

А.М. ЯКИМОВ

Основы **ТРЕНЕРСКОГО** мастерства



Анатолий Якимов

Основы тренерского мастерства

«Спорт»

2015

ББК 75.1

Якимов А. М.

Основы тренерского мастерства / А. М. Якимов — «Спорт»,
2015

ISBN 978-5-9906734-3-4

2-е издание книги, вышедшей в 2003 году. Тогда это стало первым методическим изданием, в котором излагались основные аспекты тренерского мастерства с анализом многих актуальных проблем: как завоевать тренерский авторитет; спортсмен – цель или средство; профессиональные и воспитательные аспекты работы тренера. Приводимые в книге рекомендации универсальны для всех видов спорта и ориентированы как на начинающих, так и на опытных тренеров.

ББК 75.1

ISBN 978-5-9906734-3-4

© Якимов А. М., 2015

© Спорт, 2015

Содержание

Предисловие	6
Тренер: составляющие профессии	7
Профессиональные знания тренера	12
Воспитательная роль тренера	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Анатолий Якимов

Основы тренерского мастерства

Наставникам, которые не используют допинг в тренировочном процессе спортсменов и не хотят, чтобы профессия тренера стала аморальной.

Учебное пособие
для высших учебных заведений
физической культуры
2-е издание

Предисловие

Пособие адресовано студентам высших и учащимся средних физкультурных учебных заведений, наставникам, особенно начинающим, а также квалифицированным спортсменам, закончившим свою карьеру в спорте и решившим посвятить себя тренерской работе. Пособие имеет две целевые установки. 1. Информационную – формирование системы знаний о профессиональной и воспитательной деятельности тренера, о тренерском авторитете, о взаимоотношении тренера со спортсменами, с начальством и коллегами, о его поведении в различных ситуациях трудовой деятельности. 2. Познавательную – ориентирующую на постоянное самосовершенствование и самообразование.

У наставника может не быть тренерского таланта, но понятие о тренерском мастерстве он обязан иметь. Чего стоит тренерский талант, если нет умения и мастерства?

Как ни странно, но мастерству (в полном понимании этого слова) тренеров не обучают в специальных физкультурных учебных заведениях.

Педагогические же и театральные вузы обучают студентов мастерству учителя и актера. И как показывает практика, в этих профессиях педагоги и актеры становятся мастерами своего дела не на склоне лет, а в самом расцвете сил (увы, наши тренеры обычно становятся мастерами своего дела в преклонном предпенсионном возрасте).

Огонь разжигается огнем, личность формируется личностью. Эту истину иной тренер, к сожалению, осознает слишком поздно, и не всегда достаточно строго оценивает свои личностные качества как инструмент своей деятельности. Часто начинающий тренер успех своего более опытного коллеги воспринимает как удачливость, не замечая при этом, что за этой удачливостью стоит труд души, постоянный поиск, напряжение духовных и физических сил. Чем яснее осознает тренер свое высокое назначение, тем ближе принимает требования к своей личности, тем активнее работает над собой. И это залог профессионального успеха.

Эта книга (как и любая другая) не содержит и не может содержать всех сведений, необходимых для работы тренера – нельзя объять необъятное. Однако автор надеется, что она поможет заложить прочный фундамент знаний и умений, на котором и спортсмены, мечтающие стать тренерами, и начинающие наставники смогут строить свое тренерское мастерство самостоятельно.

Тренерское мастерство как всякое творчество, – увлекательное дело, и хочется, чтобы читатели это почувствовали. Удалось это автору или нет – судить уважаемым читателям. Автор будет признателен за любые критические замечания и пожелания, которые вы сочтете возможным высказать автору. Их можно прислать на адрес электронной почты: Yakimov_book@mail.ru.

*Заранее благодарен
Анатолий Якимов*

Тренер: составляющие профессии

«Тренер – это не только профессия и не просто должность. Это призвание души, желание и способность отдать всего себя ученикам и быть рядом с ними всегда».

Заслуженный тренер СССР, профессор В. В. Громыко

Молодой тренер впервые переступает порог детской спортивной школы или спортивного клуба. Сколько сложностей ждет его впереди! У него нет опыта, и ему не с чем сравнивать каждую тренерскую ситуацию. Он учится быть уравновешенным: строгим и уступчивым, требовательным и добрым, невозмутимым и жизнерадостным. Если эти качества ему помогли вырабатывать его тренеры и преподаватели, то ему просто нужно быть самим собой. Но так бывает, увы, не часто. А спортсмены ждут со своими критериями и суждениями. И часто начинающий специалист вольно или невольно встает на линию наименьшего сопротивления, все чаще и чаще начинает уступать ситуации. Как следствие – негативная реакция спортсменов.

При самокритичном отношении к себе тренер рано или поздно найдет правильное решение. А если самооценки начинающего тренера явно завышены. Тогда-то он и начинает искать первопричину всех бед в неполноценности своих воспитанников.

