

18+

Мой диагноз - **Тренер!**

Алексей Политыко



«**Воспитать**

Человека

и Чемпиона»

Алексей Политыко

Мой диагноз – тренер!

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=54029842

ISBN 9785449656315

Аннотация

Твоя профессия «тренер»? Гордись! Это возможность воспитать в детях качества, которые позволят им добиться успехов и в спорте, и в жизни: сила воли, упорство, уверенность в себе, смелость идти вперед и не бояться трудностей. А значит, именно тренер способен кардинально изменить ситуацию и в российском спорте, и в стране в целом. И при этом самому быть богатым, успешным и счастливым. Автор книги Алексей Политыко поделился двадцатилетним опытом тренерской работы.

Содержание

Введение	5
Глава I. Личная стратегия: зачем я работаю тренером?	9
1. Круги на воде	9
2. Тренер-победитель	13
3. Не сомневайся! Действуй!	15
4. Личная стратегия тренера: мечта и цель	19
5. Не бойтесь мечтать!	21
Мечта у каждого своя	23
А как же реальная жизнь?	27
А если мечта не сбудется?	31
Проживайте страсть	33
6. Ставьте цели	37
Цель – не приговор	39
Визуализация цели	40
Постановка цели по SMART	41
И еще пара моментов про цель	47
Держите фокус на цели как охотник	49
Предвидим сложности на пути	52
Конец ознакомительного фрагмента.	54

Мой диагноз – тренер!

Алексей Политыко

Посвящаю книгу моим Наставникам. Без них я бы никогда не написал ее. Это те люди, которые помогли мне найти себя и стать тем, кто я есть. Поиск себя – нелегкий труд, и иногда я даже ненавидел тех, кто вел меня по этому Пути. Но по истечении времени понимал, что мудрые Наставники правы. И на смену сопротивлению неизменно приходит огромная благодарность.

Юлия Сергеевна Филиппова *Редактор*

© Алексей Политыко, 2020

ISBN 978-5-4496-5631-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Большое упущение, что в институтах студентам не преподают лидерство. В результате через пять лет обучения мы получаем молодого тренера, который не берет ответственность, пасует перед первой же проблемой, не умеет вести переговоры, не способен наладить контакт со спортсменами, стесняется обратиться к спонсорам за помощью и сомневается в своем выборе профессии.

Институты выпускают живые «учебники», напичканные знаниями. Впрочем, хорошо, если так. Чаще же всего «учебники» с пустыми страницами, так как студенты даже не дали себя напичкать знаниями, потому что не понимают, зачем вообще им это нужно. Ежегодно сотни таких «специалистов» с дипломами выходят в большую жизнь. И то, что творится в отечественном спорте, – объективное следствие.

Книга призвана повлиять на мышление тренеров и кардинально изменить ситуацию в российском спорте. Выращивать чемпионов – это возможно!

Книга, которую вы держите в руках, об ответственности тренера за результат спортсмена и его способность с коллегами-тренерами внести значительный вклад в изменения в стране в целом. Ведь хороший, влюбленный в свое дело тренер втянет в спорт не только детей, но и родителей, друзей и соседей.

В этой книге делюсь собственным 20-летним опытом тренерской работы. Правда, я уходил из спорта в бизнес на два года, но даже в этот период преподавал в коммерческих организациях. Не самые яркие два года в моей жизни. Спорт дает намного больше удовольствия, удовлетворения, возможностей пережить гордость, радость, восторг и победу.

Также я аккумулировал в книге опыт моих коллег – тех тренеров, у кого учился тренерскому делу, познакомившись с ними на семинарах или придя на их тренировки.

Я рассказываю про инструменты и методы, которые помогают тренеру находить и удерживать в команде талантливых детей, приводить спортсменов к победам, сотрудничать с коллегами и партнерами и управлять конфликтами. И самое главное – быть счастливыми людьми, которые довольны жизнью и результатами своей работы.

Сегодня к тренеру предъявляются высокие требования. Недостаточно просто хорошо тренировать и знать физиологию, анатомию и биомеханику. Необходимо уметь писать письма и вести переговоры, проводить собрания и обладать навыками публичных выступлений, развивать эмоциональный интеллект и вести страницы в социальных сетях.

Запомнился комментарий участника моего семинара для тренеров и учителей физической культуры: «Тренер не может позволить себе быть только тренером. Нужно быть еще менеджером и специалистом по налаживанию связей». Классно сказал – все так и есть. Тот, кто это понимает, –

и есть Тренеры Новой Формации.

В книге три главы, в каждой из которых вы найдете мотивирующие и вдохновляющие истории и конкретные технологии.

В первой главе рассказываю о том, почему для тренера важно иметь мечту, цель и личную стратегию. Подробно расписываю инструменты постановки цели и разработки стратегии. Моя задача – вдохновить вас мечтать и не бояться того, что мечты не сбудутся. Если следовать рекомендациям – сбудется все! Проверено на себе!

Вторая глава посвящена навыкам и умениям, которые необходимы, чтобы воспитать чемпионов, стать успешным и востребованным, сделать карьеру в сфере спорта и легко преодолеть препятствия, которые неизбежно выпадают на Пути.

В третьей главе вы узнаете, как выстраивать отношения с детьми и не терять потенциально сильных спортсменов. А также о том, как эффективно сотрудничать с родителями, коллегами и спонсорами.

Специально для книги я пообщался с действующими тренерами и спортсменами, чьи имена, уверен, окажутся вам знакомыми. Они поделились собственным опытом, и не всегда их мнения по одному вопросу совпадали. Я включил в книгу даже противоречащие друг другу комментарии, потому что тренерская работа – это не свод жестких предписаний. Это творчество, и многие проблемы, с которыми

сталкивается тренер, уникальны и требуют индивидуально-го подхода.

Моя задача – показать возможные направления. Ваша воля – выбрать лучшее из них.

Уверен, что книга интересна и полезна всем тренерам, независимо от их опыта, квалификации, возраста и вида спорта.

Надеюсь, что среди читателей окажутся и молодые тренеры – те, кто только начинает свой Путь в профессии. В книге я постарался развеять основные страхи и сомнения. Нам нужны сильные тренеры! Вдохновляйтесь на работу, на успех! Мы вас ждем!

И еще. Прежде чем начнете читать, небольшая рекомендация. В книге много новой информации, и, возможно, с чем-то вам трудно сходу согласиться. Рекомендую спокойно отнестись к этому, не отвергать и не браковать, а просто отложить на время и иметь в виду. Придет время, и это точно сработает.

Ну, что! Поехали, дорогой читатель, Тренер Новой Формации!

Глава I. Личная стратегия: зачем я работаю тренером?

1. Круги на воде

Тренерская деятельность – не просто работа «за деньги», а увлекательный и творческий, сложный и интересный процесс. Представьте, что вы бросили в неподвижную гладь озера камень – по воде тут же разбегутся круги. То же самое происходит в работе тренера. Любое его действие или слово имеют последствия и отражаются на карьере и жизни спортсменов.

Хорошо, если тренер задает себе вопросы:

- Где и в чем моя ответственность при воспитании ребенка?
- Какой фундамент я закладываю в становлении личности?
- Кто вырастет из юного спортсмена?

