

*Захаров Александр Евгеньевич*

аспирант

*Кулабухов Дмитрий Александрович*

студент

*Филиппченкова Светлана Игоревна*

д-р психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тверской государственный технический университет»

г. Тверь, Тверская область

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ**

### **В ДИАДЕ «ТРЕНЕР – СПОРТСМЕН»**

*Аннотация:* в статье рассматриваются психологические особенности взаимодействия тренера и спортсмена с точки зрения формирования и развития спортивной мотивации и лидерского потенциала. Специфической психологической особенностью профессиональной деятельности тренера выступает достижение высокого спортивного мастерства его учениками-спортсменами в результате интенсивных тренировок.

*Ключевые слова:* профессиональная деятельность, мотивация спортивной деятельности, лидерский потенциал, диада «тренер – спортсмен».

Психологические особенности взаимодействия в диаде «тренер–спортсмен» – это сложная, многогранная система, где важна каждая деталь. Эффективная коммуникация, взаимное доверие и уважение, общность целей, грамотная мотивация и поддержка – вот те столпы, на которых строится прочный и продуктивный союз. Понимание и учет этих психологических аспектов позволяет не только достигать высоких спортивных результатов, но и формировать гармоничную личность спортсмена, готовую к вызовам не только на спортивной арене, но и в жизни. Тренер – это не просто наставник по технике, но и психолог, лидер и проводник на пути к успеху. В основе эффективной диады «тренер – спортсмен» лежат следующие фундаментальные психологические составляющие: доверие, уважение и общность целей [1].

Психологические особенности диады также зависят от личностных черт тренера и спортсмена [3]. К личностным чертам тренера можно отнести авторитарный, демократический, попустительский стиль управления, уровень эмпатии, способность к саморефлексии. К личностным чертам спортсмена относятся уровень тревожности, экстраверсия/интроверсия, самооценка, способность к самоконтролю. Например, авторитарный тренер может быть эффективен в спорте, где важна дисциплина и быстрое принятие решений, но может подавлять инициативу и креативность спортсмена. Демократичный тренер, наоборот, способствует развитию самостоятельности и вовлеченности, но может требовать больше времени на достижение согласия.

Доверие выступает важнейшей психологической детерминантой взаимодействия в диаде «тренер – спортсмен», поскольку спортсмен должен доверять профессионализму, знаниям и намерениям тренера [6]. Это доверие позволяет ему следовать указаниям, быть открытым в отношении своих проблем и слабостей, а также чувствовать себя в безопасности. Тренер, в свою очередь, должен доверять потенциальному спортсмену, его стремлению к развитию и выполнению задач. От уважения также зависит эффективность взаимодействия в спортивной деятельности, поскольку взаимное уважение – это признание ценности каждого участника диады. Тренер уважает спортсмена как личность, его индивидуальные особенности, трудности и достижения. Спортсмен уважает тренера за его опыт, знания, авторитет и вклад в его развитие. Общность целей выступает гарантом эффективного взаимодействия между тренером и спортсменом, так как успех в спорте возможен только при условии, что тренер и спортсмен разделяют общие цели. Это может быть достижение конкретных результатов (победы, рекорды), развитие определенных навыков, улучшение физической формы или подготовка к важному соревнованию. Четкое понимание и принятие этих целей формирует единый фронт [2].

Можно выделить следующие ключевые компоненты эффективного межличностного взаимодействия в диаде «тренер – спортсмен»: коммуникация, мотивация и психологические поддержка и развитие.

2 <https://phsreda.com>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Коммуникация, включающая в себя эффективность и открытость (коммуникация должна быть ясной, конкретной, своевременной и направленной на результат, причем важно, чтобы спортсмен чувствовал себя комфортно, выражая свои мысли, сомнения, страхи и предложения); активное слушание (тренер должен уметь не только говорить, но и слушать, пытаясь понять, что спортсмен чувствует и думает; спортсмен, в свою очередь, должен внимательно слушать и воспринимать инструкции и обратную связь тренера); обратная связь ( конструктивная обратная связь – как позитивная, так и негативная – является неотъемлемой частью процесса, важно, чтобы критика была направлена на улучшение, а не на унижение, и чтобы похвала была заслуженной и мотивирующей); неверbalная коммуникация (жесты, мимика, тон голоса – все это играет огромную роль, причем тренер, проявляющий уверенность и поддержку через невербальные сигналы, может значительно повысить моральный дух спортсмена) [4].