По-разному приходят в спортивные школы или клубы тренеры, и по-разному складываются их судьбы. Это неизбежно, так как диплом физкультурного вуза – это только документ на право приобщения к большому и необыкновенно сложному труду.

Сложность тренерского труда в умении найти путь к каждому спортсмену, создать условия для развития способностей заложенных в каждом. Тренер должен помочь спортсмену осознать себя личностью, ощутить потребность познать себя, свое место в жизни. Пережить чувство человеческого достоинства, ответственности за свои поступки перед собой, товарищами по команде, перед тренером.

От веры наставника в возможности каждого ученика, от его настойчивости, терпения, умения вовремя прийти на помощь зависят успехи и его воспитанников, и его труда.

На пороге своей тренерской деятельности каждый должен ответить себе на главный вопрос: какие цели он будет преследовать, работая со спортсменами? Ведь не секрет, что далеко не все воспитанники станут знаменитыми спортсменами. Даже если тренер не будет допускать ошибок в тренировках. Спортивные успехи должны в первую очередь приносить пользу воспитанникам, а не прославлять тренера или спортивный клуб. Иными словами, самое большое заблуждение – видеть в тренере лишь узкого специалиста, готовящего своих учеников к спортивным рекордам. К сожалению, такое мнение (не только ошибочное, но и вредное) о работе тренера еще встречается.

Исходя из этого, формируются следующие цели в работе тренера.

1. Создавать условия для занятий спортом с увлечением, укреплять дружеские взаимоотношения между учениками группы, игроками команды.
2. Формировать хорошие, здоровые привычки у воспитанников во время занятий спортом.
3. Создавать возможности всем занимающимся участвовать в интересных соревнованиях по своему виду спорта.
4. Давать спортсменам такую подготовку, которая гарантировала бы им дальнейшее совершенствование в своем виде спорта.

Эти цели должны достигаться с помощью:

- а) определенных видов тренировок с учетом физического развития спортсменов и в пределах способностей отдельного ученика;

б) тренировок, проводимых специалистом (профессиональные знания тренера, основанные на образовании обязательны);

в) рациональной практики соревнований;

г) наблюдения за спортивным ростом воспитанников от начала их занятий.

Отметим, что в перечне целей не упоминается подготовка чемпионов или различного рода рекорсменов. Она не должна быть основной в работе тренера. Лишь очень малая доля воспитанников имеет шанс вырасти в высококвалифицированных спортсменов. А может, таких и не будет. Однако, каждый спортсмен должен стремиться показать наилучший для себя результат.

Ученики вначале судят о тренере по его словам, но потом – по поступкам и делам. Поэтому начинающему тренеру не следует стремиться к успеху, форсируя подготовку своих учеников. Такой подход поставит под сомнение его профессиональные знания. Кроме того, нередко тренер допускает ошибку, концентрируя внимание на сильнейших в группе. Это быстро становится очевидным для всех воспитанников и ведет к тому, что будут страдать все ученики. Сильнейшие будут чувствовать угнетающую тяжесть возлагаемых на их плечи надежд, а остальные – деморализующее влияние внутреннего недовольства. Тренер в равной мере должен уделять внимание всем ученикам группы, независимо от того, проявили они спортивные способности или еще нет.

Кстати, это неоднократно отмечали сами спортсмены. Например, одна из учениц известного тренера по гимнастике В. Растороцкого сказала: «Владислав Степанович приехал в Грозный, когда мне было 12 лет и я тренировалась по второму разряду. Он взял себе две группы – мальчиков и девочек. Порой мы даже тренировались вместе. И вот что примечательно: обе группы в полном составе дошли до освоения мастерской программы. Наш тренер, не в пример своим коллегам, не отчислял за «неперспективность». Он считал, что гимнасту главное не просто накачать мышцы, а развить трудолюбие и ум, а поэтому возился с каждым до конца».

Подобно тому как хорошая хозяйка способна превратить унылую квартиру в приятное место, куда с удовольствием возвращается семья после трудового дня, так и тренер может создать коллектив спортсменов, в котором они с радостью и интересом будут проводить по несколько часов в день. Интерес тренера к каждому спортсмену группы не ограничивается знанием объема выполняемых упражнений, тренер знает и о соблюдении режима дня, и об отношении к занятиям в школе к общественно-полезному труду.

Ни для кого не секрет, что иногда спортсмены используются тренерами в качестве средства для достижения собственных целей. Эгоистичные стремления рано или поздно будут поняты учениками, и это снизит их интерес к занятиям, а следовательно, и достижению результатов. Обычно юным да и взрослым спортсменам трудно войти в контакт с тренером, который ведет себя властно. Только спортсмены с низким интеллектом или совсем маленькие Подчиняются тренеру-диктатору.

Спорт способен творить чудеса, и пути многих спортсменов можно назвать непредсказуемыми. Об этом тоже положено не забывать тренерам. Бывает, что юноши и девушки начинают свой путь в спорте, не думая о рекордах и олимпийских медалях. Они больше заботятся об укреплении здоровья.