Задумайтесь, какие будут «круги на воде», если:

- Тренер разговаривает с детьми спокойно, четко и лаконично, на их языке, слышит их, принимает такими, какие они есть.
- Приходит на тренировки пьяный и матерится.

- Выкладывается на 100%, показывает своим примером, как добиваться результата, постоянно себя совершенствует.
- Орет, визжит, кричит, да так, что пугает детей, которые к тому же его не понимают.

В будущем все это аукнется в жизни и тренера, и его воспитанников.

Какой тренер стопроцентно может не беспокоиться о пенсии и времени, когда придется оставить спорт? Кто уйдет со спортивной площадки с наградами и медалями, благодарностью и высокой пенсией? А кому останется только ругать власть и прозябать в нищете, когда ни один из спортсменов не придет и не поинтересуется, как дела у бывшего наставника?

Задача этой книги – рассказать, как попасть в одну лигу с первым тренером и не пополнить число вторых.

Выбирая, каким быть, тренер помнит об ответственности перед мальчишками и девочками, которые у него занимаются. Кем они станут через 10—20 лет? Насколько качественно смогут делать свое дело? Какой покажут результат? Будут ли у них те навыки, которые может воспитать спорт, – упорство, воля, жажда победы, умение пережить ошибку и не сдаться?

Каждый раз, приходя в спортивный зал, помните – это еще один шанс задать «правильные» круги на воде. Круги, которые определяют ваше будущее и будущее воспитанников.

«Когда беру новый состав, на первом же собрании

говорю родителям: «Не знаю, получатся из ваших детей спортсмены или нет. В первую очередь я постараюсь вырастить из них достойных людей».

Будет человек порядочный – он и в жизни не пропадет. Конечно, приятно, когда спортсмены добиваются успеха. Но в первую очередь надо воспитывать людей. Если дети будут чувствовать к себе уважительное отношение, то они вырастут и точно так же будут к другим относиться. А от них это дальше пойдет.

Чтобы воспитывать порядочных людей, нужно самому быть примером. Дети чувствуют – можно на тренера положиться или нет.

У меня была история, когда я тренировал свой первый состав, и накануне выпуска пришел тренер, которого поставили старшим. Конец сезона, едем домой в плацкарте, один спортсмен подходит и говорит про другого, что тот курил. Мы того стали раскручивать: «Ты курил?» – «Нет». – «Скажи правду. Тебе за это ничего не будет. Нам просто интересно». – «Ну, да, курил». Приезжаем домой, через день собрание и старший тренер отчисляет «курильщика». Я не стал при всех с ним спорить, но когда он ушел, пацанов спросил: «А вы-то что молчите? Почему не хотите за него заступиться?» И с этим тренером тоже потом поговорил о том, что так нельзя – открыли душу человека и тут же ее изгадили. Лишили парня доверия к людям.

Так что в тренерской работе не так важны звания

и медали. Главное для тренера – быть достойным человеком и примером».

Кирилл Капризова Андрей Лучанский, тренер-преподаватель высшей категории, заслуженный тренер России по хоккею. Первый тренер форварда

2. Тренер-победитель

Тренер-победитель – это тот, кто предан своей профессии, тренерскому ремеслу и для кого профессия «тренер» – нечто большее, чем просто работа.

Тренер-победитель – это не только про количество золотых медалей и чемпионов. Это про победу над «улицей», которая развращает наших детей, над родителями, которым лень заниматься собственным ребенком, над школой, для которой формальные оценки важнее возможности блестящего спортивного будущего.

Отвоевать ребенка у его лени и незаинтересованной в успехе окружающей среды, воспитать из него лидера, который имеет в жизни цель и волю, чтобы ее добиться, – вот это победа.

Кто возьмется оценить, что важнее – одна золотая медаль или двадцать сильных и здоровых мальчишек и девчонок с горящими глазами? Важно и то, и другое. У каждого тренера свой результат. И каждый из них достоин уважения и восхищения.

«Когда в институте учился, меня никто не предупредил: «Евгений, ты обалдеешь, когда станешь тренером и впервые увидишь результаты своей работы».

Это действительно незабываемое чувство, когда

к тебе приходит ребенок, который даже шнурки завязать не может, а начинаешь с ним работать и видишь, как он растет на глазах. Мне даже засекать ничего не надо – я вижу прогресс своих детей от тренировки к тренировке. Приходит, плавать не умеет, а через неделю – поплыл. Видишь его счастливые глаза и понимаешь, что он не забудет тебя никогда, потому что ты был рядом, когда он поплыл первый раз. Поэтому, наверное, тренерам и не платят много – нам и так классно.

Даже не представляю, за какие деньги бы отказался работать тренером. Невозможно оценить в деньгах цену душ, которые тебе доверились. Например, ко мне пришли 12-летние дети, а сейчас я вижу, что в каждом из них есть уже стержень, воля. Их швыряет еще, но они уже все повзрослели, маленькие мужички.

Моя мама – тренер по гребле на байдарках и каноэ и путь от начальной подготовки до чемпионатов мира с разными спортсменами прошла уже пять раз. Я понимаю, что со своими спортсменами, которых набрал два года назад, и не видел еще ничего – не хлебнул ни пота, ни крови, ни слез, ни разочарований. Еще все только предстоит прожить. Но я уже сейчас могу сказать, что 100% стал бы тренером, даже если бы мог вообще не работать».

Евгений Салахов, тренер, российский гребец-байдарочник, выступал за сборную России с 1998 года. Участник трех летних Олимпийских игр, призер чемпионатов мира и Европы, многократный победитель национальных первенств

3. Не сомневайся! Действуй!

Недавно у меня состоялся разговор с молодым тренером, который занимается со спортсменами в моем волейбольном клубе «Сетка». Парень целенаправленно пришел в профессию, учится на последнем курсе института, уже тренирует взрослых. Кроме того, очень хотел работать с детьми, и мы решили в клубе сделать группу для подростков. Договорились, что он пойдет набирать детей по школам.

Проходит день, второй, неделя – тренер не действует. Звоню ему – он без настроения. Оказывается, решил, что тренерство – это «не его»: тяжело, денег нет.

Могу сказать следующее: перепады настроения случаются до тех пор, пока человек внутри честно для себя не решил, что выбирает. Некоторых до конца жизни посещают мысли о том, чтобы сменить профессию, или сожаления, что не сделали этого раньше. А сменяют – и жалеют об уходе с тренерской работы. «Хорошо там, где нас нет» – к сожалению, человеческий мозг работает по такому принципу. Научитесь не воспринимать игры разума всерьез.

Помочь себе можно так. Выделите время, чтобы в одиночестве основательно в себе покопаться, возьмите лист бумаги и перечислите, что любите в жизни больше всего. Задайте себе вопросы:

– От чего я кайфую? Ради чего утром готов соскочить

с кровати? Чем больше всего интересуюсь? Что чаще всего смотрю по телевизору? Какие сайты читаю?

Если, например, вы в курсе последних новостей из области спорта и смотрите программы про спортивные соревнования, то зачем себя обманывать – не будете счастливы на работе, не имеющей отношения к спорту. Старайтесь добиться успеха и состояться в любимом деле. Может быть, не тренер, а спортивный менеджер или руководитель спортивной организации, но спорт – точно ваше. Оставайтесь в этой сфере.

