**Лекція 8. Управління поведінкою спортсменів.**

- Що таке позитивна дисципліна.

- Чому позитивна дисципліна ефективна.

- Шість основних компонентів превентивної дисципліни.

- Інструкції щодо застосування коригуючої дисципліни.

Для більшості з нас термін «дисципліна» має негативне значення, тому що ми пов’язуємо його з покаранням, але слово «дисципліна» відбулося від латинського слова disciple, має більш позитивне значення та означаючу людину, яка слідує вченням свого наставника. Тренер – це теж наставник, а спортсмени його учні. Метод застосування позитивної дисципліни розглядає дисципліну як вчення, розвиваючи в учнів самоконтроль.

Інколи тренери вважають, що спортсмени вже володіють певними навичками, знають як управляти своїми емоціями, вміють відрізнити погане від гарного і мають самодисципліну. Отже, коли спортсмен помиляється, тренер відразу виправляє його поведінку. Однак спортсмен може не знати, як правильно виконати якусь дію, як правильно вчинити, або не володіє міцними навичками самоконтролю. У таких випадках тренер зобов’язаний з початку надати вказівки, а потім створити можливість для відпрацювання навичок та виправлення помилок. Позитивна дисципліна в основному направлена не на виправлення поведінки, а на навчання правильної поведінки.

Застосовуючи метод позитивної дисципліни, ви повинні чітко розрізняти два види помилок, або неправильних дій.

Перша категорія: спортсмен намагається відпрацювати навичку або здійснити дію, але не може цього зробити через відсутність знань або досвіду.

Друга категорія: спортсмен свідомо чинить не правильно. Якщо спортсмен отримав всі вказівки, в нього є необхідні відповідні навички, але він свідомо чинить інакше, вам слід негайно зробити кроки з виправлення такої поведінки.

Саме головне – розуміти, коли спортсмену потрібні вказівки, а коли виправлення помилок.

**Етап 1: Створити правильну командну культуру**

Коли мова йде про управління поведінкою спортсменів, виключно важливу роль у створенні командної культури:

- грає турбота про спортсменів, турбота, заснована на доброті та твердості. Спортсмени швидко розуміють, що тренер про них турбується, якщо він:

- знаходить час, щоб всебічно взнати спортсменів,

- вислуховує спортсменів і серйозно відноситься до їхніх думок,

- вірить у них і дає зрозуміти, що вони всі важливі для команди,

- закликає їх відноситись до помилок як до можливості навчитися,

- поважає їх та привертає їх до прийняття командних рішень,

- вміло та поважно керує їх поведінкою, визначаючі граничні можливості та заохочуючи прагнення до переваги.

**Етап 2: Проводити збори команди**

Якщо у світі і існує надлишок чогось, то це, без сумніву, надлишок зборів. Проте, я є активним прихильником ціленаправлених, ефективно організованих та гарно проведених зборів команди.

**Причини для проведення зборів**

Командні збори традиційно використовували для ознайомлення з тактикою організації нападу і захисту та аналізу відеозаписів попередніх виступів; це корисна ціль для проведення зборів команди. Але хочу зробити одне попередження відносно зборів, де проглядаються відеоматеріали минулих ігор: тут дуже легко зосередити всю увагу на помилках і поставити у незручне становище та принизити спортсменів, які допустили ці помилки. Від цього спортсмен не стане наступного разу грати краще, а буде відчувати занепокоєння та не стане ризикувати через страх допустити помилку:

1. Командні збору можуть забезпечити спортсменів корисною інформацією. Ось приблизний перелік тем:

- Харчування спортсменів, включаючи харчування перед грою.

- Гра в жарку погоду.

- Психологічна підготовка перед змаганнями.

- Вправи з розвитку сили.

- Розвиток гнучкості.

- Використання анаболічних стероїдів.

- Вживання спиртних напоїв та паління.

- Інформація про різні харчові добавки.

- Тренування у міжсезоння.

2. Збори команди надають цінну можливість обговорити важливі питання виховання характеру. На цих зборах можна обговорити приклади гідної та негідної спортивної поведінки на тренуваннях та під час гри. Розкажіть яку не будь ситуацію і попросіть спортсменів висловити своє відношення до належної і недостойної поведінки. Не перетворюйте зустріч у лекцію; вміло керуйте дискусією. Можна також розповідати повчальні історії.

