Основные направления психологической работы в командных видах спорта

*Игошин Вячеслав Юрьевич, тренер*

*Муниципальное бюджетное учреждение*

*Спортивная школа «Уникс-Юниор»*

**Актуальность:** успех спортивной команды во многом обусловлен стилем руководства со стороны тренера. Широта взглядов, уровень знаний, навыков, умений, авторитет, любовь к своему виду спорта и воспитание настойчивости, умение сплотить дружный коллектив, разобраться в психологии спортсмена, решительность, требовательность, самокритичность, принципиальность - вот неполный перечень качеств, какими должен обладать тренер-педагог.

Полноценные взаимоотношения между тренером и командой строятся на обоюдном уважении, доверии и дружбе. При решении всех вопросов, касающихся команды и ее членов, между тренером и спортсменами необходим тесный контакт. Однако, при окончательном решении той или иной проблемы основная роль принадлежит тренеру. Хороший тренер всегда требователен и принципиален в первую очередь к самому себе, самокритично относится ко всей своей работе. Он должен быть новатором, уметь видеть все передовое в методике, тактике, чтобы не копировать, а творчески применять их в работе.

Успешность коллективной деятельности спортивной команды во многом зависит как от характера сложившихся взаимоотношений между тренером и членами коллектива, так и от стиля и формы его руководства. Необходимым условием эффективности спортивной деятельности, высокой сплочённости команды является демократический тип управления и организации со стороны тренера. Авторитарное управление командой, когда вопросы выбора стратегии и тактики командных действий, организационные и методические опросы решаются без учета мнения команды не только не обеспечивает сплоченности спортивного коллектива, но и приводит к худшей спортивной результативности.

Большое значение в работе тренера имеет сдержанность во внешнем проявлении собственных эмоциональных состояний и переживании астенического характера. Во время соревнований спортсмен особенно восприимчив ко всем внешним влиянием, и вид удрученного тренера способен вызывать совсем нежелательные реакции членов команды.

Спортивная команда - это группа людей, объединенных общей целью, совместной деятельностью, имеющая собственную организацию и управление. Что нужно, чтобы она заработала и зажила как команда и содружество личностей? Как минимум следующее:

* тренеру надо поставить цель;
* надо раскрыть команде эту цель так, чтобы все спортсмены понимали ее одинаково;
* создать условия для совместной деятельности тренирующихся. Надо стараться, чтобы спортсмены на тренировках, выполняя совместную работу, сотрудничали, а не соперничали друг с другом.

Как известно, перед тренером стоят сложные задачи, связанные с тренировочным и соревновательным периодами. К чему здесь надо стремиться? Прежде всего:

* самосовершенствование и саморазвитие занимающихся не только в межличностных отношениях, но и в деловых;
* распространение деятельности спортсменов на время после тренировок;
* постоянное укрепление деловых отношений в команде.

- важнейшие составляющие педагогического мастерства. В общении изменение дистанции сильно влияет на взаимопонимание и взаимодействие собеседников. Правильно выбранная дистанция - это 90% успеха любого диалога. У каждого человека есть собственный психологический комфорт. У каждого - свой комплекс переживаний, и каждый сам выбирает психологическую дистанцию. Это один из наиболее важных аспектов педагогического общения. Выделяют три основные дистанции: физическую, пространственную и вертикальную. Если во время разговора со спортсменом у вас мелькают другие мысли (не относящиеся к диалогу), то это нарушает единое психологическое пространство. Эффективное профессиональное общение, с одной стороны, -единое, равное, но это не значит, что надо быть на равных со своим подопечным. Плоскость контакта может быть вертикальна и горизонтальна. Надо понять эффективность этого общения не на равных.

**Формулы, которыми должен руководствоваться тренер:**

* тренер не всегда прав;
* агрессивный путь добывания уважения - ошибочен. Надо учиться пристраиваться к партнеру сверху. Спортсмен ждет репрессий, а надо поступить по-другому. Агрессивная манера тренера вызывает агрессию (или депрессию) спортсмена - это проигрышный путь;
* поступайте со спортсменами так, как вы хотели бы, чтобы поступали с вами;
* надо быть открытым, чтобы не дать волю нагнетающей атмосфере, надо обязательно прояснять отношения;
* не надо культивировать похожесть на себя;
* не осуждайте инакость, восторгайтесь ею;
* избегайте насильственного обращения в собственную веру. Ты прав и я права - это нормально;
* пытайтесь увидеть в каждом ребенке все самое хорошее, что есть вообще в человеке.

**Обеспечение динамики командной деятельности в спорте**

Успехи в целом ряде видов спорта, так называемых «командных», напрямую зависят от достигнутого уровня взаимодействия спортсменов, взаимопонимания, сыгранности, взаимовыручки, взаимной ответственности. Предмет особых забот тренеров, менеджеров и спортсменов - оптимальные межличностные отношения, в которых особую роль играют взаимная требовательность, взаимное уважение, способность преодолевать конфликтные преграды, умение в необходимый момент предстать перед соперниками единым сплоченным коллективом. В психологической подготовке спортсменов и команд решаются вопросы совместимости, лидерства. Особый предмет заботы тренера - обеспечение взаимной адаптации спортсменов или звеньев в команде как по срокам, так и по стилю взаимодействия. Извечной проблемой является обеспечение условий реализации индивидуальных качеств спортсменов, желательных для разнообразия игровых действий, но иногда выступающих препятствием создания коллективного стиля.

**Конфликты**

Взаимоотношение людей в любой отрасли деятельности не бывают бесконфликтными. Ведь у каждого человека – свой характер, свои интересы, идеалы. Один легко подчиняется авторитетам, у другого любая попытка командовать им вызывает протест. Не всегда удается достаточно тонко, дифференцировано подойти к каждому человеку, и поэтому работа с людьми неизбежно бывает связана с определенными конфликтами.

Конечно, конфликты бывают совершенно разные, и роль тренера при этом тоже бывает различна. Главное, не нужно бояться конфликтов. Когда они возникают не надо спешить с окончательным решением. Тренер должен прежде всего успокоиться, обдумать ситуацию и наметить пусть использования конфликта в интересах дела. А затем высказать свое заключительное слово.

Искусственный конфликт - необходим для того чтобы расшевелить игрока, чтобы в игре он показал весь свой потенциал, для этого необходимо находить изъяны в его игре или характере, и указывать на них, что бы у игрока появилось не желание исправить их и показать что в этих моментах он сильнее.

Тренерская ошибка – заключаться в том, что во время конфликта он не анализирует ситуацию, не делает выводов и не смотрит кто из конфликтующих сторон действительно прав или виноват, и не принимает правильного решения, или компромисса. Когда, например игрок команды спорит с судьей, тренер занимает оборонительную позицию с игроком против судьи, не думая о том, что это может сильно сказаться на игре, не пытается успокоить игрока, а начинает вместе с ним обвинять судью, якобы в неправильном решении. Данный конфликт может возникать когда игрок, становится заметной персоной на площадке в команде, и думает что он звезда и ему можно перекликаться с судьями и указывать на его ошибки.

**Вывод:** в заключении можно сказать, что работа тренера в командных видах спорта многофункциональна и разнообразна, ему необходимо руководить различными людьми, выявлять из них лидера, и учитывать интересы каждого игрока, возможности и функции (как если бы в часах не было одной шестеренки, они бы не работали) так и с командой, без одного игрока, команда может функционировать не так как от нее ожидаешь. И тренеру приходится справляться с различного рода конфликтами, что бы игроки не чувствовали себя ущемленными и не задирали носы, думая что они самые важные персоны в команде.