Не торопитесь. Каждый раз, когда хочется кинуться в крайности, все бросить или кардинально поменять, возьмите лист бумаги, напишите, что действительно в жизни приносит радость, и держитесь потом за это. Потому что трудности, рутина и нехватка денег есть в любом деле.

Так устроен мир, что каждый человек на протяжении своей жизни постоянно сталкивается с трудностями, растет через их преодоление и так эволюционирует. И каждая новая задача сложнее предыдущей, потому что вы к ней подходите еще более опытным, зрелым и подготовленным.

Прожить жизнь, ни разу не столкнувшись с трудностями, не получится. Даже те, кто выбирает «маленькие» должности или избегает работать вообще, вынуждены иногда решать какие-то проблемы. Просто их проблемы мелкие, уровня этих людей. Но и бездельникам приходится что-то преодолевать.

Уж лучше брать серьезные задачи, грузиться по полной, как «боинги», не бояться жить интересной насыщенной жиз-

нию. Ведь с каждой трудностью приходят возможности и ресурсы для ее преодоления.

Лучший совет, который могу дать, – ребята, меньше думайте. Есть классная цель, интересный проект – и вы уже решили, что хотите этим заниматься? Просто действуйте! Не надо промедлений – они и приводят к сомнениям. А сомнения – это бесконечные внутренние разговоры, которым нет конца.

Если первая реакция на новую идею – «хочу, буду делать», значит, это ваше. А бетономешалка в голове – ее только буддийские монахи могут остановить, и то если медитируют пятьдесят лет без перерыва. Мы не монахи. Так что за работу!

«Молодому тренеру, прежде чем идти в профессию, нужно честно себя спросить: «А я точно хочу тренировать или нет?» Если внутри не откликается, то страх не состояться в профессии – обоснован.

Но если видишь себя тренером, искренне веришь, что это твое призвание и мечта, хочешь добиться успеха, то бояться нечего – карьера сложится. Тренерская работа – прекрасная профессия. В ней и творчество, и работа с людьми, и реализация собственных идей и планов. Если это твое, то не бойся. Иди – и все получится.

Прежде чем приступать к работе, нужно четко понимать, чего я хочу. Стать тренером студенческой команды? Тренировать олимпийских чемпионов?

Работать детским тренером? От этого зависят дальнейшие шаги в профессии. Если мечтаю стать тренером олимпийских чемпионов, а взял детскую группу, то путь мой к Олимпу будет долгим. Поэтому определяться необходимо заранее.

Тренер – не только человек, который дает спортсменам набор упражнений на тренировке. Ставить технику – это, можно сказать, самое легкое в тренерской работе. Недавно смотрел интервью с Никитой Михалковым, и его спросили: «Кто такой режиссер?» – «Он – все». И тренер так же! Он – все: и психолог, и педагог, и спортсмен, и переговорщик. А самое главное для тренера – быть фанатом спорта».

*Владимир Алекно, заслуженный тренер России по волейболу.
Под руководством Владимира Романовича сборная России
выиграла Олимпийские игры в 2012 году*

4. Личная стратегия тренера: мечта и цель

Следуя рекомендациям этой главы, вы сами обнаружите, насколько легче работать, когда сформулирована личная стратегия тренера.

Стратегия – это умение думать на перспективу. Тренер набирает детей для достижения с ними результата, и этот результат необходимо определить минимум за год до набора. В идеале тогда же представить в голове результат, который команда получит через пять лет после того, как в команду был принят первый ребенок.

Посмотрим на примере. Тренер по волейболу работает пять лет, чтобы выступить на первенстве России по младшему возрасту. Это значит, что за шесть лет до первого свистка на подачу на этих соревнованиях ему необходимо задуматься о модели команды, которая будет достойна в этих соревнованиях участвовать.

Жизнь причудлива, и на протяжении этих пяти лет до первенства России произойдут разные события. Например, талантливый ребенок покинет команду в связи с переездом или бросит спорт ради музыки – может случиться все, что угодно. Тренер уже сейчас знает, как защитить команду от потери.

Самый простой выход – набрать такое количество талант-

ливых детей, чтобы уход одного или двух не стал критичным. Как набрать столько детей с потенциалом в спорте? Обойти не десять школ, а семьдесят. А если вы живете в небольшом населенном пункте – обойти все школы, не считая. Идеальный вариант – стать таким тренером, к которому родители сами детей поведут за ручку. Как стать таким – я расскажу в следующих главах книги.

Та же схема сработает везде – думайте на перспективу и делайте все по максимуму и с любовью к своему делу.

5. Не бойтесь мечтать!

Перед тем, как сесть за эту главу, разговаривал с тренером. Спрашиваю его:

– О чем ты мечтаешь? Чего бы ты хотел добиться в своей жизни?

– Не знаю.

Грустно слышать такие ответы.

На собственном опыте осознал, что мечта – самый главный энергетик, который движет человеком, заставляет развиваться и совершенствоваться. Если есть мечта, легко ночью не спать, разрабатывая новый план тренировки, искать эффективные способы взаимодействия с родителями, спонсорами и коллегами. А также внедрять подсмотренную у профессионалов модель игры или затащить талантливого ребенка, который ленится заниматься, а он нужен команде благодаря своим выдающимся данным. Поэтому мечта обязательно должна быть.

Мне всегда нравилась тренерская работа. Может быть, причина во врожденной любви к спорту или это влияние моей мамы, которая всю жизнь работала тренером в лыжном спорте, а сейчас учитель физкультуры.

Как бы то ни было, я с юности жил мечтой о том, как набираю классных и талантливых детей, вместе с их родителями планирую достижение высоких результатов, строю

сильную команду, еду с ней на международные соревнования, вижу, как моим спортсменам вешают медали на шею, и встаю, когда играет гимн России. Не думал никогда о том, буду главным тренером или вторым и на какие именно соревнования поедут мои спортсмены. Отчетливый образ был только один – играет гимн страны, и я стою по стойке смирно.

Именно эта мечта меня двигала, когда я только начал, и не буду скрывать, что она же движет мной и сейчас. Не знаю, буду ли когда-нибудь представлять на Олимпийских играх свою команду в качестве ее тренера. Но даже если ученики моей волейбольной школы, которых тренирует другой тренер, одержат победу на соревнованиях, то буду считать, что в каком-то смысле моя великая мечта сбылась.

Меня вдохновляет причастность к сфере спорта, где есть место всему, что вызывает восхищение, – красоте человеческого духа и тела, головокружительным победам и закаляющим спортсмена поражениям, упорству и госпоже Удаче, проживанию триумфа и работе над ошибками.

Если бы я пошел в разведку или доверял своих детей, то только спортсменам – тем, кто прошел огонь, воду и медные трубы, закалил характер, выстоял, знает вкусы победы и цену проигрыша. Пишу это – и мурашки по коже бегут.

«В российском спорте сейчас такая ситуация, что все делается на энтузиазме и держится на тренере. Тренер должен верить в свою мечту и в то, что его спортсмены

станут чемпионами.

