**Лекція 4. Тренування характеру спортсменів.**

- Чому виховання характеру спортсмена є важливим обов'язком тренера.

- Що означає характер та гідна спортивна поведінка.

- Як організувати тренерську роботу, щоб у спортсменів формувався характер.

**Що таке виховання характеру?**

Інтуїтивно ми всі добре розуміємо, що таке виховання характеру. Виховання характеру визначається як «прищеплення молодим людям знань, відносин, переконань, навичок та зразків поведінки властивих гарним, чесним, добрим та моральним людям». Цей процес також називають «поступовим поворотом душі». Характер визначає реакцію на події нашого життя: ми або віддаємо суспільству, або беремо від нього.

**Це ваш обов’язок**

Чи може тренер справді виховати характер спортсмена? Згадайте про своїх тренерів і про той вплив, який вони вам надавали, - позитивний та негативний. Можливо, тренери говорили вам, що слід багато працювати, підтримували ваші успіхи, вимагали від вас відповідальної поведінки та з повагою відносились до вас, наполягаючи на поважному відношенні і з вашого боку. Безсумнівно, тренер може виховати характер! Тренер непросто навчає навичкам, допомагає відновлюватися та розробляє тактику гри. Це – наставник, порадник та невизнаний герой, допомагаючий «душі перевернутися».

Пам’ятайте ось ще про що. Як тільки ви стали тренером, ви почали впливати на виховання спортсменів. Все, що ви робите, буде залишати відбиток на характері молодих людей, яких ви тренуєте. Якщо ви поставили собі ціль допомагати спортсменам у фізичному, психологічному та соціальному розвитку, ви зобов’язанні допомагати їм у формуванні характеру.

**Що таке гідна спортивна поведінка?**

Гідна спортивна поведінка – це просто прояв гарного характеру у спорті. Це демонстрація поваги до суперника, суддей, колегам по команді, тренерам та особливо – до самої гри.

**Як виховувати характер та гідну спортивну поведінку**

В підсумку, всі ми несемо відповідальність за розвиток свого характеру. Але тренер може допомогти в розвитку характеру спортсмена так само, як він сприяє вдосконаленню його спортивних навичок.

Виховання характеру включає процес навчання аналогічний розвитку гарних спортивних навичок, - необхідні знання, бажання, зусилля та тренування. Людина рідко здійснює це поодинці; тут потрібна підтримка оточуючих.

**Етап 1. Визначити принципи характеру**

Принципи характеру – це моральні цінності, що вказують нам, як чинити та вимагають слідування цим цінностям, навіть якщо нам цього не хочеться. Ці принципи поведінки, забороняють несправедливе відношення до інших людей, вважаються природними або універсальними законами.

**Створювати моральну обстановку у команді**

Виховання характеру починається з основного обов’язку тренера – створення командної культури. Сюди входить створення спільних цінностей, включаючи моральні цінності та мотивування спортсменів для досягнення загальної цілі. Ці цінності та цілі об’єднують команду та успішний тренер добре знає, що з початку потрібно створити команду, а вже потім кувати перемоги. Часто тренерам доводиться вчити спортсменів бути гарними командними гравцями – співпрацювати та конкурувати, бути лідерами та веденими та вміти ставити інтереси команди вище власних інтересів.

**Роз’яснити та обговорювати моральну поведінку**

В дитячому віці моральні цінності засвоюються в основному шляхом копіювання та закріплення. У підлітковому віці, по мірі розвитку аналітичних здібностей, молоді люди як і раніше багато копіюють, але вони хочуть знати, чому їм слід поводитися саме таким чином. На цьому етапі ви зможете допомогти їм, пояснюючи свої вимоги етичної поведінки.

Оскільки окремі риси характеру виявляються тільки в поведінці, необхідно допомагати гравцям у встановленні зв’язку між їх поведінкою та якістю характеру. Це можна зробити, позначаючи їх поведінку відповідною якістю характеру

Після того, як ви допоможете спортсменам зрозуміти зв'язок між поведінкою і рисами характеру, незалежно від того, негативні вони або позитивні, ви повинні пояснити, яку поведінку ви очікуєте від них у майбутньому.

**Приймати етичне рішення і вчити приймати такі рішення**

Ви навчили спортсменів відрізняти гарні вчинки і прагнути до гарної поведінки. Зараз необхідно дати їм можливість робити правильні вчинки шляхом прийняття відповідних етичних рішень. Прийняття етичних рішень – це процес оцінки альтернативних дій та вибір дії, відповідального власним моральним цінностям.

**Мотивувати спортсменів на розвиток гарного характеру**

Суспільство сприймає тренера як людину, навчаючу спортивним навичкам та мотивуючого гравців на демонстрацію своїх здібностей. Але тренер також виховує характер та мотивує спортсменів на демонстрацію гідної поведінки. Створення моральної атмосфери в команді, гідна поведінка тренера, роз’яснення та обговорення етичних вчинків – все це допомагає розвивати гарний тренер, але мотивація живить душу і змушує її зміниться

Спонукайте спортсменів демонструвати свої кращі якості на ігровому майданчику та за її межами.