Негритянская легкоатлетка Вильма Рудольф (США), перенесла в детстве полиомиелит. Несмотря на заключение врачей: «Ходить не сможет», она совершила чудо: стала снова ходить, а затем достигла выдающихся успехов в спорте, став олимпийской чемпионкой в спринте на играх в Риме. Это пример огромной силы воли.

Еще более удивительный путь в спорт высших достижений у новозеландца М. Халберга. В 17 лет, парализованный после тяжелой травмы, полученной в регби, он, по мнению врачей должен был остаться калекой. Но нашелся тренер (Артур Лидьярд), который заставил Халберга поверить в то, что «работа строит орган». С огромным трудом юноша научился стоять,

потом ходить. Потребовались тысячи и тысячи повторений упражнений. Но огромное желание стать таким же здоровым, как все, помогло ему овладеть и бегом. Он начал тренироваться, выполняя значительные объемы бега, и через несколько лет достиг фантастического успеха – стал чемпионом в беге на 5000 м на Олимпийских играх в Риме в 1960 г. Хочу еще раз подчеркнуть: главным его стимулом было не завоевание золотой медали, а неодолимое стремление снова стать здоровым человеком.

Наша замечательная конькобежка Инга Артамонова сделала в спорте то, что до сих пор не перестает волновать умы любителей спорта и спортивных ученых. Девочка, семь лет проболевшая туберкулезом, стала мастером спорта по гребле, четырехкратной чемпионкой мира по бегу на коньках, победила более десяти мировых рекордов, двадцать семь раз побеждала на чемпионатах страны.

Ученики всегда хотят видеть в своем тренере человека долевого, морально устойчивого, энергичного, на которого можно положиться, который способен помочь словом и делом в трудную минуту. Слабохарактерный, излишне эмоциональный тренер не в состоянии убедить спортсмена в том, что он способен добиться победы над собой и успеха. Спортсмену приходится рассчитывать только на свои силы. Правда, и у таких тренеров талантливые спортсмены иногда добиваются успехов, но это исключение, а не правило.

Организуя тренировки, следует правильно сочетать коллективные и индивидуальные формы. Одновременная работа со многими спортсменами мешает индивидуальному подходу и снижает качество тренировок. Особенно опасна тренировка по общему коллективному плану, построенная с использованием максимальных тренировочных нагрузок. В таких случаях она обязательно для кого-то может стать несоответствующей подготовленности. На занятиях тренер может ставить перед учениками трудные задачи, но он всегда должен помнить, что все задания должны соответствовать возможностям спортсменов. Разочаровавшись в выполнении слип]ком трудной задачи, спортсмен с неуверенностью будет впоследствии подходить к выполнению других, даже менее сложных заданий тренера. Уместно отметить, что многие спортсмены группы не уверены в себе, и не следует унижать их достоинство суровыми словами. Ученики всегда хотят услышать от тренера оценку своих результатов, показанных в тренировочных упражнениях или соревнованиях. Делать это надо справедливо, не оставляя без внимания ни одного спортсмена группы. Тренер – лидер своей группы, следовательно, ему, как говорится, и карты в руки. Он создает и поддерживает хорошее настроение у спортсменов на тренировочных занятиях.

Откровенно говоря, ни один тренер не может быть всегда в прекрасном расположении духа, но стремиться к этому нужно. Могут помочь правила одного известного тренера. Отправляясь на тренировку, он постоянно внушал себе мысль, что идет на встречу с очень хорошими друзьями, которые ждут его, он им просто необходим, чтобы сообщить что-то новое и ценное.

Хорошее настроение должно вселять в спортсменов уверенность и спокойствие, снимать напряженность и нервозность. Его можно создать с помощью разных приемов. Средневик группы, который пробежит в манеже 10000 м менее чем за 36 минут, получит за это специальный приз («жвачку» или приготовленные дома черные сухари). Кстати сказать, ребята выполняют задания «с призами» с гораздо большим энтузиазмом, чем при простом требовании тренера. Тренер, который забывает о подобных приемах, сам «сухарь», на тренировках лишает удовольствия и себя, и своих учеников.

Тренер просто обязан научиться скрывать от учеников свои неприятности. Допустим, есть причина для плохого настроения, бывает же такое. Но есть правило: плохое настроение тренера не повод для плохого обращения со спортсменами. Держать себя в узде! Если при большой неприятности тренер принял решение идти на тренировку, не надо нести свои переживания спортсменам, не надо искать сочувствия у учеников. Психология подростков имеет специфическое свойство – ученики преклоняются только перед победителями, перед сильными.

Способность к состраданию приходит, как правило в зрелом возрасте. Известный педагог А. С. Макаренко писал: «Что может быть противнее несчастного человека? Ведь один только вид несчастного человека убивает всю радость жизни, отравляет существование. Поэтому, если ты чувствуешь себя несчастным, первая твоя нравственная обязанность – об этом никто не должен знать. Всякое несчастье всегда преувеличено, его всегда можно победить. Постарайтесь, чтобы оно прошло скорей, сейчас. Найди в себе силы думать о завтрашнем дне, о будущем. А как только ты станешь на этот путь, то встанешь на путь предупреждения несчастий». Известны случаи, когда А. С. Макаренко увольнял из колонии педагогов, которые всегда «разводили грусть».