У меня мечта есть. У России уже пятьдесят лет не было медали по прыжкам с трамплина, и я очень зол на норвежцев, которые нас обходят. Если мы их обойдем – это будет исполнением моей мечты. А уж если возьмем медаль на Олимпийских играх – я буду счастлив».

Сергей Зырянов, руководитель эксплуатационной службы спортивных сооружений комплекса трамплинов «Русские горки», президент Федерации прыжков на лыжах Краснодарского края

Мечта у каждого своя

Не копируйте чужие мечты. Найдите то, что будет греть душу именно вам. То, что вас будет двигать вперед, не даст остановиться, сдаться, все бросить, разочароваться, столкнувшись с системой (и столкновение, и разочарование обязательно произойдут).

Мечта может быть, как у меня, – крупные соревнования, гимн России, суперкоманда.

Или, например, воспитывать в детях лидерство, умение сотрудничать, добиваться своего, не пасовать перед проблемами, силу духа, веру в себя, уважение к другим.

Вырастить олимпийского чемпиона или вытащить ребенка с улицы, от наркоманов и бездельников, и дать ему в жизни шанс стать хорошим человеком. Кто возьмется судить –

какая цель из этих более благородная?

Мечтой может быть создание классной спортивной школы для детей или взрослых. Настолько классной, что будет стоять очередь из желающих в ней заниматься.

Отличная мечта – разработать новую методику тренировок, которая позволит тысячам спортсменов достигать желаемых высоких результатов.

Может быть, кто-то мечтает уехать за границу в прекрасную страну на берегу океана и там тренировать в профессиональном или любительском клубе.

Знаю и другие истории. Например, много лет назад трудному подростку встретился Наставник, который поверил в него, вытащил из беды, дал возможность тренироваться и узнать вкус победы. Подросток давно вырос, стал тренером и теперь каждый вечер идет в небольшую спортивную секцию, где собираются самые оголтелые хулиганы района. Но с ним они не хулиганы, а обычные мальчишки, которые просто хотят любви и внимания. Они тянутся к нему, потому что он видит в них людей и спортсменов, а не отбросы общества, как остальные. И через это дает им шанс стать достойными людьми, а не преступниками.

Есть мечты, которые рождаются из амбиции. И есть те, в основе которых – личная боль человека и желание что-то изменить к лучшему в том мире, в котором мы живем. Ведь через спорт многое удастся поменять – и поведение человека, и характер, и отношение к делу. А значит, и судьбу.

«Истина в том, чтобы взять 100% ответственность за свою жизнь на себя. Бесцельно проводить время на бортике бассейна – неинтересно.

Кто-то считает так: «Если и стоять на бортике, то на чемпионате мира, в лиге чемпионов. Или как минимум на бортике бассейна «Олимпийский».

А другой думает иначе: «Не надо мне олимпийских игр. Я хочу быть полезен здесь, на своем месте, в своем городе воспитывать детей в спортивном духе. Это моя цель и задача, и здесь и сейчас я готов потратить свое время, часть своей жизни, чтобы эти дети стали чуть по-другому смотреть на спорт». Тоже вариант. Будущих чемпионов такой тренер не загубит. Если захотят, сами пойдут к чемпионству.

Самое главное, чтобы тренер не смотрел на свою работу как на трату времени, а на свою секцию – как на место, куда детей приводят их родители, чтобы высвободить себе свободное время.

Секция – это место, которое делает детей лучше, где на каждой тренировке (и потом на соревнованиях) они испытывают себя на прочность. Это место, где они встречаются с единомышленниками. У них есть лидер – тренер, и дети знают, что он все объяснит и уделит время каждому.

Отношение к делу – неотъемлемая часть успеха. Работать стоит с теми спортсменами, кому работа заходит, и не списывать со счетов остальных. Каждый ребенок растет и развивается в своем темпе, но нужно постоянно ставить им точки, к которым нужно

стремиться. Постоянно. Человек без цели двигаться не может. Так тренер становится лидером сам – когда видит четко цель, и едет к ней, и ведет за собой остальных».

заслуженный мастер спорта России Юрий Прилуков, шестикратный чемпион мира в 25-метровых бассейнах, 14-кратный чемпион Европы, тренер

«Как-то разговаривались с тренером, который «все знает о том, как тренировать». Спрашиваю его: «А ты хоть одного ребятенка поднял?» – «Нет». Есть тренеры, которые вообще с детьми работать не умеют. Среди них даже много великих.

Никто на детей не идет – все хотят тренировать молодежь, где и зарплата больше, и сопли дошкольникам подтирать не надо. Поэтому там и отношение к спортсменам как к «материалу»: «Этих возьмем, а остальных – выбросим». А мне же жалко – я десять лет этот «материал» воспитывал. Для меня это – люди.

Некоторые тренеры меняют составы каждые 2—3 года. Не знаю, можно ли тут однозначно говорить, но, на мой взгляд, когда у ребенка постоянно меняются тренеры – это плохо для результата. С одной стороны – разнообразие методик и подходов. С другой – за пару лет не успевают сложиться доверительные взаимоотношения между спортсменом и тренером, а это очень важно. Например, я знаю, что после моего ухода из-за переезда в другой город два ребятенка

бросили секцию – не нашли общий язык с новым тренером. Хотя хорошие пацанята были.

Я предпочитаю набрать дошколят и тренировать их десять лет. Сначала взял 87-й год рождения, потом 97-й, затем 2008-й, но этот набор пришлось оставить из-за переезда в другой город. Сейчас снова дошкольников тренирую. Я бы рекомендовал именно такой подход. Думаю, и самому тренеру это намного интереснее».

Андрей Лучанский, тренер-преподаватель высшей категории, заслуженный тренер России по хоккею

А как же реальная жизнь?

Я тоже в реальном мире живу и знаю, что, помимо мечты, у людей есть насущные задачи – заплатить за квартиру, купить машину, съездить с семьей в отпуск. Не перечислю, сколько у меня было разговоров на эту тему с тренерами. Начинаются они одинаково: «Хочу стать классным тренером, но мне нужно жилье, автомобиль и хочется путешествовать уже сейчас, а не потом».

Во-первых, жизнь – это не когда вам всегда пять лет, вы единственный и долгожданный ребенок у любящих родителей и ваши желания исполняются по первому требованию. Ради мечты можно чем-то и пожертвовать, понимая, что это временно и что однажды вы получите не только триумф, о котором мечтаете, но с ним и все те блага, которых так хочется.

Во-вторых, необязательно отказываться от мечты и призвания, чтобы увеличить доход. Вполне можно совмещать работу тренера и зарабатывание денег. И идти к этому не через количество (набирать больше групп на тренировки), а через качество. Например, набрать 2—3 сильные группы и через них идти к своей мечте, а оставшееся время работать на дополнительный заработок, который уже сейчас поможет закрыть материальные потребности.

Это может быть что угодно – написать методичку или пойти тренером в частный клуб, где платят больше, чем в бюджетных организациях. Поверьте моему опыту, в каждом городе найдется много успешных и обеспеченных людей, которые хотят заниматься с тренером индивидуально. Дайте им то, что они хотят, закройте их потребность, и они будут вам за это хорошо платить.