**Моделювати моральну поведінку**

Всі знають, що справи говорять краще слів. Ваші вчинки справлять більше враження чим розповідь про моральну поведінку. Ви як тренер завжди на очах, особливо у спортсменів. Вони слідкують за кожним вашим кроком, тому що це важливо для них. Вони добре знають вашу поведінку.

Якщо ви хочете, щоб ваші спортсмени розвивали свій характер, необхідно самому демонструвати гарний характер. То, як ви справляєтеся з своїми обов’язками тренера, як ви демонструєте повагу до спортсменів і як реагуєте на їх перемоги та поразки, впливає на формування їх характеру. Вони спостерігають за тим, чи збігаються ваші вчинки та ваші слова, ваша сьогоднішня та ваша завтрашня поведінка. Вони помічають, що ви робите гарне обличчя на людях, а на одинці з командою ведете себе по іншому. Якщо ваша поведінка непослідовна та лицемірна, спортсмени роблять висновок про те, що вам не варто вірити, і відповідно, ви не зможете займатися вихованням характеру.

Виховання характеру спортсменів, однак, не означає, що ви повинні стати бездоганним взірцем чесноти. Як і ваші спортсмени, як і всі інші люди, ви можете працювати над собою, прагнути до поліпшення свого характеру та визнавати свої помилки. Ви повинні бути гарною рольовою моделлю, але не обов’язково ідеальною.

**Етап 3. Створювати можливості для демонстрації моральної поведінки**

Спорт дає спортсменам багато можливостей засвоїти і продемонструвати моральну поведінку і вирішувати складні етичні проблеми. Ван не потрібно спеціально створювати ситуації для закріплення навичок прийняття моральних рішень – вони часто відбуваються в спорті, а ця діяльність має велике значення для молодих людей. Навчальні моменти будуть з’являться, але ви повинні бути готові відреагувати на них належним чином. Ви також можете допомогти спортсменам закріпити моральну поведінку, створюючи традиції поведінки та заохочуючи гарні якості характеру.

**Встановлювати традиції та ритуали**

Ритуали та традиції – це важливий спосіб для суспільства передати свої традиції, включаючи цінності, наступному поколінню. Це гарний спосіб допомогти спортсменам закріпити моральну поведінку.

**Винагороджувати за гарний характер**

Пам’ятайте, що розвиток гарного характеру частково нагадує розвиток спортивних навичок. Деякі спортсмени засвоюють їх з першого разу. Вам слід бути терпимим до помилок, надавати негайну та надійну підтримку, реагувати відповідним чином та постійно надавати спортсменам можливість закріплювати навички. Заохочуйте успіхи, навіть якщо поведінка спортсмена, ще не повністю відповідає вашим очікуванням. Заохочувати гарні прояви характеру можна по різному – нагородами за гідну спортивну поведінку в кінці сезону, спеціальними привілеями, наприклад званням почесного капітана на гру, наклейками на шафах в роздягальні або спортивному інвентарі, грамотами або простою згадкою на зборах команди або в кінці тренування.

**Цькування та дідівщина**

Цькування, або залякування – це прояв агресії зі сторони однієї людини або групи ціллю заподіяння фізичної або психологічної шкоди. Цькування може висловлюватися у нанесенні ударів, залякуванні, насмішках, приниженні або менш значущих актах, наприклад, поширення чуток або підбурювання інших до негативного відношення до жертви цькування.

Кривдники обирають в жертву гравців, які їм здаються більш слабкими чи вразливими.

Дідівщина – це дії або ситуації, здійснювані групою людей з ціллю створення душевного або фізичного дискомфорту, незручності, домагання або висміювання у відношенні тих, хто хоче приєднатися до групи.

Останнім часом ви, напевно, часто дізнаєтесь про випадки цькування та дідівщини з засобів масової інформації. Сьогодні для приниження та переслідування своїх жертв кривдники часто обирають Інтернет, відправляючи повідомлення або викладаючи відеоматеріали відповідного характеру. Це явище отримало назву «кибербулінг».

Деякі тренери поблажливо ставляться до проявів дідівщини зі сторони старших або більш досвідчених спортсменів. Вони вважають, що це звичайний прояв в суспільстві молодих хлопців і - можна додати дівчат, оскільки цькування поширене і в їхньому середовищі, хоча меншою мірою, чим у хлопців. Проте навіть незначне переслідування може нанести жертві невидиму та суттєву шкоду. Цькування та переслідування часто породжують стан депресії, коли жертва не бачить виходу, і в крайніх випадках може привести до самогубства. Як тренер, виховуючи характер, ви повинні бути абсолютно нетерпимими до випадків цькування в команді.