Тренер всегда «на виду» у спортсменов. Отсюда следует не большой перечень правил:

- Не позволяйте себе при учениках совершать некрасивые поступки.
- Не курите и не выражайтесь «особыми» словами.
- Не спорте по пустякам с другими тренерами, руководителями клуба, родителями, судьями.
- Не хвалите и не критикуйте учеников в их отсутствие в группе, «за спиной».
- Не допускайте приема запрещенных препаратов в подготовке спортсменов, помните об огромном вреде, который они могут принести здоровью воспитанников.

Но что поразительно – в борьбе с допингом безучастную позицию часто занимают... тренеры! Специалисты, которым по их роли в спорте, кажется, сам Бог велел возглавить «крестовый поход» против запрещенных препаратов. Отчего это происходит? Допинг появился в практике большого спорта не сегодня и не вчера. Бурный расцвет этого «сорняка» совпал с началом процесса коммерциализации формально – любительского, а на практике – профессионального спорта. Поначалу услугами «самодеятельных» фармакологов пользовались атлеты средней руки в погоне за денежными призами. Затем в ряде стран (например, ГДР) «службу» допинга поставили на государственные рельсы, сделав его аргументом в спорах о преимуществе политических систем и их спортивных «надстроек». И – пошло-поехало. Именно в те годы делали свои первые шаги в спорте люди, ставшие впоследствии тренерами, воспитателями будущих чемпионов. Они первыми испытали на себе «положительные» результаты применения стимуляторов, не задумываясь о последствиях. Для них допинг был нормой жизни в спорте и эту «норму» они без колебаний и зазрений совести внедрили в практику подготовки своих учеников.

И все-таки многие события в борьбе с допингом говорят о том, что «допинговый фронт», хотя еще незначительно, но начинает сдавать свои позиции. И, видимо, есть надежда, что здравый смысл одержит полную победу над этой «чумой».

Некоторых парадоксов не просто избежать тренеру. Например, молодой наставник никогда в точности не может повторить опыт своего старшего и более опытного коллеги. Причины не зависят от него; к моменту «повтора», как правило, изменяются социальный фон, а следовательно, и спортсмен, и мы, наставники. Именно такая ситуация в настоящее время в спорте в нашей стране. Да и каждый из нас отличается от того тренера, достижение которого нам так хочется воспроизвести – иные жизненный опыт, характер, темперамент, способности. Однако знание высших достижений тренерской мысли, проникновение в лабораторию ее рождения – эта школа профессионального становления каждого из нас. Она помогает поверить: они смогли – и мы сможем.

Другие наблюдения на тренировочных занятиях многих тренеров, начинающих и со стажем, поразило, что больше всего спортсмены «сачкуют» на тренировках, если их наставники слабо интересуются своим видом спорта, и с практикой, и методикой; плохо владеют технологией тренировочного занятия; не считаются с интересами спортсменов.

А с огоньком, тренируются спортсмены у тренеров, которые отличаются спокойным, уравновешенным характером; предъявляют воспитанникам конкретные, ясные для них и посильные требования; не подавляют личность воспитанников, понимают их психологию.

На становление профессионального мастерства исключительное влияние оказывает микроклимат в тренерском коллективе. Часто взаимоотношения складываются вовсе не в зависимости от профессиональной умелости, от ответственности человека, его эрудиции и даже от его объективности. Иногда хорошо подготовленный и ответственный молодой наставник не находит своего места в тренерском коллективе. Как правило, причина в том, что он терается при первых неудачах, неосторожен в высказываниях, поддается первому чувству. Но бывает и так, что искреннее желание начинающего тренера хорошо работать не находит (как это ни парадоксально) поддержки коллеги или руководства спортивной школы. Умение и эрудицию пытаются не замечать и игнорировать обычно неудачники в работе, лишенные этих качеств. Разумную требовательность и объективность они расценивают как стремление выслужиться. Все зависит от уровня тренерского коллектива и конечно от умения руководителя поддерживать здоровый микроклимат в коллективе. Об этом надо знать и вспоминать в сложных ситуациях.

Что же поможет молодому специалисту быстрее адаптироваться в условиях тренерской деятельности?

- Надо постоянно руководствоваться интересами дела, помнить, что моральный капитал возвышает человека в любой обстановке, украшает его жизнь, делает человека нужным и счастливым.

- Наблюдательность и обдуманность – в отношениях и поведении. Прислушиваться к мнению каждого коллеги, но не спешить с выводами и заключениями. Свою точку зрения надо уметь отстаивать, но достаточно аргументировано, без лишней горячности, с соблюдением такта.

- Знание своего вида спорта, трудолюбие и ответственность молодого специалиста – качества серьезного человека.

- Изменение своего отношения не только к спортсменам с их возрастом или развитием, но и к себе.