Варианты дополнительного заработка предполагают, что вы стали тем тренером, которому люди хотят платить. А именно – вы прекрасно разбираетесь в своем виде спорта, поддерживаете себя в отличной физической форме, излучаете уверенность в себе и уверенность в результате, доброжелательны и умеете располагать к себе людей. Бледный дрищ в замызганном спортивном костюме с единственной парой кроссовок и печальным выражением лица точно не найдет себе клиентов. Приведите себя в порядок, заведите веселый и полезный для читателей инстаграм, купите классную спортивную одежду, улыбайтесь, подкачайтесь, следите за ново-

стями в любимом виде спорта – выстроится очередь из желающих тренироваться с вами.

Сразу предупреждаю – это случится не через месяц. Но яркая и интересная жизнь сама по себе приносит удовольствие, пока слава о вас разносится на весь город.

Для начала нужно перестать быть никем и стать кем-то.

«Все законы бизнеса работают и в спорте. Ты как тренер создаешь качественный продукт. Как следствие, у тебя хотят тренироваться и с удовольствием платят.

Чтобы зарабатывать на рынке, нужно быть профессионалом. Профессионализм – это три составляющие: знания, опыт, коммуникации. Нужны все три!

Если вы хотите быть высокооплачиваемым тренером, недостаточно просто учить детей плавать, на коньках кататься или мяч пинать. А со взрослыми – тем более. Только опыта и знаний недостаточно. Нужно уметь выстраивать коммуникации.

Понижать цену своей услуги – это крысиные бега, которые приведут к разорению. Качественная услуга должна стоить дорого. Но чтобы ее купили, нужно быть на том же уровне, что и твои клиенты. Уровень – это не возраст или количество денег. А о том, чтобы быть таким же успешным, развитым, интересным. Они профессионалы в своей сфере, ты – в своей. Для этого нужно читать книги, развиваться, быть в курсе происходящего, постоянно учиться».

заслуженный мастер спорта России Юрий Прилуков, ,

шестикратный чемпион мира в 25-метровых бассейнах, 14-кратный чемпион Европы, тренер

«Я окончил Институт физической культуры в 1991 году, когда Советский Союз только развалился. Нужно было деньги зарабатывать и семью кормить, поэтому тренером я не работал почти двадцать лет. Вернулся в спорт после Олимпиады 2010 года. Сейчас молодым тренерам, кто любит свою профессию, можно не ждать так же долго, как я, – в спорте есть возможность зарабатывать хорошие деньги. Естественно, на первом этапе, когда только начинаешь, денег больших нет. Но это в любой профессии так. Везде придется начинать с нуля.

Если искренне хочешь заниматься детьми, найдутся варианты со спонсорами, которые поддержат. У меня есть спонсоры в Краснодарском крае. Хотя я был нулевой тренер и только набрал команду, все равно нашел тех, кто меня поддержал: ходил, просил, договаривался, убеждал.

Естественно, с первой встречи не все проникаются идеями. Надо учиться доносить свои идеи до людей, знать, как создавать спонсорские пакеты и себя продвигать.

Я сейчас плотно работаю с молодыми тренерами по фристайлу – новый, многим непонятный спорт. Они у меня все молодые, до тридцати лет, но цепляются за детей, тянут команды, находят финансирование. Под

лежащий камень вода не течет».

Сергей Зырянов, руководитель эксплуатационной службы спортивных сооружений комплекса трамплинов «Русские горки», президент Федерации прыжков на лыжах Краснодарского края

А если мечта не сбудется?

Многие боятся мечтать из страха, что мечта не осуществится и радужные ожидания успеха разобьются вдребезги. Но если не мечтаешь вовсе или не движешься к мечте, то 100%, что не сбудется. С несбывшимися мечтами не все так просто. Если действительно хотел и не добился цели, значит, где-то не дожал или сомневался в себе.

Не знаю, как это объяснить с точки зрения науки, так что поверьте на слово: как только вы ставите цель и начинаете ежедневно (это важно) и планомерно двигаться к ней, пусть даже маленькими шажками, все вокруг выстраивается таким образом, что успех придет. Появляются люди, которые хотят помочь, открываются дополнительные возможности, ресурсы валятся как снег на голову.

Лучшая защита от разочарований – любить сам процесс, Путь. Получать удовольствие от своей мечты, грандиозных планов, от работы с профессионалами, которые так же, как и тренер, полны амбициями добиться наивысшего успеха в спорте, от непрерывных поисков новых методик для трени-

ровок, новизны, кайфа, адреналина, когда твой парень или команда вот-вот прорвется на первое место.

Даже если представить, что ни один ваш спортсмен так и не возьмет золотую медаль, неужели лучше было бы сразу после института опустить руки и отвести себе место неудачника?

Избегать поражений – это самое настоящее предательство себя. Смысл жизни не в том, чтобы ни разу не ошибиться или не проиграть. А в том, чтобы через победы и поражения, которые сменяют друг друга, прожить интересную захватывающую жизнь и дать такую же возможность своим спортсменам.

«Тренер должен оставаться оптимистом. Например, мы так рьяно начали после Олимпиады – класс, у нас такие трамплины и спортивные сооружения! Поперли! А потом раз – финансирования нет. И у некоторых тренеров руки опускались, и на тренировки уже ходить не хотелось. От нас тогда ушли 2—3 тренера. Ничего страшного, естественный отбор. Остались те, кто видит перспективу и готов бороться за мечту.

Еще тяжелее тренеру, если видит, что мечта не сбылась. Нужно уметь переступить через неудачи и заряжаться на новую волну. Даже если ты несколько лет воспитывал поток, а спортсмены потом встали и ушли.

У меня так было. Мы воспитали классных девчонок, они стали мастерами спорта, 18-т лет исполнилось,

и они говорят: «Все, мы хотим в Москву». Оказывается, в школу милиции мастеров спорта берут без экзаменов. И мы не смогли их удержать. Зато какой скачок им в жизни дали! Вывели на другой уровень.

Берешь ребенка из неблагополучной семьи, 5—6 лет тренируешь – и он стал мастером спорта, поступил в хороший институт и стал хорошим специалистом. Тоже польза есть. Хотя я как тренер без медалей остался».

Сергей Зырянов, руководитель эксплуатационной службы спортивных сооружений комплекса трамплинов «Русские горки», президент Федерации прыжков на лыжах Краснодарского края

Проживайте страсть

Давно подмечено, что у людей, преданных любимому делу и испытывающих к нему страсть, все получается проще и легче. Смотришь на него – делает такой же объем, как и другие, но раз ему нравится и он видит цель, к которой идет, создается впечатление, что ему все с неба падает.

Я вижу это и по тренерам, которые любят свою работу и стремятся добиться сногшибательного результата со спортсменами. На их пути к цели все складывается так, как нужно, и находятся люди и ресурсы.

А самое главное – они живут в благодати. С утра просыпаются, вспоминают, что сегодня идти на любимую работу,

к любимым детям, – и настроение отличное. Они не идут на работу, а бегут. И то, что для других проблема, для них – мелочи жизни: деньги, которых всегда не хватает, дополнительное время, которое нужно тратить, усилия, которые приходится прилагать.