3. Збори команди можуть допомогти визначитися з покаранням за порушення командних правил. Якщо сталося серйозне порушення командних правил, нехай сама команди визначить відповідне покарання для цього спортсмена.

4. На зборах можна обговорити шляхи вирішення деяких проблем. Якщо тренування проходять мляво, подивіться, може бути, вдасться з’ясувати причину цього в ході конструктивної розмови зі спортсменами. Якщо у команди не складається якийсь аспект гри, подумайте, може бути, команда зможе визначити причину та знайти рішення. Якщо команді потрібно визначитися з подальшими діями, наприклад, брати участь у цих змаганнях або інших, ви можете прийняти рішення на зборах разом зі спортсменами.

5. На командних зборах можна похвалити та подякувати спортсменів, щоб їм було приємно. Хоча багато хто з тренерів та спортсменів неохоче говорить на публіці що не будь позитивне про інших гравців, ви можете підтримати спортсменів, бажаючих сказати кілька добрих слів в адресу своїх партнерів. Я раджу, щоб на кожних зборах ви просили 3-5 гравців сказати комплемент товаришам по команді. Це гарний спосіб завершити збори.

Щоб підготувати та провести збори, потрібен час. Деякі тренери вважають, що цей час краще витратити на тренування та відпрацювання технічних та тактичних навичок. Я вважаю, що гарно сплановані збори дійсно можуть допомогти спортсменам стати краще і в спорті, і в житті.

**Етап 3: Розробити командні правила**

Дуже важлива частина превентивної дисципліни полягає в забезпеченні спортсменів відповідними вказівками відносно правил поведінки та їх обов’язків як членів команди. Частково ці інструкції входять у формальний набір командних правил, інша частина – це розробка стандартних процедур та порядку дій.

**Інструкція з розробки правил**

Насамперед, ви повинні вирішити, чи будете ви самостійно розробляти правила або залучите до цього команду. Деякі спеціалісти з підготовки тренерів вважають, що спортсмени повинні приймати участь у виробленні командних правил, тому що в цьому випадку вони будуть співавторами правил та залучення спортсменів до створення правил вчить їх відповідальності. Дуже важливо, по можливості зробити цю роботу спільною. Однак на таких зборах тренери, як правило, розуміють, що їм потрібно настільки багато допомагати спортсменам в цьому процесі, що фактично тренери самі розробляють правила та спортсмени приймають це як належне.

Підходьте до розробки правил розумно та розважливо і створюйте правила, які можна виконувати. Не слід встановлювати правила, дотримання яких ви не зможете досягти, якщо їх будуть порушувати ваші кращі гравці. Не створюйте безліч правил, щоб потім використовувати їх замість прийняття рішень по конкретним питанням.

**Покарання за порушення правил**

Правила будуть неефективними, якщо не передбачена система покарань за їх порушення. Спортсмени повинні знати, що у випадку порушення правил їх чекають відповідні покарання. Наприклад, у вас є правило, що спортсмени не будуть використовувати в мові лайку. Якщо спортсмен свариться, для цього випадку потрібно передбачити наступну систему покарань:

- Перший випадок: попередження спортсмену.

- Другий випадок: спортсмен повинен на протязі прибирати територію або прибирати сміття.

- Третій та наступні порушення: спортсмен пропускає одну гру за кожне порушення.

Хоча я рекомендую, щоб командні правила розробляли тренери, буде гарно, якщо до вироблення системи покарань за порушення правил ви залучите спортсменів, а потім приймете їх пропозицію. Спортсмени, які самі розробляють систему покарань, будуть більш відповідальніше відноситись до своїх вчинків.

Тренери часто запитують, за яку провину спортсмен заслуговує відрахування з команди. На такий важке питання не має легкої відповіді. Вам слід оцінити то наскільки провина спортсмена шкодить команді та як команда може допомогти цьому спортсмену. Інколи тренери виключають спортсменів, тому що не хочуть скандалити з ними через негідну поведінку, і тренери більш схильні так чинити у відношенні спортсменів, які не допомагають команді отримувати перемоги. Якщо ви готові допомагати молодим людям стати не тільки справжніми спортсменами, але й гарними людьми, тоді слід виключати спортсмена тільки в тому випадку, якщо ви прийшли до висновку, що ціна, яку платить команда за провини спортсмена вища, ніж ваша потенційна допомога цьому спортсмену.

**Вимоги постійного дотримання правил**

Як тільки правила і система покарань вироблені, ви повинні послідовно та справедливо застосовувати ці правила.