- Разумная требовательность, тренерский такт, внимательное отношение к замечаниям коллег – основа успешной работы.

У каждого тренера бывают ошибки, от них не застрахованы и люди творческие, ищущие, не ограничивающиеся на выполнении программных требований или указаний «сверху». Главное – во время исправить ошибки, если они есть, и не повторять их. Помнить, что имеешь дело с доверчивыми, ранимыми душами, и что посеешь, то и взойдет.

Профессиональные знания тренера

О том, что входит в круг профессиональных знаний современного тренера лучше всего говорят специалисты. Известный тренер по гандболу А. Евтушенко: «Я получил два высших образования: инженерное и спортивно-педагогическое. Кроме того, изучил немецкий – официальный язык Международной федерации гандбола. И тем не менее я постоянно чувствую: мне не хватает знаний. В нашем деле нельзя быть узким специалистом. Ведь тренер постоянно решает целый комплекс разнообразных задач, от административных до психологических, учитывая при этом интересы и всей команды в целом, и отдельных игроков. И порой мне кажется: для того чтобы справиться с этим, не мешало бы взять себе в помощники ЭВМ средней мощности... Я уверен, что современный тренер должен обладать элементарной математической грамотностью. Это необходимо не только для того, чтобы посмотреть на гандбол, так сказать, под математическим углом зрения. Как я уже говорил, мы работаем в контакте с медиками, физиологами, психологами. А они нередко представляют свои выводы в виде таблиц, диаграмм, графиков. И вряд ли тренер извлечет из этого пользу, если математические кривые не рожают в нем ничего, кроме горестных воспоминаний о двойках, полученных в школе на уроках алгебры».

Трехкратная олимпийская чемпионка Тамара Пресс писала о своем тренере Викторе Ильиче Алексееве: «Алексеев – это человек-лаборатория. Он неустанно аккумулирует знания из самых различных отраслей науки. Его интересует физика, химия, биология, астрономия. Читая о разбегающихся галактиках, размышлял о равномерном ускорении ритма в движении тел. Заснул – и во сне увидел новую технику в метании диска. Теперь этой техникой пользуется большинство сильнейших метателей диска в мире».

Давно доказано, что такие осенения не чудо, а кульминация долгой и упорной мысли. Пример приведен только в качестве иллюстрации к тезису Алексеева: «Открытия в области спорта рождаются в точках пересечения всех современных научных дисциплин».

Предвижу вопрос, а нужно ли действительно тренеру овладевать знаниями во многих отраслях или достаточно хорошо профессионально разбираться в одной-двух? Ответить можно так. Допустим, тренер хорошо разбирается в психологии учеников, понимает их с полуслова, но не очень основательно разбирается в методике тренировки. Очень скоро такой тренер встретится с большими трудностями именно в сфере психологической подготовки своих спортсменов. Воспитанники каким-то неведомым им чувством уловили, что их тренер недостаточно компетентен в главных вопросах своего вида спорта. В подобном случае спортсмены обычно говорят так: «Его главная задача – найти спонсора или какую-то другую материальную поддержку команде, а в тренировках они разберутся сами».

Известный педагог А. С. Макаренко говорил, что ученики простят своим учителям и строгость, и сухость, и даже придирчивость, но не простят плохого знания своего дела. Эти слова имеют самое прямое отношение и к тренерской деятельности.

Разрабатывая программу тренировки для спортсменов, тренер должен позаботиться о том, чтобы она включала элементы нового, а не была «традиционной» из года в год. Заслуженные тренеры СССР в воднолыжном спорте братья-близнецы Юрий и Валерий Нехаевские из Дубны отнесли к данной проблеме так: «Мы убеждены, что успех в подготовке спортсменов высокого класса может быть обеспечен только нестандартным подходом к организации тренировочного процесса, постоянным поиском нового, своего в методике тренировок, в технике. Искать, проверять появившиеся идеи расчетами, и главное – применять эти идеи на практике, в тренировочном процессе. Ведь часто даже подтверждаемую теоретически правильность метода окончательно доказать сможет только лишь будущий результат. И надо найти

в себе смелость пойти за «журавлем», в случае неудачи потерять и «синицу», гарантированную испытанными старыми методами».

Они пошли за «журавлем» со смелостью удивительной, «все подвергая сомнению», как сказал однажды философ. И если бы братьям Нехаевским понадобился девиз в их работе, лучше, пожалуй, не найти.

Как известно, братья Нехаевские в поисках своей методики тренировок неоднократно обращались к практике других видов спорта, даже к танцу, осмысливая и отбирая все рациональное. Так, в одной из статей о тяжелой атлетике профессора А. Н. Воробьева они прочитали, что общая физическая подготовка, хотя бы и приближенная к специфике вида спорта, мало что дает атлету и подчас закрепощает мышцы, мешает гибкости. Нехаевские смело пошли на эксперимент и отказались от ОФП в подготовительном периоде, за счет чего и увеличили объем специальной тренировки. Спортивные результаты воспитанников превзошли даже их смелые ожидания.

