**Лекція 3. Вибір стиля тренера.**

- Три стилі тренерської роботи та вплив різних стилів на спортсменів.

- Що таке лідерство у діяльності тренера.

- Як створити команду культуру.

- Етичний кодекс тренера.

Більшість тренерів дотримується в своїй роботі одного з трьох стилів: авторитарний стиль, ліберальний або колегіальний стиль.

**Авторитарний стиль** – авторитарний тренер самостійно приймає всі рішення. Роль спортсменів полягає в підпорядкуванні командам тренера.

**Ліберальний стиль** – тренери, що використовують цей стиль, приймають мінімально можливу кількість рішень. Їх підхід простий – грайте в своє задоволення. Такий тренер майже не дає вказівок, не займається організацією тренувального процесу та вирішує питання дисципліни тільки у випадку крайньої потреби.

**Колегіальний стиль** – тренери, обираючи колегіальний стиль, приймають рішення разом з спортсменами.

**Оцінка стиля тренерської роботи**

**Авторитарний тренерський стиль** був домінантною моделлю в минулому та продовжує використовуватись у наш час. Інколи недосвідчені тренери сприймають авторитарний стиль, тому що це єдиний метод роботи, який вони спостерігали у своїх або інших тренерів. Деякі тренери використовують цей стиль, тому що він допомагає їм приховати невпевненість у своїх здібностях. Якщо вони не дозволяють спортсменам засумніватись у правильності тренерських рішень, тобто якщо їм вдається уникнути пояснень з приводу своїх дій, тоді їх недоліки нікому не будуть відомі (принаймні, вони так думають).

**Використання ліберального стиля** практично призведе до відмови від обов’язків тренера. Запам’ятайте, що якщо ви іноді просто спостерігаєте за тренуванням або грою і не втручаєтеся в її хід, це зовсім не означає, що ви прийняли ліберальний стиль керівництва. Таке спостереження дозволяє вам оцінити здібності гравців та дати їм можливість самостійно приймати рішення. Це гарний підхід до тренерської роботи. Але відмова від керівництва спортсменами, тобто постійне використання ліберального стиля, не принесе користі спортсменам і отже, не буде відповідати принципу «інтереси спортсменів насамперед».

**При колегіальному стилі** керівництва тренер приймає рішення спільно з спортсменами і таким чином реалізує філософію «інтереси спортсменів насамперед, перемога – другорядна». Тренер, практикуючий колегіальний стиль, створює структуру та правила, що дозволяють спортсменам навчитися ставити власні цілі і прагнути до їх досягнення.

Деякі вважають, що прийняття колегіального стиля – це відмова від обов’язків тренера та надання повної свободи спортсменам.

Тренер, практикуючий колегіальний стиль, вказує напрямок, дає вказівки і в міру необхідності карає спортсменів, але він також розуміє коли потрібно дати їм можливість самостійно приймати рішення та прийняти на себе відповідальність.

**Лідерство тренера**

Якщо ви пройшли такий же шлях, як і більшість тренерів, значить, ви багато років самі займались спортом до приходу на тренерську роботу. Коли ви приймаєте на себе відповідальну роль тренера, вам необхідно здійснити непростий перехід до того, що все будуть виконувати інші. Ви самі більше не можете грати, навіть якщо вам дуже хочеться. Зараз ви повинні допомогти гравцям освоїти цей вид спорту. Навички, необхідні для цього, значно відрізняються від навичок, які були потрібні вам як спортсмену. Зараз вам знадобляться навички лідера.

**Визначення лідерства**

Самі кращі тренери – лідери – вказують команді напрямок розвитку, тому що в них є уявлення про те, що може трапитись, і вони знають, як це уявлення втілити у реальність. Тренер в ролі лідера прагне створити обстановку, яку ми будемо називати «командною культурою», для досягнення поставлених лідером завдань. Ця культура створюється за допомогою відбору, мотивації, винагороди, збереження та об’єднання всіх членів команди, включаючи спортсменів, помічників, батьків та інших людей, допомагаючих вашій організації.

Тренерська діяльність – це робота з людьми і хороший тренер повинен вивчати людей.

**Що робить лідер?**

Щоб стати лідером, необхідно знати, що робить лідер і як він це робить. Нижче перераховано шість дій, відрізняючи лідера від послідовників; якість виконання цих дій відрізняє ефективного лідера від неефективного керівника.