Многие тренеры живут в сопротивлении:

– Дополнительная тренировка? Я потрачу выходные! Собрать родительское собрание? Это же внеурочное время, а мне за него не заплатят! Поход? У меня в планах нет похода, а без плана не пойду – все равно не заплатят.

Если встал на эту дорогу, работа будет только в тягость.

Человек, кайфующий от своего дела, даже не задумывается, что сходяв с детьми из секции и их родителями на пикник, зря потратил полдня своего драгоценного неоплаченного времени. Он смотрит иначе – сам отдохнул, посмотрел с другой стороны на команду, в непринужденной обстановке пообщался. И потом у него не будет проблем с тем, что родители не хотят вкладываться и помогать. Если такая проблема есть – задать вопрос себе:

– А что я сделал для того, чтобы с родителями были хорошие отношения и они шли навстречу?

Если сам дополнительно вкладываешься в команду, обратно идет отдача со стороны спонсоров, партнеров, родителей и администрации.

«Начать с себя» – ключ ко всему. Да, это трудно. Придется преодолеть себя и на уровне логики понять: «Я сейчас вло-

жусь больше, чтобы мне потом больше вернулось». Можно и через логику. Но в идеале через страсть и любовь начинать вкладываться, не считая, жить процессом и получать от него удовольствие.

Чем больше любви и страсти к делу, тем меньше препятствий. Видя пример тренера, дети начинают так же относиться к своим занятиям. Их точно отпускают на соревнования учителя и оплатят тренировки родители, потому что они сами все возможное сделают для этого.

Но заряжает их тренер. Показывает, что спорт стоит любых усилий и добиваться результата – наивысшая ценность. Ребенку нужно учиться на хорошие оценки, чтобы отпускали на тренировки? Будет учиться! Быть дисциплинированным? И за этим станет следить. Зубрить домашние задания? Вызубрит. Лишь бы продолжать ходить в любимую секцию.

«Кто самый главный в спортивной школе? Дети. Тренер помогает им, директор помогает тренерам. А у нас получается так, что директор спортивной школы – это директор фирмочки, которая зарабатывает деньги. И молодые тренеры порой приходят заработать деньги, а не тренировать: «Дополнительная тренировка для спортсменов? Платите».

Себя вспоминаю, когда работал в Новокузнецке. У нас был только один лед. Я взял пацанов, а они в катании отстают. Каждый день в 7 утра приходил лед подрезать. Они режут, а мы с пацанами тренируемся: без шайбы, просто катаемся. Полчаса покатались,

ребята шли в школу, а я – домой. Я за эти занятия ни копейки не брал. Даже мысли не было: «Дополнительное занятие! Пусть принесут по сто рублей и заплатят».

Некоторые родители тоже о деньгах слишком много думают. Недавно подходит мама спортсмена (парень 2011 года рождения) и спрашивает: «А почему моего сына с нападения в оборону поставили?» – «Я так вижу». – «Но в НХЛ у нападающих контракты дороже, чем у защитников». Мы, тренеры, иной раз в шоке от таких родителей».

Андрей Лучанский, тренер-преподаватель высшей категории, заслуженный тренер России по хоккею

6. Ставьте цели

Недавно прочитал в интернете статью про пловца в открытой воде, который проплыл дистанцию на 15% длиннее, чем его соперники, потому что не видел буюк, к которому плыл. Поэтому важно видеть свою цель.

В самом начале карьеры тренера я далеко в будущее не заглядывал. Максимум – в общих чертах представлял, чем займусь через пару недель. Но прошел год, и начал задумываться, где мы будем через пару лет, появились цели, планы, и спортсмены из «группы здоровья» стали командой, нацеленной на победу в конкретных соревнованиях.

Один из важнейших навыков тренера – умение думать наперед. Представим, что тренер набрал детей одного возраста. Да, пока они еще малыши, но нужно сразу представлять то, как они должны будут играть через 7—8 лет и в каких соревнованиях им предстоит участвовать. Какой уровень задаете себе и детям, такой результат и получите. Заслуженный тренер России в одной из бесед сказал, что на команду нужно смотреть на 8—9 лет вперед.

Открыв волейбольный клуб «Сетка», я тренировал одну из первых его команд. Ребята называли себя «Взлет». Кто-то пришел вообще не умея играть, другие имели опыт дворового волейбола. Я поставил целью через 7—8 лет выйти на уровень суперлиги чемпионата Екатеринбурга. К этому

все и шло – из года в год команда росла, приходили новые люди, магическим образом подтягивались сильные и опытные спортсмены.

Через два года у меня сформировалась четкая картина в голове: еще лет пять – и мы попадем в суперлигу чемпионата Екатеринбурга. И после этого к нам присоединились два спортсмена: кандидат в мастера спорта и мастер спорта. Конечно, команда выиграла, потому что у ребят появилась возможность тренироваться в одной команде с профессионалами и учиться у них. У них прибавилось уверенности, и соревнований стало больше.

У тренера должно быть четкое видение конечного результата – куда он ведет команду. И желательно, чтобы это было лет на пять вперед. Понятно, что какие-то изменения могут вноситься, но именно видение помогает подтягивать ресурс. «Волшебным образом» приходят партнеры, спонсоры и сильные спортсмены.

Нередко встречаю обратные примеры. Знаю тренера, который ведет группу детей 8—9 лет, взял группу подростков и периодически подменяет другого тренера. В итоге группа самых младших (которая якобы основная и с которой якобы планирует сделать карьеру тренера) блестящих результатов не показывает.

Конечно, вы можете возразить, что тренер увеличивает нагрузку, чтобы зарабатывать больше. Деньги – это важно. Но давайте копнем глубже. Для результата лучше вместо

подростков взять еще одну группу 8-9-леток – из двух групп однолеток удастся скомпоновать еще более сильную сборную.

Предполагаю, что тренер не совсем осознает, что он хочет, и не видит образ будущего. Просто решает задачи, которые прилетели в процессе работы:

– Младшую группу? Давай! Подростков? Беру! Подменить кого-то? Да!

Есть такая штука – бегство от реальности. Возможно, тренеру не хочется заниматься с малышами – там нужно ставить технику, учить азам, постоянно мотивировать детей на выполнение имитаций, а ему это скучно.

Решите для себя:

– Моя цель – с этим набором подняться наверх, воспитаю победителей!

Сразу скучные упражнения становятся нескучными.

Цель – не приговор

Любой человек имеет право изменить цель, и ничего страшного в этом нет.

Например, когда в моей жизни поменялись приоритеты, я стал больше сил отдавать развитию волейбольного клуба, ушел от оперативного управления своей командой и передал ее опытному тренеру. В прошлом он сам был профессиональным игроком, у него есть свои методики, инструмен-

ты и упражнения для тренировок – все это позволило выйти команде на еще более высокий уровень. А я продолжаю верить, что команда попадет в суперлигу чемпионата города. Пусть даже я уже не ее непосредственный тренер.

Не нужно добиваться цели, которая стала неинтересной. Но тут важна честность с собой: вы соскакиваете, потому что стало сложно или потому что действительно поставили цели более интересные и амбициозные? Если второе и хотите идти дальше, но есть незавершенный проект, который вы любите и делали от чистого сердца, подумайте о том, кто смеет вас на посту. Тогда не будет проигравших.