Только творческий труд спортсмена и тренера ведет к победе. Так, например, Людмила Титова распределила свои будни следующим образом: шесть часов в институте – лекции, четыре часа – подготовка к семинарам. А на тренировки надо было тратить четыре часа. Надо было, да не выходило. Выкраивала лишь три с половиной часа в день. Если перемножить, то получается, что она тренируется 1200 часов в год, поделив на 24 часа, получаем 50 суток в год. Очень много. Но привычка к труду помогла выдержать график «расщепления». Так прошел год. Она выиграла все, что могла: чемпионат страны, две дистанции на первенстве мира, Олимпиаду-68. Она обновила в тот год все свои личные рекорды.

Новаторство – это своего рода стрессовая ситуация, не каждому тренеру это по душе. Ведь новинка, включенная в тренировочную программу, заставляет ждать ответа, удачно или нет она сработает? А если эта новинка не принесла желаемого результата, то значит на практике все надо делать сначала и по-другому.

Даже если вы не относите себя к разряду, так сказать, «рационализаторов», все равно старайтесь проводить тренировочные занятия интересно, «с огоньком» и разнообразно.

Прежде чем к спортсменам придут настоящие успехи, они должны обрести уверенность в своих силах с помощью побед в серии стартов, так сказать, местного масштаба. Задача тренера – помочь спортсменам добиться этого успеха.

Еще перечень правил для тренера.

- Ставить перед спортсменами реальные цели, точнее прогнозировать их будущие результаты.

- Разговор с учениками об ошибках в тактике или технике вести мягко, вежливо, иногда часть вины низкий результат спортсмена брать на себя. Например, в забеге на 800 м ученик начал первые 400 м очень быстро. Надо сказать ему, что в этом и ваша вина, так как вы не сообщили ему время на первом двухсотметровом отрезке, и не напомнили, перед забегом, чтобы он держал под контролем скорость на первой половине дистанции.

- В беседах со спортсменами использовать в основном положительные установки на предстоящие старты. Например, спортсмены-легкоатлеты имеют шанс выиграть отборочные соревнования. Их соперники имеют в спринтерском беге на 0,1–0,2 с лучшие личные результаты. Вы не говорите своим ученикам, что они должны занять призовое место. Лучше задачу поставить по-другому: «Если ваши соперники, допустят ошибку, вы их можете опередить, а если они сделают две ошибки, тогда мы наверняка победим». Установка настраивает спортсменов положительно и предусматривает возможность выигрыша.

- Приучить спортсменов извлекать уроки из неудачных стартов, находя причины неудач в каждом отдельном случае, даже если эти причины не касаются непосредственно тренировочного процесса. Один пример. Спортсмены-бегуны на соревнованиях все, за исключением одного, показали запланированные результаты. В чем же причина неудачи одного спортсмена?

Ответить было непросто, но тренер должен докопаться до истины. Этот бегун всегда после подобной же тренировки выступал стабильно в соревнованиях и показывал запланированные результаты. Следовательно, ссылка на то, что тренер допустил методическую ошибку, отпадает. Тогда бы и другие спортсмены группы выступили неудачно. А когда были проанализированы, так сказать, стрессовые ситуации, которые могли быть перед соревнованием, выяснилось, что накануне старта он получил известие от товарища, что его невеста вышла замуж за школьного друга. Вот в чем скрывалась причина неудачного выступления.

– Не должен тренер бояться ошибок. Едва ли найдется в мире тренер, который никогда не ошибался. «Можно ли загубить тренерский авторитет признанием своей ошибки, промаха?» Сомнительно. Открытость – всегда достоинство. Способность сказать: «Я ошибся, я виноват, я в данном случае был не прав» – проявление известной смелости. А в мире спорта, между прочим, ничто так высоко не ценится, как любое проявление смелости. Хотелось бы еще добавить. Вряд ли надо доказывать, что ошибки, вызванные личными качествами наставника, имеют подчиненное отношение к ошибкам, обусловленным социальной атмосферой, общественными условиями. Все, что происходит в социальной, нравственной жизни общества, влияет на поступки человека, более того, определяет не только сами поступки, но и их оценку. По Ожегову, кстати, ошибка – «неправильность в действиях, в мыслях». Может быть, последние слова стоит поменять местами? Сначала в мыслях, потом – в действиях? А по Далю: «ошибиться – погрешить». А так ли уж сильна власть объективных условий? Хотя перед воспитанниками своими, если вдруг что-то получилось не так, многие наставники и держат круговую оборону (тренер всегда прав), в кругу «своих» они же могут признать свой промах, да с оправданиями. «Вот Ирина Виннер, Татьяна Тарасова тренеры «по рождению», Богом избранные, судьбой отмечены. Они не ошибались, у них все получалось». Подразумевая, «а что с нас, сирых, взять»? Такими рассуждениями снимается с повестки дня основная задача наставника – необходимость работы над собой, самосовершенствоваться.