**Інструкція зі складання командної політики**

• Командна політика повинна відповідати вимогам політики всіх органів, що регулюють діяльність команди. Ви повинні знати цю політику та впроваджувати її у політику команди.

• Перегляньте свою тренерську політику, повернувшись до **першого розділу** **книги**, щоб, при необхідності, внести необхідні зміни у тренерські цілі та стиль керівництва. Командна політика має відображати вашу тренерську філософію.

• Ознайомтеся з політикою команд знайомих тренерів або зразками, розміщеними в Інтернеті. Оцініть ці варіанти, приймаючи те, що відповідає вашій тренерській філософії, та змінюючи інші позиції відповідно до своєї точки зору.

• Минулі та майбутні лекції також допоможуть вам розробити командну політику. Не забудьте включити до командної політики правила користування засобами масової інформації.

• Створіть комітет з розробки командної політики, що включає помічників тренера, капітанів команди або інших гравців-ветеранів, спортивного керівника та одного або двох батьків для аналізу та необхідного перегляду командної політики.

• Розмістіть командну політику в командному посібнику для спортсменів. Після того, як спортсмени ознайомляться з командною політикою, на зборах команди запропонуйте їм поставити запитання щодо запропонованої політики.

**Етап 4: Створити стандартні процедури та порядок дій команди**

Список можливих стандартних процедур для впровадження у вашій команді:

- *Стандартні процедури, проведені у роздягальні перед початком тренування.* Вони можуть включати перевірку особистого інвентарю, наявність травм у спортсменів, отримання лікування, превентивне бинтування, отримання чистої уніформи, зважування, звірка отриманих завдань на дошці оголошень і, звичайно, правильне екіпірування.

- *Розминка перед початком тренування.* Насамперед, уточніть, чи дозволяєте ви спортсменам використовувати тренувальний майданчик до початку офіційного тренування? Якщо так, то чим, на вашу думку, вони повинні займатися у тому випадку, якщо приїхали на тренування завчасно? Можна розробити процедуру, що включає гарну розминку та відпрацювання певних навичок. Якщо необхідно, щоб спортсмени винесли інвентар або підготували майданчик, необхідно також розробити відповідні процедури.

- *Початок тренування.* Більшість тренерів вже виробили певну процедуру початку тренування. Це може бути проста процедура, наприклад, свисток, закликаючий всіх залишити інші заняття та швидко зібратися навколо тренера для ознайомлення з планом дій.

- *Зміна видів діяльності.* Ви будете ефективніше використовувати час тренувань, якщо визначите процедуру, допомагаючу спортсменам зрозуміти, що необхідно змінити вид діяльності. Можна скликати спортсменів на інструктаж, де кожен займає певну позицію, щоб продемонструвати той чи інший прийом іншим гравцям. Стандартна процедура інструктажу дозволяє прискорити час переходу до іншого виду діяльності. Можна також встановити порядок переходу спортсменів від однієї вправи до наступної. Це все буде відбуватися ефективніше при заздалегідь встановленій процедурі.

*- Стандартні процедури, які проведені в роздягальні після тренувань.* Після тренування найчастіше відбуваються різні конфлікти. Дуже важливо розробити відповідні процедури завершення тренувань.

*- Стандартні процедури перед змаганнями.* Вони можуть починатися за день до змагань та продовжуватись у день змагань. Можна розробити порядок дій в роздягальні, проведення розминки перед змаганнями та поведінку команди під час змагань.

*- Стандартні процедури після змагань.* Як спортсмени повинні висловити вдячність суперникам та тренеру? Як слід святкувати перемогу та реагувати на поразки? Коли спортсмени мають право давати інтерв’ю засобам масової інформації та як їм слід вести себе під час таких інтерв’ю?

*- Стандартні процедури піл час поїздок.* Наприклад, вимоги до зовнішнього вигляду та багажу, відповідальність за інвентар, поведінку в готелях та ресторанах?

**Етап 5: Проводити цікаві тренування**

Якщо спортсменам нудно, вони самі придумають собі розваги. Якщо тренування захоплює спортсменів, вони не будуть порушувати порядок. Традиційно тренери переконанні, що стати гарним спортсменом можна тільки після довгих годин виснажливих тренувань. Дурниця! Я переконаний, що тренування можуть бути захоплюючими, цікавими, приємними і одночасно дуже продуктивними. Ось як можна цього досягти.