Визуализация цели

Ясность цели приводит к ясности пути. Есть цель – понятно, что конкретно делать изо дня в день. Назначить дополнительную тренировку на выходные или поваляться на диване у телека? Имея цель, без колебаний выберете то, что ведет к ней, и не возникнет ощущения, что жертвуете чем-то.

Какая же это жертва, если тренируете детей, чтобы однажды с гордостью и слезами на глазах услышать гимн России в их честь? Или разве можно назвать жертвой два часа своего времени, благодаря которым ребята проведут время в спортивном зале, а не в подъездах со шпаной?

– Тренировка в субботу? О, круто! Есть возможность потренировать детей и закрепить новые умения и навыки!

Все вернется сторицей во время побед!

Что важно для визуализации цели:

1. При визуализации поймите состояние блаженства: «да, это мое».
2. Планируйте на конкретный срок: 1-3-5-10 лет.
3. Представляйте картинку в деталях: с кем вы, какой вы, где вы, что вы делаете. Вы еще это не получили, а уже в этом состоянии находитесь.

Отлично работает визуализация будущего. Найдите место, где вы можете побыть в одиночестве, успокойте ум, сядьте в удобную позу. Хорошо быть на природе в этот момент – на берегу моря или в лесу. Дома тоже хорошо. Главное, чтобы никто не мешал. И мечтайте – представляйте картинками: где вы, что на вас надето, кто рядом с вами, что вы делаете, что чувствуете, какие у вас дела и планы.

Следующий шаг – поделитесь планами с компетентным человеком, который не подвержен эмоциям, как вы. Убедитесь в том, что мечты, которые у вас вызывают панику, кем-то воспринимаются как реальные и достижимые цели. Другими словами, найдите себе наставника – человека, которого вы уважаете и которому доверяете.

Постановка цели по SMART

Одна из лучших технологий постановки цели, которой пользуюсь сам, – это SMART. Она не придумает за вас цель.

Зато поможет проверить, насколько корректно она поставлена. Простая аналогия: правила для проверки орфографии помогают обнаружить слова с ошибками, но не помогают сочинить сам текст. То же самое и со SMART: методика помогает оценить качество формулировки цели, но не гарантирует того, что сама цель хорошая и верная. Поэтому после поставки цели я проверяю ее на согласованность с жизненными целями и долгосрочными планами. Обычно делаю это с опорой на интуицию. Если намеченная задача кажется сомнительной, то конкретизирую ее. И обязательно задаю себе вопросы:

– Что именно станет результатом? Будет ли это то, что мне нужно?

SMART-методика дает возможность ставить простые цели. Если вы недостаточно мотивированы, то будете произвольно «занижать» цели, чтобы легко добиться гарантированного «успеха». Но впечатляющие результаты дают только амбициозные цели. Поэтому ставьте цели «мускулистые». А чтобы хотелось и могло их воплощать, разбивайте каждую цель на маленькие простые каждодневные шажочки в одно действие.

Итак, поехали.

SMART:

1. (S) – цель конкретна.

Никакой воды. Формулируйте цель так, чтобы было невозможно вас не понять, когда вы рассказываете о ней ко-

му-то. Максимум деталей и конкретики: в каких соревнованиях надо участвовать, город, где они будут проходить, пол и возраст спортсменов, вид спорта. Чем конкретнее, тем больше шансов, что и вам, и вашим партнерам, которые могут помочь в достижении, цель станет понятна.

Попробуйте один день поговорить языком «целей» и вы увидите плюсы. Первый плюс — люди начнут лучше вас понимать. Второй плюс — вы сможете быстрее доносить до людей, что вам нужно. Как следствие, высвободится время на другой вид деятельности или отдых. И третий плюс — это порядок в мыслях.

2. (М) — цель измерима.

Например, вы четко знаете, сколько необходимо денег на поездку на соревнования, и здесь показатель измерения — деньги. Отправляясь на встречу со спонсором, будьте готовы назвать сумму расходов на участие в соревнованиях или сборах и предоставить смету.

3. (А) — достижимость цели.

Цель должна быть достижимой и амбициозной одновременно:

- Поставьте перед собой легкую цель и быстро ее достигните — будет неинтересно ставить следующие цели. Давайте вспомним, какой матч особенно хочется выиграть — сложный, когда на последних секундах, или в одну «калитку»?
- Поставьте сложную цель и достигните ее — вера в себя сразу возрастет стократно, появится энергия на новые дости-

жения.

- Поставите слишком сложную цель и будете терпеть одну неудача за другой на пути к ней – наступит разочарование.

Важно научиться попадать, как говорят, в яблочко.

Давайте на примерах. Сегодня вы выиграли первенство города. Значит, следующий этап – победа на первенстве области. Вот так, пошагово вы идете к большой амбициозной цели.

Стратегия достижения цели хороша тем, после каждого шага у вас появляются новые инструменты, опыт и еще очень важная вещь – вера в себя.

4. (R) – цель актуальна и соотносима с другими вашими целями.

Если цель неактуальна, у вас не будет мотивации на достижение.

Например, цель «зарабатывать много денег» и цель «вырастить чемпионов» не всегда согласуются друг с другом. Часто вижу, как тренер набирает большое количество групп разного возраста. В результате, когда едет на соревнование с одной группой, остальные простаивают. Да, я понимаю, что большое количество групп – это увеличение заработной платы. Но если вы планируете достигать высоких результатов, то необходимо сконцентрироваться на одном возрасте и пахать с ним.

Да, возможно придется чем-то жертвовать – деньгами, свободным временем. Возьмем деньги – перед вами выбор:

сейчас получать чуть меньше денег, чем при большом количестве групп, или работать на будущее. По второму варианту идут единицы – там почти нет конкуренции. Оба варианта – не плохие и не хорошие. Просто нужно выбрать один.

Убедитесь, что ваша цель соотносится с приоритетами ваших близких. Приведу пример. Как-то на одном из семинаров тренер-девушка сказала, что планирует ближайшие десять лет посвятить карьере в профессии, а муж хочет детей. Налицо конфликт интересов. Мой совет – договариваться со своим партнером и обсуждать планы на будущее. Станьте сплоченной командой и стройте отношения на доверии.

И еще немаловажный момент – ваша цель должна совпадать с целями воспитанников или их родителей.

Также цель должна быть сформулирована таким образом, чтобы совпадать с целями спонсора. Выясните, что важно для него, и найдите, где его цели пересекаются с вашими. Например, его компания поддерживает только талантливых детей. Отлично – у вас в команде играют только таланты. Или он за здоровый образ жизни – прекрасно, ведь спорт тоже про здоровье. Важно разговаривать на одном языке.

5. (Т) – определенность во времени.

Срок, за который цель должна быть достигнута. Возможно, вы не уложите – ничего страшного. Но дедлайн – это некий флажок, к которому вы движетесь. И давайте честно! Вас никто не побьет за то, что вы не успели, кроме вас самих же, но с самим собой вы справитесь.

От слов к делу!