– Не опекать спортсменов на каждом шагу. Это снижает их веру в свои силы. Постепенно приучайте их к мысли, что они уже достаточно сильны и способны без тренера стартовать в различных соревнованиях, показывая личные рекорды или добиваясь победы.

Заслуживает внимания высказывание по этому вопросу знаменитого спортсмена, олимпийского чемпиона в метание молота, а также известного тренера по легкой атлетике А. Бондарчука. Он писал: «Проработав с Юрой Седых несколько месяцев, я понял, что в его лице встретил больше, чем способного ученика, рядом со мной оказался единомышленник, товарищ... Скажем, мне всегда претила мелочная опека старших, и я был убежден, что она не по душе и Юре. Зная это, я с первых же дней наших тренировок стремился к тому, чтобы развить в своем ученике самостоятельность, творческое мышление, умение анализировать ошибки, не навязывая ему своего мнения ни в чем. Мой принцип – не навязывать свое мнение, а убеждать, относиться к ученикам как к равным, уважать их мнение, их человеческое достоинство. Тренер должен быть на несколько порядков выше профессионально своего ученика, тогда ученик будет нуждаться в тренере. Но чаще случается, что мы, тренеры, в своих учениках нуждаемся. И когда они начинают понимать это, мы многое теряем в их глазах. Настоящий успех приходит только к тем тандемам «спортсмен-тренер», где наставник, выступающий в роли ведущего, не зависит от ученика. В этом случае спортсмен больше ценит тренера, больше прислушивается к нему».

Многие тренеры стараются понять свои достоинства и недостатки в профессиональных знаниях, а также стараются разобраться в достоинствах и недостатках своих личностных качеств, но не всегда знают, как это сделать. Приведенные ниже вопросники помогут тренеру разобраться. Поставьте напротив каждого вопроса крестики или черточки соответствующие ответам «да» или «нет». Отвечайте на вопросы, честно оценивая то, что есть на самом деле. Не надо сильно огорчаться, если обнаружатся слабые места как в профессиональных знаниях, так

и в личностных качествах. Но сделайте для себя правильные выводы и наметьте пути устранения пробелов в профессиональных знаниях и улучшения черт своего характера.

Вопросник для самооценки деятельности по методике тренировки.

1. Используются ли нетрадиционные методы тренировки?
2. Учитываются ли морфофункциональные особенности организма спортсменов, тренирующихся в группе?
3. Учитываются ли особенности развития юношеского организма спортсменов, которые тренируются в группе в течение 2–3 лет?
4. Применяется ли комплексный педагогический контроль за развитием основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) у спортсменов, тренирующихся в течение года?
5. Определено ли оптимальное число соревнований в год для занимающихся ребят с 13 до 17 лет?
6. Составляется ли подробный перспективный план тренировки группы?
7. Анализируются ли достоинства и недостатки каждого тренировочного метода, который применяется в подготовке спортсменов?
8. Разрабатываются ли индивидуальные планы тренировок по развитию отстающих физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости)?
9. Известны ли оптимальные тренировочные нагрузки, которые используют сильнейшие юные спортсмены (14–15 или 16–17 лет) в своем виде спорта?
10. Есть ли необходимые знания (или опыт) того, каким должен быть отдых между соревнованиями у спортсменов, которые тренируются в группе?
11. Используются ли тренажеры в тренировке?
12. Изучается ли специальная литература по тренировке спортсменов в других видах спорта?
13. Посещаются ли тренировочные занятия других тренеров в своем виде спорта?
14. Планируются ли логические переходы от одного занятия к другому?
15. Изучается ли опыт построения тренировки юных спортсменов в своем виде спорта?
16. Решается ли проблема отбора спортсменов?
17. Изучается ли система управления подготовкой юных спортсменов?
18. Четкое ли представление о том, как должен готовиться к участию в соревнованиях юный или взрослый спортсмен?
19. Имеются ли показатели, по которым можно оценить эффективность проведенного тренировочного занятия?
20. Учитываются ли особенности тренировочного процесса женщин (девушек) в игровых видах спорта?

Вопросник для самооценки личностных качеств.

1. Накапливается ли необходимая информация о поведении спортсменов группы вне тренировочных занятий?
2. Высока ли организация группы, можно ли считать спортсменов помощниками тренера в учебно-тренировочном процессе?
3. Есть ли во время общения со спортсменами контроль за речью, движениями, жестами, внешним видом?
4. Бывает ли грубость по отношению к спортсменам?
5. Часты ли пропуски тренером тренировочных занятий?