Мотивация, которая может быть внешней и внутренней – тренер может использовать различные методы для поддержания мотивации спортсмена: постановка целей, поощрение, создание соревновательной атмосферы (внешняя мотивация), а также фокусироваться на развитии внутренней мотивации – страсти к спорту, стремления к самосовершенствованию, удовольствия от процесса. Дифференцированный подход к спортсменам со стороны тренера: тренер должен понимать, что спортсмены мотивируются по-разному (один может реагировать на жесткие требования, другой – на похвалу и поддержку. Индивидуальный подход к мотивации – залог успеха). Очень важно уметь поддерживать оптимальный уровень психологического возбуждения важен для достижения максимальной производительности – тренер должен уметь регулировать его, предотвращая как чрезмерное волнение (тревогу), так и апатию [2].

Психологические поддержка и развитие как психологические детерминанты эффективного взаимодействия в диаде «тренер – спортсмен» включают в себя эмоциональную поддержку (когда тренер часто выступает в роли наставника и психолога, он должен уметь поддержать спортсмена в трудные моменты, по-

мочь справиться с неудачами, давлением соревнований, травмами); развитие самоэффективности (помощь спортсмену в формировании веры в собственные силы и способности достигать поставленных целей); развитие копинг-стратегий (обучение спортсмена эффективным способам преодоления стресса, неудач, страха); формирование лидерских качеств (у некоторых спортсменов тренер может способствовать развитию лидерских качеств, которые пригодятся не только в спорте, но и в жизни) [5].

В спортивной деятельности конфликты неизбежны [1]. В любых близких отношениях возможны разногласия. В диаде «тренер – спортсмен» конфликты могут возникать из-за разных взглядов на тренировочный процесс, результатов, поведения спортсмена. Поэтому крайне важно их конструктивное разрешение: необходимо, чтобы конфликты разрешались конструктивно, через открытый диалог, поиск компромиссов и фокусировку на общих целях. Игнорирование конфликтов может привести к их эскалации и разрушению отношений.

Четкое определение ролей в межличностном взаимодействии тренера и спортсмена необходимо, чтобы и тренер, и спортсмен понимали свои роли и обязанности. Тренер-наставник, стратег, мотиватор. Спортсмен – исполнитель, ученик, стремящийся к развитию. Несоответствие ожиданий может стать источником фruстрации. Важно, чтобы ожидания были реалистичными и открыто обсуждались [4].

Таким образом, установление правильных взаимоотношений в системе «тренера – спортсмена» – дело исключительно сложное и тонкое, граничащее с искусством, где многое зависит от личностных качеств, самого тренера, так и его учеников. Диада «тренер – спортсмен» – это уникальная и крайне значимая форма межличностного взаимодействия, лежащая в основе достижения высоких спортивных результатов. Успех в спорте зачастую определяется не только физическими данными спортсмена, но и качеством взаимоотношений, коммуникации и взаимопонимания между тренером и его подопечным. Психологические особенности этой диады оказывают фундаментальное влияние на мотива-

цию, развитие, психологическую устойчивость и, в конечном итоге, на спортивные достижения.

### ***Список литературы***

1. Волков Н.Н. Моделирование личности и деятельности тренера и совершенствование высшего физкультурного образования. ANALYTIC – SERIAL / Н.Н. Волков, В.С. Топчиян // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №10. – С. 7–9.
2. Магомаева В.Г. Мотивация достижения: определение и факторы, оказы-вающие влияние на мотивацию достижения / В.Г. Магомаева, А.И. Рыбакова // Молодежь и общество: сборник научных статей. – М., 2015. – С. 98–103. – EDN TYBEYH
3. Непопалов В.Н. Психологическая модель деятельности тренера (поста-новка проблемы) / В.Н. епопалов// Материалы VI межд. науч.-практ. конф. пси-хологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения». – М., 2010. – С. 187–191.
4. Общая спортивная психология / под ред. Г.Д. Бабушкина, В.М. Мельникова. – Омск: СибГАФК, 2000. – 192 с.
5. Сальников В.А. Спортивная деятельность и способности / В.А. Сальни-ков // Теория и практика физической культуры. – 2001. – №10. – С. 24–26.
6. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / под ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 384 с.