Самостоятельно разберите ваши цели и прогнозируемый результат:

Цель №1. Привлечь спонсора. Прогнозируемый результат – это

Цель №2. Нужны деньги на команду. Прогнозируемый результат – это

Цель №3. Другая ваша цель

«Цель в спорте – добиться результата. Все остальное – группы здоровья. Нужно определиться заранее – ты тренер группы здоровья или будущих чемпионов. И тогда нет вопросов с тем, какие требования предъявляются к ребенку в тренировочном процессе.

Когда тренер определился со своими целями, хорошо бы их теперь сверить с целями родителей. Если ребенка привели, чтобы дома не сидел, тогда ему место в группе здоровья. Не нужно всех засовывать в спорт.

Во-первых, соперничество доминантных детей с теми, кого за ручки привели поплескаться в бассейне, – это нечестно. Первые на нем вырастут, а вторых травмирует так, что они не научатся даже минимуму.

Во-вторых, очень может быть, что вы тренируете ребенка и делаете из него чемпиона, а в классе 7-8-ом его родители скажут: «Спасибо, что научили плавать, а теперь пусть он сконцентрируется на учебе и репетиторах». И ваши усилия пропадут зря».

заслуженный мастер спорта России Юрий Прилуков, шестикратный чемпион мира в 25-метровых бассейнах, 14-кратный чемпион Европы, тренер

И еще пара моментов про цель

Есть еще несколько моментов, помогающих работать с целью:

1. Подберите точные слова.

Формулировка цели начинается с глагола. Глагол – это призыв к действию, и важно его грамотно подобрать. Рекомендую выписать все глаголы, которые придут на ум, и из них выбрать один, наиболее подходящий.

Пример цели одного из тренеров: «К 28 апреля 2020 го-

да выиграть первенство России по волейболу среди юношей 2007—2008 года рождения».

2. Проверьте цель на прогнозируемый результат.

Разберем на примере из моего семинара. Участница сказала, что ее цель – накопить на «ламборджини». Задаю вопрос:

– То есть желаемый результат – это накопленные деньги на «ламборджини». Он тебя устроит?

– Нет.

– Давай поставим другую цель. Например, купить «ламборджини». Прогнозируемым результатом будет купленный автомобиль. Устроит такой результат?

– Нет.

– Какой результат тебя устроит?

– Хочу покататься на «ламборджини».

Дошли таким образом, что у девушки цель – просто покататься на машине. А это совсем другой набор действий. Чтобы покататься на «ламборджини», можно съездить в Дубай и там взять машину напрокат или познакомиться с хозяином такой машины и попросить прокатится. А купить «ламборджини» означает заработать большую сумму денег или взять кредит.

Формулируя цель, задумайтесь: «А какой результат я хочу?» Если дотошно выясним то, к какому результату идем, то совершим в разы меньше действий.

Цель должна мотивировать на достижение. И секрет мо-

тивации – в том самом прогнозируемом результате, который вдохновляет. Стоит вспомнить о результате, который будоражит, и тут же появляется кураж и желание действовать.

Держите фокус на цели как охотник

Для успеха умение удерживать фокус – ключевое условие. Важно так настроиться, чтобы для вас существовала только цель.

Не совсем добрый пример того, как важно удерживать фокус, но все же приведу его. Представьте охотника, который сидит в засаде и планирует выстрелить в зверька. Зверек перемещается то вправо, то влево, и охотник переводит свое ружье из стороны в сторону, держа добычу на прицеле.

В достижении цели – то же самое. Тренер постоянно сталкивается с отвлекающими факторами – предложением сменить работу или отдохнуть с друзьями. Главное – помнить цель.

Есть классная история на эту тему. В одном из моих семинаров участвовал молодой тренер по баскетболу Дмитрий и рассказал случай из своей жизни. Федерация организовала семинар, на который он собрался поехать, а тут звонят тренеры и зовут на веселую тусовку. Куда идти – на семинар или корпоратив?

Соблазн отказаться от участия в семинаре был большой, но у этого парня есть большая цель – возглавить сборную России. Думаете, ему никто не говорил, что туда тяжело, почти невозможно пробиться? Говорили много раз. И он сам знает, что гарантий никаких, но со своей стороны готов сделать все, чтобы приблизиться к мечте.

Цель так его греет и вдохновляет, что он без колебаний выбрал семинар. Коллеги покрутили у виска: «Кому это надо?» Он ответил: «Это нужно мне».

Интересный момент – то, что он расставил приоритеты в пользу карьеры и пошел против коллег, не прошло бесследно, над ним какое-то время подсмеивались. Но, как сказал Дмитрий, он не реагировал, потому что у него есть мечта, а все остальное – не так важно.

Легко расставлять приоритеты исходя из целей. Если цель – карьера и медали на соревнованиях, то проблема выбора перед вами больше не стоит. Как она не стояла перед тем парнем. Он хочет стать успешным тренером и без сожалений выбрал семинар вместо тусовки.

Мы живем в постоянном круговороте событий, встреч, соблазнов. Сегодня информация одна, завтра – другая. Что с этим делать? Как достигать цели? Как не свернуть с заданного пути? Умение фокусироваться – навык, который помогает удерживать цель.

Представим, что вы тренер, перед которым стоят амбициозные задачи, и вам хочется их достичь. Еще у вас есть дру-

зья, которые зовут на рыбалку. Но уже назначена тренировка или встреча со спонсором – то, что ведет к цели. Вы стоите перед выбором. Если решили добиться своей цели и двигаться, несмотря ни на что, то стоит отодвинуть в сторону остальное.

Конечно, рыбалка – это весело и интересно, а встреча со спонсором – ответственно и требует подготовки. Просто подумайте, какой результат даст рыбалка в деле достижения цели, а какой – переговоры со спонсором. И выбор сделать легко.

Всегда найдутся дела, действия, люди, которые сбивают с намеченного пути. Честно ответьте себе на вопрос: «Что для меня важно?» Удерживайте цель и двигайтесь к ней.

Фокус важно удерживать и внутри своей деятельности. Часто детский тренер расплывается и одновременно набирает несколько групп разных возрастов.

– Зачем тебе это?

– Деньги нужны.

Деньги можно заработать и другим образом – написать методичку или тренировать платную группу взрослых.

Деньги – это вторично. Конечно, если бы я был рядом, то вы бы закидали меня гнилыми помидорами, но я все равно бы остался при своем мнении: лучше работать за идею, которая движет и мотивирует, а деньги придут как награда за результаты и преданность делу. У меня так всегда и происходит. И не только у меня.

Предвидим сложности на пути

Есть отличный инструмент – SWOT-анализ. Он позволяет увидеть сильные и слабые стороны вашей цели, возможности для ее осуществления и угрозы.

Благодаря SWOT-анализу вы сможете заранее предвидеть возможные сложности, скорректировать действия, оптимизировать потери, усилить преимущества, нейтрализовать слабые стороны, компенсировать ошибки.

Теперь по порядку:

Первым шагом пропишите сильные и слабые стороны, внешние возможности и угрозы

1. Сильные стороны:

Умение пользоваться компьютером

Умение вести переговоры

Ваша сильная сторона

Ваша сильная сторона

2. Слабые стороны:

Незнание методики обучения

Стеснительность

Ваша слабая сторона

Ваша слабая сторона



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.