6. Проявляются ли на занятиях чрезмерные эмоции?
7. Часто ли советуются спортсмены с тренером, когда у них возникают проблемы личного характера?
8. Известны ли дни рождения каждого спортсмена группы и отмечаются ли они в какой-либо форме?
9. Формируется ли у спортсменов правильное отношение к полезному труду?
10. Можно ли считать, что в группе есть общий язык у тренера со спортсменами?
11. Управляю ли я своим настроением?
12. Контролирую ли я выполнение поручений, данных ученикам, и помогаю ли им в этом?
13. Воспитываются ли у учеников творческие способности и серьезное отношение к спорту?
14. Формируются ли у учеников ответственное отношение к традициям своего коллектива?
15. Выставляются ли оценки спортсменам за участие в соревнованиях?
16. Общаюсь ли я со своими воспитанниками вне тренировочных занятий?
17. Удовлетворен ли я взаимоотношениями со спортсменами группы?
18. Обладаю ли я самокритичностью?
19. Спокойно ли я отвечаю на каверзные вопросы спортсменов?
20. Испытываю ли я ответственность перед спортсменами, когда они показывают плохие результаты?
21. Часто ли планирую, как буду вести себя при беседе с воспитанниками?
22. Всегда ли я выполняю свои обещания, данные спортсменам группы?
23. Считаю ли я себя открытым и общительным человеком?
24. Имею ли я привычки, от которых следовало бы избавиться?
25. Говорю ли я о вещах, в которых совсем не разбираюсь?

Воспитательная роль тренера

Учить, не воспитывая, невозможно. Поэтому все проблемы воспитания спортсменов всегда должны быть в поле зрения тренера. Интересно мнение об этом известного тренера по спортивной гимнастике из Владимира. Н. Толкачева. Он говорил: «Личность тренера – краеугольный камень воспитания. Все, что осуществляется в процессе воспитательной работы: формирование взглядов, убеждений, идеалов, мировоззрения, интересов, увлечений – все, как в фокусе, сходится в личности наставника. Ребенок, если вы хотите знать, подлинный источник его непостижимого трудолюбия, в спорте живет единственно верой в тренера. Чтобы ребенок стал воспитуемым, то есть слышал тренера и был готов вступить в мир высоких идей, нужно дарить ребенку радость, счастье, потому что несчастный ребенок нравственной красоты постичь не может – ни умом, ни сердцем. Нужно сделать сердце ребенка отзывчивым, тревожным, хрупким, потому что подлинная душевная стойкость, мужество, верность принципам немислимы именно без тонкости и хрупкости».

Тренер, который не на словах, а на деле занимается воспитательным процессом, должен обратить внимание на следующие обстоятельства.

Воспитание – процесс социальный. Спортсмена воспитывает все: вещи, явления, но, прежде всего, и больше всего окружающие его люди – друзья, родители, тренер.

Каждый наставник, даже самый талантливый, проходит долгий путь проб и ошибок, пока станет настоящим воспитателем: обретет методику работы с группой спортсменов и с каждым отдельным спортсменом.

Пожалуй, ни в какой другой работе не страшен застой так, как в воспитании. Чтобы его избежать, необходимо обновлять методы воспитания, учитывать, что каждое новое поколение спортсменов, которое приходит к тренеру, имеет свои особенности.

Опыт показывает, что нормальная жизнь группы спортсменов многое может противопоставить «перестройкам» – поднять ценности таких понятий и чувств, как доброта, внимание друг к другу, благодарность. Заставить спортсменов своевременно задуматься над этими вопросами – прямая обязанность наставника.

Проводя в жизнь свои тренерские замыслы, по-настоящему воспитывая спортсменов, наставники прежде всего заботятся о создании дружного коллектива. Разумеется, тренер вовсе не обязан подыскивать каждому воспитаннику друга. Важно создать в коллективе такую обстановку, такой микроклимат доверия, при котором каждый может свободно высказать вслух свои мысли и суждения, не опасаясь оказаться неверно понятым всегда уверен в том, что к его планам и мечтам тренер отнесется с пониманием.

Успех в тренерской работе возможен только в одном случае: если между наставником и спортсменом существует понимание, или как говорят психологи, духовный контакт. А духовный контакт прежде всего предполагает интерес тренера и воспитанника друг к другу, доверие, дружбу.

Есть у каждой профессии свой статус и свои «нельзя» в сфере нравственности. Нельзя быть корыстным, трусливым, слабым. Нельзя оставаться робким, если приходится защищать своих воспитанников. Но что «можно», а что «должно»? Думаю, «должно» в наше время не только остро ставить вопросы о том, каким быть тренеру, но и создавать все условия для того, чтобы наставник был интеллигентным человеком, чтобы мог развивать собственный тренерский талант или работать над совершенствованием тренерского мастерства и как можно меньше Заниматься организационными и хозяйственными проблемами.

Тренер должен (хотя бы в какой-то мере) стремиться вложить в спортсмена хорошие стороны своей личности. Опасно, когда наставник – хороший исполнитель методических требова-

ний – мелочен, эгоистичен, бездуховен. Все это, так или иначе, отразится (может, и не сразу) в его воспитанниках.

Внимательный и чуткий наставник может не фиксировать реакции спортсменов и коллег на свои поступки, не подделываться под чужое мнение. Лишь тот наставник приближается к идеалу, кто научился критически смотреть на себя со стороны, сообразуясь с общественными требованиями, с ожиданиями своих воспитанников.

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.