**Лекція 1: Вступ. Створення тренерської філософії.**

- Справжня цінність тренерської філософії.

- Важливість розуміння того, хто ви є і яким тренером хочете стати.

Тренерська робота – це навчання але вона не обмежується тільки цим. Тренер не тільки керує засвоєнням тактичних, технічних та життєвих навиків, але й допомагає спортсменам в успішній реалізації подібних навиків. Вміння тренера навчити своїх спортсменів оцінюється усякий раз під час змагань. Саме це відрізняє тренера від вчителя. На жаль, деяки тренери недостатньо виявляють себе під час тренування, але активні під час змагань.

Тренерська робота – це вміння вести за собою. Як тренер ви будете мати велику владу над спортсменами. Використовуючи цю владу, ви можете зробити багато гарного, але можете також причинити велику шкоду. Тренування спортсменів любого віку неможна просто доручити людині, добровільно бажаючій пожертвувати своїм часом заради спорту. Як і інші спеціалісти працюючі з людьми, тренери здійснюють значний вплив на тих, хто до них приходить. Використовуйте дану вам владу, щоб творити добро.

Тренерська робота – це професія, покликана допомагати людям. Основним принципом для спеціалістів цієї професії є турбота про себе з тим, щоб можна було краще допомагати іншим.

Ваш тренерський успіх буде в значно більшому ступені визначатися вашою тренерською філософією, ніж іншими факторами. Філософія це переконання та принципи, керуючі вашими діями. Ваша тренерська філософія буде визначатися наскільки розумно ви використовуєте свої знання в області технічних та тактичних навичків, спортивних наук та спортивного менеджменту. Ця філософія буде керувати вами у взаємовідносинах з спортсменами, їх батьками, вашими колегами та офіційними особами.

**Філософія** - це просто ваше відношення до ситуацій та подій власного життя. Ключ до успішного вироблення тренерської та життєвої філософії це пізнання себе.

Тренер – це складна професія, що вимагає прийняття складних рішень та дозволу етичних питань. Розвинена філософія допомагає приймати ці складні рішення та успішно здійснювати тренерську діяльність. Без розвиненої філософії у вас не буде власної думки, та ви легко будете потрапляти під тиск ззовні.

Філософія включає основні цілі: 1) те що ви цінуєте та до чого прагнете, 2) переконання або принципи, сприяючі досягненню цих цілей. Ці принципи допомагають справитися з безліч різними ситуаціями.

Тренерська філософія формується не з одного джерела, а з накопленого досвіду. Філософія принесе користь тільки в тому випадку, якщо ви нею оволодієте та самі сформуєте її.

Як правило, на формування тренерської філософії впливає життєва філософія. Інколи тренери приймають принципи тренерської діяльності, які не збігаються з їх основними життєвими принципами.

Як тренер, ви повинні виконувати багато обов’язків та функцій. Деякі ви будете виконувати з бажанням, інші для вас будуть менш привабливі, хоча вони також важливі. Всі ці види діяльності сприяють успіху в роботі тренера.

**Самопізнання**

Тільки через пізнання себе можна прийняти рішення про те, чого ви хочете або що вам потрібно для того щоб стати більш компетентним в тій або іншій сфері життя. Для цього потрібно бути чесним перед самим собою, а це досить болісно.

**Три грані особистості**

Уявіть свою Я-концепцію як три окремі Я.

«Я-ідеальний» - яким ви хотіли би бути, це відображення ваших цінностей та уявлень про те, що таке «добре» та що таке «погано». «Я-ідеальний» - це ваші очікування та вимоги до себе, як правило, засновані на моральних принципах, засвоєні в сім’ї або сформованих під впливом інших значущих для вас людей, а також в результаті самоаналізу.

«Я-соціальний» - ваш образ, який на вашу думку, склався у інших людей. Ви хочете, щоб люди рахували вас таким, та відповідно, любили, поважали вас та допомагали вам в досягненні цілей. Якщо люди сприймають вас неправильно, вони можуть вас ігнорувати, відкидати або навіть карати.

«Я-реальний» - це сума суб’єктивних думок, почуттів та потреб, сприймаєма вами як «справжнє я».

«Я-реальний» постійно змінюється, та розсудливі люди прагнуть чесно оцінювати себе та співвідносити своє внутрішнє «я» з реальністю навколишнього світу. Через взаємодію з іншими людьми ви розумієте, приймаєте та реалізуєте себе реального.

Для точної самооцінки необхідний об’єктивний погляд на всі аспекти своєї особистості. Ніхто не може оцінювати себе цілковито неупереджено, але деякі люди вміють досить точно бачити свої переваги та недоліки.

**Самооцінка**

Частиною самопізнання є розуміння самооцінки, тобто внутрішнього уявлення про власну компетенцію та цінності як людини. Формування самооцінки на основі перемог та поразок не розумно з психологічної точки зору. Справжню самооцінку неможливо сформувати в результаті змагань або порівняння. Позитивна самооцінка – це сприйняття себе як компетентної та цінної особистості та задоволення від цього. Самооцінка формується не від перемог над суперником, а від відповідності своїм реалістичним стандартам.

Успіх тренера в значній мірі залежить від того, наскільки компетентним від себе вважає. Таким чином, самопізнання – це перший крок до розуміння себе і своєї компетентності та прийняття рішень про необхідність змін нинішньої неефективної поведінки на більш ефективну модель.

**Розкриття себе перед оточуючими**

Вироблення тренерської філософії включає визначення відповідного рівня розкриття себе перед оточуючими людьми.

Наскільки відверто ми можемо розкрити себе перед іншими людьми. В данному випадку розкриття себе не визначає знайомство оточуючих з подробицями вашого особистого життя, але ви повинні поділитися зі спортсменами своїми почуттями з приводу того, що вони говорять та роблять, або відношенням до якихось загальних подій. Ступінь розкриття себе повинна відповідати вашим взаємовідносинам в цілому та конкретній ситуації.

Мовчазність не завжди є ознакою внутрішньої сили. Справжня сила – це готовність піти на ризик у відношеннях зі спортсменами та розкрити себе перед ними, щоб ваші взаємовідносини стали краще. Така відкритість демонструє чесність та щирість, насамперед, перед собою і в другу чергу – перед спортсменами.

Якщо ви недостатньо відкрита людина, спортсмени не будуть ділитися з вами своїми думками та почуттями.

Не знаючи внутрішнього світу своїх спортсменів, ви не зможете сформувати характер або необхідні психологічні навички.

Безсумнівно, не слід демонструвати свої почуття та емоції, якщо ви самі не розумієте, що ви відчуваєте. Саме тому самопізнання – це перший крок на шляху до розкриття себе перед іншими. В свою чергу, розкриваючи себе перед іншими, ви бачите реакцію оточуючих, і цей зворотній зв'язок сприяє розвитку самопізнання.

**Висновок**

Добре продумана життєва та тренерська філософія будуть вашими найкращими супутниками в тренерській кар’єрі. Ви розвиваєте свою філософію, пізнаючи себе і думаючи про важливі речі. Це допоможе вам сформувати принципи, керуючі вашими діями. Відповідно ступінь розкриття себе перед спортсменами також допоможе вам краще дізнатися себе, розвинути вашу філософію та побудувати довірчі відносини з вашими спортсменами. Розкриваючи свою філософію через слово і справу, ви будете сприяти розвитку власної філософії у ваших спортсменів.