- лідери вказують напрямок; вони ставлять цілі, тому що у них є бачення майбутнього.

- лідери створюють психологічне та соціальне середовище, сприятливе досягненню цілей команди.

- лідери прищеплюють цінності, частково через особисту життєву філософію.

- лідери мотивують членів своєї групи на досягнення цілей групи.

- лідери відкрито говорять з членами організації, якщо виникають проблеми та вирішують конфлікти.

- лідери спілкуються. Цей важливий навик необхідний для успішної реалізації п’яти перерахований дій.

**Вироблення бачення**

У лідерів повинно бути бачення – здатність ставити реалістичні цілі, спонукаючи команду до дій. Вони передбачають, що може з цього вийти. Вони бачать далі перешкод, існуючих на даний момент, та обирають курс що веде до успіху.

Бачення формується, в основному, за допомогою підготовки. У лідерів складається певне бачення на основі інформації, отриманої з різних джерел – з історії, книжок, звітів, спостережень та особливо від інших людей. Оскільки лідери в значній мірі спираються на інших людей в отриманні інформації, вони повинні вміти уважно слухати та ставити вірні запитання. Отримавши доступну інформацію, вони ретельно перевіряють, аналізують її та розкривають її зміст. Якість аналізу інформації визначає, чи зможе тренер отримати правильне подання.

**Формування командної культури**

Виробити напрямок або бачення для своєї команди – це перший важливий крок лідера. Але саме ваша здатність втілити бачення в дію, зробити його реальністю відрізняє вас як справжнього лідера. Для цього потрібно створення та підтримка командної культури. Розвиток фізичних навичок і вміння відновлюватися та планування тактики наступної гри важливі, але не менш значимим є виховання командної культури.

**Що таке «командна культура»?**

Командна культура – це спосіб життя команди, соціальний пристрій команди, виховуючий її психологічний настрій. Здорова командна культура створює обстановку, яка сприяє успіху. Коли тренер говорить про формування переможного духу, закликає до самовіддачі, виховує гордість та командний настрій, це і є виховання командної культури.

Командна культура враховує те, як розподіляються винагороди, хто, що і з ким обговорює, як проводяться тренування, як ведуться протоколи гри, яка допустима реакція на перемогу та програш, яка форма одягу та багато іншого. Ваш стиль лідерства, визначає розподіл повноважень та прийняття рішень, також є частиною командної культури.

Таким чином, командна культура включає формальну організаційну систему, створювану вами для просування команди вперед до поставленої цілі та багато неформальних факторів, діючих в любій динамічній команді. Ці формальні та неформальні процеси здійснюють значний вплив на дух та душу команди, на те, що називають «психологічним настроєм команди».

Якщо командна культура недостатньо розвинута або не відповідає напрямку розвитку команди, команда не буде виявляти значну частину свого потенціалу, і при цьому ймовірно виникнення спільного невдоволення. При слабкій командній культурі спортсмени постійно піддаються критиці, виникають конфлікти між спортсменами та тренерами або самими спортсменами, гравці відчувають відчуження, тренер бере на себе занадто багато повноважень, а відчуття безглуздості і розчарування досягають межі.

**Компоненти командної культури**

Важливими компонентами командної культури є:

- **Традиції команди.**

- **Основні процеси функціонування команди.**

- **Управління інформацією.**

- **Характер виду спорту.**

- **Розподіл повноважень, впливу та визначення статусу всередині команди.**

- **Стиль тренерського керівництва.**

**Розвиток командної культури**

Над розвитком командної культури необхідно працювати постійно. Кожна зустріч з спортсменом, кожне тренування, кожне змагання та кожна ваша дія впливає на командну культуру. Проте, є певні ознаки, які свідчать про необхідність змін командної культури:

- команда грає гірше, чим раніше, або нижче своїх здібностей.

- надходять скарги від помічників тренера.

- виникають конфлікти між членами команди.

- утруднена комунікація між вами, помічниками та спортсменами.

- відбувається плутанина з розподілом завдань, інформацію не доводять до відповідних осіб, взаємовідносини між всіма учасниками процесу не визначені.

- очевидні ознаки апатії та втрата інтересу.

