

Захаров Александр Евгеньевич

аспирант

Мамадалиев Матвей Геннадьевич

студент

Увиков Илья Александрович

студент

Филиппченкова Светлана Игоревна

д-р психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тверской государственный технический университет»

г. Тверь, Тверская область

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ МОДЕЛИ
ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ДИАДЕ «ТРЕНЕР – СПОРТСМЕН»:
КОММУНИКАЦИЯ, ДОВЕРИЕ И ЭМПАТИЯ**

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы психологических составляющих моделей взаимодействия тренера и спортсмена с точки зрения их влияния на эффективность спортивной деятельности и достижения ее высоких результатов. Анализируются психологические условия обеспечения эффективного межличностного взаимодействия в диаде «тренер – спортсмен» с целью личностного и профессионального развития субъектов спортивной деятельности.

Ключевые слова: межличностное взаимодействие, тренер, спортивная деятельность, коммуникация, доверие, эмпатия.

Мир современного спорта сегодня чрезвычайно сложен, многообразен и требователен как к профессиональным спортсменам, так и их тренерам. Взаимодействие между тренером и спортсменом является сложной, многогранной системой, эффективность которой напрямую зависит от качества межличностных отношений [1]. Коммуникация, доверие и эмпатия являются тремя критически важными элементами этой системы, которые формируют фундамент, на котором строится спортивный успех.

Коммуникация – это не просто передача инструкций; это двусторонний процесс, который включает вербальные и невербальные сигналы, а также способность слушать, это канал передачи знаний и мотивации от тренера к спортсмену. Недвусмысленная передача тактических установок, технических коррекций и планов тренировок четкость и точность инструкций, минимизирует ошибки и потерю времени. Коммуникация включает в себя обратную связь, эффективная коммуникация позволяет тренеру давать конструктивную критику, которую спортсмен способен принять, а спортсмену – открыто сообщать о своем самочувствии, уровне усталости или проблемах. Вербальные сообщения тренера (поддержка, похвала, постановка целей) выполняют мотивационную роль и напрямую влияют на психологическое состояние спортсмена, его боевой дух и готовность преодолевать трудности. Невербальная коммуникация как язык тела тренера (поза, зрительный контакт, тон голоса) часто говорит спортсмену больше, чем слова. Уверенная и открытая поза укрепляет позицию тренера, тогда как закрытая или раздраженная поза может вызвать тревогу и отторжение [5].

Доверие в отношениях тренера и спортсмена выступает фундаментом сотрудничества, это убежденность спортсмена в компетентности, честности и искренней заботе тренера о его благополучии и успехе. Спортсмен, доверяющий тренеру, с большей вероятностью будет демонстрировать готовность следовать спортивной программе и добросовестно выполнять самые сложные и неприятные тренировочные задания, даже если их смысл не очевиден сразу. Доверие создает психологически безопасное пространство межличностного взаимодействия в диаде «тренер-спортсмен», в котором спортсмен не боится ошибаться, пробовать новые техники или признаваться в слабостях, что критически важно для обучения и развития. В моменты неудач, травм или провалов именно высокий уровень доверия позволяет спортсмену устойчиво выдержать кризис и продолжать верить в видение и стратегию тренера, не сдаваясь. Доверие формирует взаимную ответственность. Спортсмен чувствует ответственность перед тренером, который в него верит, и старается не подвести [3].

Эмпатия как понимание тренером внутреннего мира спортсмена выступает способностью тренера понимать и разделять чувства, мысли и переживания спортсмена, «становиться на его место». Эмпатия выходит за рамки простого сочувствия. Эмпатия способствует индивидуализации тренировочного процесса, поскольку эмпатичный тренер замечает не только физические, но и эмоциональные маркеры. Он понимает, когда спортсмену нужна передышка, когда он демотивирован личными проблемами, а не ленью. Это позволяет адаптировать нагрузку и подход. Спорт высших достижений сопряжен с огромным давлением. Эмпатия способствует управлению стрессом и давлением. Эмпатичный тренер помогает спортсмену проработать страх неудачи, тревогу перед соревнованиями, снижая негативное влияние этих факторов. Когда спортсмен чувствует, что его понимают как личность, а не только как «рабочую единицу», лояльность и вовлеченность возрастают многократно. Эмпатия позволяет тренеру заметить признаки выгорания, депрессии или проблем в отношениях, которые могут быть скрыты за внешней бравадой, помогает раннему выявлению проблем спортсмена [4].

Психологические составляющие модели взаимодействия в диаде «тренер-спортсмен»: коммуникация, доверие и эмпатия не существуют изолированно, они тесно переплетены и взаимосвязаны между собой. Эмпатия помогает тренеру наладить качественную коммуникацию, поскольку он говорит на том языке и с той интонацией, которая соответствует текущему эмоциональному состоянию спортсмена. Качественная, эмпатичная коммуникация является главным инструментом для построения доверия. Спортсмен доверяет тем, кто его слышит и понимает. Доверие в свою очередь, делает коммуникацию открытой и честной, позволяя спортсмену принимать даже жесткую критику, будучи уверенным, что она направлена на его рост [2].

Сочетание развитой коммуникации, высокого уровня доверия и эмпатии ведет к созданию оптимальной психологической среды. В такой среде спортсмен максимально раскрывает свой потенциал, снижает риск психологических травм и выгорания, демонстрирует высокую саморегуляцию и стрессоустойчивость.