Особливий наголос на тренувальні вправи, особливо якщо вони не пов’язані з відпрацюванням навичок, дійсно необхідних для гри, може призвести до зниження мотивації спортсменів. Намагайтеся змінювати вправи видами діяльності, які нагадують гру, вони доставляють більше задоволення і безпосередньо пов’язані з навчанням грі. Ігровий підхід – це відмінний спосіб вдосконалення технічних та тактичних навичок з використанням модифікованих ігрових ситуацій.

Ще один спосіб зробити тренування захоплюючими – ретельно продумувати план тренування. Один з критеріїв, який дотримуються при складанні плану – це забезпечити захоплюваємість тренування шляхом чередуванням методів та відведенням розумного часу на кожен вид діяльності. Плануйте тренування таким чином, щоб всі були зайнятті; адже тренування, під час яких спортсмени подовгу чекають своєї черги, не тільки провокують їх на порушення дисципліни, і позбавляють спортсменів дорогоцінного тренувального часу. Якщо ви бачите, що під час тренування спортсмени стоять, вам необхідно ретельно планувати зайняття!

**Етап 6: Відзначати гарні вчинки спортсменів**

Самий ефективний метод превентивної дисципліни я залишив наостанок: відзначати успіхи спортсменів. Легко набути звичку не помічати гарну гру і гарну поведінку і налаштуватися тільки на виправлення помилок та покарання за порушення дисципліни. При цьому, однак, відзначаючи та заохочуючи відповідну поведінку, ви закріплюєте стандарти гарної поведінки, а закріплені стандарти легше дотримуватися. Отже, не шукайте помилки, краще відмічайте гарну гру та гарну поведінку, і нехай ваші спортсмени знають, що ви це цінуєте.

Увага тренера до добрих вчинків є значущим по двом причинам. Насамперед, воно сприяє закріпленню належної поведінки. По друге, воно створює позитивний зв'язок між тренером та спортсменом. Якщо ви хочете, щоб спортсмени вас слухали, необхідно, щоб вони любили та поважали вас.

Підтримка – важлива складова частина заохочення спортсменів за добрі справи. Ви висловлюєте свою віру у здатність спортсменів покращити результати та досягти своїх цілей.

**Дисципліна або покарання**

Запам’ятайте, що позитивна дисципліна включає вказівки, навчання та виправлення помилок, щоб допомогти спортсменам розвивати спортивні та життєві навички. Дисципліна, заснована на страху, використовує покарання, сприймається спортсменами як помста зі сторони тренера за їх поведінку, як бажання тренера поставити спортсмена на місце. Якщо спортсмен суттєво порушує дисципліну, ви відчуваєте неповагу і протистояння і, отже призначаєте покарання в гніві. Під покаранням я тут розумію позбавлення людей чогось, заподіяння болю або примушення до участі в небажаній діяльності. Після покарання спортсмен може приховати ворожість по відношенню до тренера, що є небажаною емоцією, яка не сприяє створенню позитивних відношень з цим спортсменом у майбутньому.

Покарання не тільки руйнує відношення між тренером та спортсменом, але й утискає самооцінку спортсмена, змушуючи його думати, що він нічого не може зробити правильно. Покарання за неправильну поведінку нічому спортсменів не вчить – само собою покарання не вчить їх, як чинити правильно, не закликає їх змінити свою поведінку. Управління спортсменами через покарання призводить до того, що вони стають в опозицію до тренера, шукають спосіб оплатити або сховатися від покарання.

**Стратегія виправлення поведінки спортсмена**

Якщо відбуваються порушення дисципліни, необхідно зробити наступні кроки:

1. Визначити, чи є провина порушенням закону або командних правил. Якщо підтверджується, що така поведінка незаконна, насамперед, слід вирішити, чи будете ви звертатись у відповідні органи.

2. Якщо це незначна провина, яка скоєна під час тренування або змагань, вимагайте, щоб спортсмен змінив свою поведінку – припинив щось робити або почав робити щось інше. Будьте поважним, але непохитним. Якщо ви не були свідком провини, у вас не має можливості вимагати зміни поведінки.

3. Якщо спортсмен порушив командне правило, вам необхідно призначити відповідне покарання. Якщо у вас вироблені командні правила та система покарань за їх порушення, ви будете гарно підготовлені до реагування за порушення дисципліни. Пам’ятайте про те, що за провину слід карати негайно, послідовно, не переходячи меж поваги.