- на зборах команди всі демонструють байдужість.

Зміни командної культури не можуть статися за ніч або навіть за декілька тижнів; це поступовий процес.

Щоб зберегти постійність командної культури, необхідно:

- розвивати здорову тренерську філософію;

- ставити довгострокові, а не короткострокові цілі;

- дотримуватись добре продуманого плану у несприятливій ситуації.

Коли ви визначите цілеспрямований курс для команди і створите ефективну командну культуру, ви станете відмінним тренером.

**Три інші якості, необхідних успішному тренеру**

Три інші якості, необхідних успішному тренеру:

- знання свого виду спорту.

- мотивація до успіху.

- співчуття.

**Знання свого виду спорту**

Ніхто не може замінити гарного знання правил і технічних і тактичних навичок виду спорту, в якому ви працюєте. Це однаково відноситься як до навчання починаючих спортсменів, так і досвідчених гравців. В дійсності, щоб гарно викласти основи для починаючих, тренер повинен мати такі ж знання, як для роботи з професійними спортсменами.

Здатність навчити технічним і тактичним навичкам викликає у спортсменів повагу до тренера. Ця повага породжує у них також довіру до свого тренера, і ви зможете їм прищепити життєві навички, наприклад, етична поведінка, контроль над власними емоціями та повага до інших та до себе.

Як правило, тренери отримують знання про правила гри і тактичних і технічних навичках зі свого практичного досвіду, але цього, швидше за все, буде недостатньо. З іншої сторони, якщо ви не займались цим видом спорту, це зовсім не означає, що ви не зможете, придбати знання, необхідні для проведення тренувань. Успішний тренер з задоволенням дізнається більше про свій вид спорту і вивчає принципи тренерської роботи та свій спорт на протязі всього життя.

**Мотивація**

Можна мати всі необхідні навички та знання, але без належної мотивації неможна стати успішним тренером. Стоїть вам лише один раз зіткнутися з спортсменами, які мають хороші здібності, але не мають мотивації для подальшого розвитку, як ви повністю усвідомлюєте значимість мотивації.

Робота тренера дуже не проста, якщо відноситись до неї серйозно. Вона забирає багато часу при підготовці до змагань, під час змагань та після їх проведення. Часто вона дуже напружена та вимагає швидкого прийняття безлічі рішень. Це емоційна діяльність, яка вимагає великої фізичної та розумової енергії. Вона може викликати розчарування і в той же час доставляти радість. Щоб витримати напружений ритм і сезон за сезоном вертатися до своєї роботи, ви повинні сильно бажати «Займатися тренерською роботою». І, звичайно, ви знаєте, що для успішної діяльності у несприятливих умовах необхідна мотивація.

**Емпатія**

Емпатія – це здатність розуміти думки, почуття та емоції спортсменів та демонструвати це розуміння. Успішний тренер має таку здатність. Він розуміє радість, розчарування, занепокоєння та агресивність спортсменів. Розуміючі тренери вміють слухати своїх спортсменів і висловлювати розуміння. Вони не принижують, не карають спортсменів, не применшують їх почуття власної гідності, тому що розуміють, що таке втрата почуття власної значущості. Такі тренери охочіше висловлюють повагу до спортсменів та користуються глибшою повагою з їх сторони.

**Вимоги до поведінки в етичному кодексі тренера**

Тренер повинен демонструвати слідуючи якості:

- Бути ввічливим та чесним.

- Бути справедливим та надійним.

- Відповідати за себе та команду.

- Бути компетентним та підтримувати відповідний рівень компетентності.

- Піклуватися про спортсменів, створюючи безпечне фізичне та психологічне навколишнє середовище.

- Бути зразковим громадянином, поважати закон.

- Поважати культурні та індивідуальні відмінності.

Тренер повинен дотримуватися наступних зразків поведінки:

* Не проявляти дискримінацію по культурним та індивідуальним ознакам.
* Не вживати алкогольні напої або наркотики та не палити в присутності членів команди, заохочувати відмову спортсменів від таких звичок.
* Не піддавати спортсменів сексуальному насильству та не вступати з ними сексуальні відносини.
* Не допускати проявів дідівщини та цькування у відношенні окремих спортсменів.
* Не грати в азартні ігри.