вость, переносит фокус с внешнего контроля (страха наказания) на внутреннюю мотивацию (желание самосовершенствоваться).

Эффективное взаимодействие в диаде «тренер-спортсмен» является краеугольным камнем не только спортивных достижений, но и всестороннего развития личности спортсмена и самого тренера. Это не просто передача навыков, а сложный психологический альянс, требующий создания определенных условий. Для обеспечения максимального личностного и профессионального роста обеих сторон необходимо соблюдение следующих ключевых психологических условий. Межличностные отношения должны строиться на признании ценности обоих субъектов как личностей, а не только как исполнителя (спортсмена) и руководителя (тренера). Тренер уважает компетенции спортсмена в области его собственного тела и ощущений; спортсмен признает экспертность тренера в области методики и стратегии. Уважение к личному пространству, границам и жизненным выборам спортсмена, даже вне спортивной арены [2].

Психологическая безопасность как психологическое условие эффективного взаимодействия в диаде «тренер-спортсмен» понимается нами как условие, при котором спортсмен не боится быть уязвимым, ошибаться или высказывать свое мнение, не опасаясь унижения, наказания или потери расположения тренера. Ошибки воспринимаются как часть процесса обучения, а не как повод для критики. Это стимулирует экспериментирование с новыми элементами техники. Спортсмен охотнее сообщает о физической усталости, ментальных блоках или межличностных проблемах, что позволяет тренеру своевременно вмешаться. Доверие должно быть двусторонним. Спортсмен доверяет компетентности тренера и знает, что план приведет к результату и его намерениям, он знает, что тренер желает ему добра. Тренер доверяет дисциплинированности и добросовестности спортсмена. Доверие позволяет спортсмену брать на себя больший риск в соревнованиях и следовать сложным, но перспективным планам, которые могут не давать немедленного результата [1].

Конструктивная и эмпатичная коммуникация является основой взаимодействия тренера и спортсмена. С точки зрения психологии, акцент делается на ме-

тодах передачи информации. Принцип «Я-сообщений»: тренер фокусируется на том, как действия спортсмена влияют на процесс («Когда ты опаздываешь, я начинаю беспокоиться о плане»), а не на оценке личности («Ты безответственный»). Баланс Критики и Поддержки включает пропорцию позитивной обратной связи к негативной (часто рекомендуемое соотношение 3:1 или 5:1). Поддержка должна быть искренней и касаться усилий, а не только результата. Для эффективного развития спортсмен должен быть не пассивным исполнителем, а активным участником процесса принятия решений. Личное участие в постановке краткосрочных и долгосрочных целей (профессиональных и личностных) повышает внутреннюю мотивацию и чувство самодетерминации спортсмена. Согласованные цели обеспечивают синергию усилий тренера и спортсмена и их профессиональное развитие [5].

Обе стороны межличностного взаимодействия должны обладать развитой способностью к рефлексии как анализу собственных действий, мотивов и их влияния на другого. Для тренера это регулярный самоанализ своего стиля руководства, реакции на стресс и эффективности своих методов. Для спортсмена это развитие метапознания – способности анализировать собственный процесс обучения, понимать свои сильные и слабые стороны в подготовке. Эффективный тренер должен владеть ситуационным лидерством. Его стиль (авторитарный, демократический, либеральный) должен меняться в зависимости от уровня развития спортсмена (новичок vs опытный атлет) и текущей ситуации (тренировка vs соревнования). Тренер учится не навязывать один шаблон, а подстраиваться под индивидуально-психологические особенности спортсмена. Взаимодействие должно быть направлено не только на победы, что является внешней мотивацией, но и на развитие качеств, которые пригодятся спортсмену в жизни после завершения карьеры (стрессоустойчивость, дисциплина, умение работать в команде). Тренер подчеркивает, как усилия, приложенные для освоения сложного упражнения, помогут справиться с жизненными трудностями [2].

Таким образом, работа над этими тремя составляющими межличностного взаимодействия является неотъемлемой частью профессионального коучинга и

напрямую коррелирует с долгосрочным и стабильным спортивным успехом. Психологически эффективная диада «тренер-спортсмен» – это партнерство, основанное на взаимном уважении и безопасности. Когда тренер выступает в роли фасilitатора развития, а спортсмен – активного субъекта собственного прогресса, создаются оптимальные условия для достижения не только максимальных спортивных результатов, но и для формирования зрелой, адаптивной и самодостаточной личности.

Список литературы

1. Волков Н.Н. Моделирование личности и деятельности тренера и совершенствование высшего физкультурного образования / Н.Н. Волков, В.С. Топчиyan // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №10. – С. 7–9.
2. Непопалов В.Н. Психологическая модель деятельности тренера (постановка проблемы) / В.Н. Непопалов // Материалы VI Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения». – М., 2010. – С. 187–191.
3. Общая спортивная психология / под ред. Г.Д. Бабушкина, В.М. Мельникова. – Омск: СибГАФК, 2000. – 192 с.
4. Сальников В.А. Спортивная деятельность и способности / В. А. Сальников // Теория и практика физической культуры. – 2001. – №10. – С. 24–26.
5. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / под ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 384 с.