобы начинающий тренер представлял, что его ожидает. Ведь спорт это мир подвигов, самопожертвования, отказ от многих благ и удовольствий ради достижения цели. Если ты решил стать тренером, то необходимость работать в выходные и праздники ты не должен считать минусами в своей работе. Так же необходимо будет смириться с тем, что если у тебя появиться успешный спортсмен, тебе необходимо будет ездить с ним на сборы и соревнования. И главное тебе необходимо понять, что в большинство трудностей, которые ты встретишь на своём пути, ты создашь себе сам. Надеюсь что, прочитав эту книгу, молодой тренер обойдёт возможные неприятности на своём пути.

#### КАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ ТРЕНЕР

Стремление спортсмена к совершенствованию реализуется с помощью тренера. Тренер стремится тренировать спортсмена или помогать ему, самому заниматься так, чтобы на соревнованиях он мог, проявить максимальную силу и выносливость, и другие необходимые для успеха качества.

Русский ученый анатом, врач, педагог, создатель научной системы физического воспитания Петр Францевич Лесгафт предъявлял высокие требования, к преподаванию физического воспитания. Он отмечал, что педагог должен отлично знать свой предмет, обладать достаточными знаниями по анатомии физиологии и психологии. По его мнению, хороший преподаватель отличается дисциплинированностью, сдержанностью, любовью к ученикам, внешней опрятностью, изящностью в движениях.

А вот слова современных тренеров о том, каким должен быть человек, посвятивший себя спорту.

Тренер сборной России Александр Черноиванов: «Тренер должен быть добрым и порядочным, любить детей, и свой вид спорта. Нужно приходить на работу и полностью посвящать себя ей, не жалеть своего времени, жертвовать личной жизнью».

Тренер, подготовивший двух участников Олимпийских игр Валерий Алексеев: «Тренер это состояние души».

Чемпион Мира 1978 года Валерий Львов: «Тренер должен быть предан своему делу»  
Тренер, подготовивший призера Олимпийских игр Анатолий Бакулев: «Основа любого тренера, постоянно расти в мастерстве».

Заслуженный тренер России Отличник физической культуры и спорта СССР Евгений Григорьевич Смола: «Тренер это собирательный образ человека от бога».

Алексей Сахо: «Тренер должен постоянно повышать свои знания».

К этим определениям я бы добавил, что тренер должен обладать фанатизмом в разумных пределах, харизмой, и способностью заражать дерзостной отвагой своих воспитанников. Ребята, тренирующиеся у бескрылого специалиста не решаться даже подумать о завоевании мировых спортивных высот. Они не раскроют своих возможностей, и даже не будут знать об их существовании.

В литературе и в фильмах личность тренера изображают по-разному. Его представляли как человека догматичного и грубоватого, стремящего воспитать такие же качества у спортсменов, находящимся под его началом, то, как неудачника со свистком на шее. В большинстве случаев это был портрет мужественного рыцаря с сильной волей, и высокими моральными принципами, готового защитить своих юных воспитанников от заблуждений, подготовить к жизни, сформировать у них положительные черты характера и воспитать стойкость и мужество.

В спорте тренер должен быть открытым, общительным и эмоционально устойчивым человеком, способным, когда это нужно, управлять спортсменом и контролировать соревновательную ситуацию. Более того, у такого тренера должен быть достаточно высокий интеллект, развито чувство реальности, практичность и уверенность в себе. Одновременно это должен быть человек склонный к новаторству предприимчивый, самостоятельный, предпочитающий сам принимать ответственные решения. Тренер должен быть человеком, на которого можно положиться в сложных соревновательных ситуациях, и который может организовать и контролировать деятельность спортсменов.

Успех в тренерской работе, в значительной мере зависит от знаний, которыми обладает тренер и от того как строит свои отношения со спортсменами и как преподносит свои знания. В спорте бывают разные типы тренеров. Американский психолог Брайент Дж. Кретти описал некоторые из них.

Авторитарный тренер

Это жесткий хозяин. Особенность восприятия тренером своей роли основана на авторитете и поведении, отражающем авторитарность. Высокая потребность управлять действиями других была причиной тому, что они выбрали спортивную деятельность. Лидерство и руководство в стрессовых ситуациях, требуют, жесткого контроля над поведением спортсмена. Некоторые спортсмены привыкшие подчиняться авторитету, ожидают от тренера доминирующего поведения. Поэтому тренеры ведут себя именно так. Можно отметить следующие преимущества доминирующего тренера:

1. Неуверенный в себе спортсмен будет чувствовать себя увереннее и спокойнее в стрессовых ситуациях.

2. Агрессивность, вызванная авторитарностью, направлена не на тренера, а на борьбу с соперником и способствует более активным действиям спортсмена.

3. Авторитарное поведение тренера может соответствовать действительным потребностям спортсмена, и в этом случае он выступает лучше обычного.

Демократический тренер

Это менее авторитарный тренер. Он ориентируется на мнение спортсмена. Нередко он предлагает спортсмену самому составить план тренировок или принять тактическое решение в предстоящих соревнованиях. Этот гибкий тренер может добиться успеха по следующим причинам:

1. Он более доступен спортсмену. Его воспитанники свободно чувствуют себя с ним и охотнее общаются. Поэтому тренер может знать об их опасениях проблемах и возможных разочарованиях.

2. Спортсмены могут проявлять инициативу и самостоятельность, достичь определенной независимости в стрессовых ситуациях.

3. Если тренеру удаётся передать часть ответственности за принимаемые решения спортсменам, и они начинают чувствовать свой авторитет, то это способствует формированию у них более эмоционально зрелого поведения.

4. Спортсмены действия, которых чрезмерно не ограничивает тренер, могут принять более гибкие тактические решения.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.