МИНИСТЕРСТВО СПОРТА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

**Областное государственное казенное учреждение**

**«Спортивная школа олимпийского резерва «Олимпиец»**

 «Профессиональные компетенции тренера

спортивной школы»

 **Иркутск**

**Введение**

Тренер является основным звеном в деятельности спортивной школы. Работа квалифицированного тренера жизненно важна для развития любого вида спорта – это очевидный факт. Тренер, работающий в спортивной школе, играет ключевую роль в выявлении, мотивации и развитии спортсменов, которые затем в результате долгой спортивной карьеры достигают своего потенциала.

Знаменитая фраза И.Ньютона: «Если я видел дальше других, то потому, что стоял на плечах гигантов». Такие гиганты – это тренеры, исследователи и спортсмены, которые добивались высоких результатов. Работая тренером, специалист всегда должен пытаться понять, почему во время тренировочного процесса он делает что-то так, а не иначе. Он интуитивно экспериментирует (не во вред спортсменам) – в поисках как немедленных, так и долгосрочных результатов. Затем пытается найти объяснения этим результатам, если они были.

Тренерская работа – это не игра, которую наставник может затеять, чтобы удовлетворить свое тщеславие. Одна из наиболее общих и распространенных проблем состоит в том, что тренеры, работающие с новичками, пытаются во многом подражать в работе своих коллег, тренирующих высококвалифицированных спортсменов. На самом деле лучший тренер не тот, кто слепо копирует именитых наставников, а тот, кто работает творчески, учитывая особенности своих воспитанников. Тот, кто тренирует юных спортсменов, не должен забывать, что профессия тренера – это огромная ответственность. Тренер имеет много возможностей для воспитания спортсмена как личности. От поступков и решений тренера во многом зависит судьба молодого спортсмена.

**Умения тренера**

Практика деятельности свидетельствует, что тренеры не всегда обладают достаточными методическими знаниями, адаптированными к практической деятельности в тренировке. Развитие тренерской деятельности заключается в следующем процессе: планирование – выполнение – анализ выполненного.

Тренер должен уметь оптимально планировать, проектировать тренировочный процесс, а именно:

-адекватно осмысливать программно-методические требования;

-диагностировать реальные возможности воспитанников;

-последовательно проектировать задачи тренировочного процесса с выходом на планируемые этапные и итоговые результаты;

-выбирать оптимальное сочетание методов, средств и форм на тренировочных занятиях;

-планировать и регулировать тренировочные и соревновательные нагрузки;

-владеть формами, методами и содержанием комплексного контроля подготовленности;

-создавать благоприятные морально-психологические, гигиенические и эстетические условия тренировочного процесса;

-оптимально реализовать намеченный план тренировочного процесса;

-концентрировать внимание спортсменов на выполнение основных задач тренировочного занятия;

-оптимально управлять деятельностью спортсменов;

-досконально владеть методикой избранного вида спорта;

-вести контроль результативности тренировочных воздействий;

-анализировать результаты тренировочной работы;

-анализировать соответствие результатов тренировки на различных этапах подготовки поставленным задачам;

-выявлять причины успехов и недостатков результатов тренировочного процесса;

-делать своевременные выводы из полученных результатов и вносить в тренировочный процесс экспресс-коррекцию.

Процесс «планирование – выполнение – анализ» является цикличным. Для эффективного выполнения данного процесса тренеру необходимы определенные знания, умения и навыки.

**Личный пример тренера – ведущий метод воспитания**

Среди разнообразных методов воспитания особое значение имеет личный пример тренера, ибо все остальные могут быть эффективны в случае, если тренер пользуется авторитетом.

Тренер – идеальная модель человеческой личности: не пьет, не курит, придерживается спортивного режима, вежлив, предупредителен, серьезно относится к каждой тренировке. Занимающийся должен видеть в своем тренере человека высокой культуры, образованного, способного ответить на любые вопросы. Не только поведение, но и внешний вид тренера должен быть безукоризненным – аккуратная и красивая рабочая спортивная форма, элегантный вид повседневной одежды.

Высокий авторитет тренера позволяет успешно применять в воспитательной работе действенные меры, как убеждение, поощрение, наказание.

Тренер, сумевший завоевать уважение и любовь воспитанников, легко добивается выполнения своих советов, указаний. Спортсмены верят своему тренеру, и эта вера – один из важнейших факторов, способствующих достижению успеха.

Систематически повышая требовательность к спортсмену, тренер постепенно и целенаправленно приучает его к точному выполнению тренировочных планов и заданий, соблюдению всех требований тренера.

Убеждение не должно превращаться в нотацию. Тренеру необходимо в беседах с отдельными спортсменами или с группой спортсменов приводить тщательно подобранные примеры.

Поощрение – это одобрение, похвала, награждение. Основное условие применения поощрения – своевременность. Тренерской сутью поощрения является поддержка спортсмена, укрепление уверенности в своих силах, а также возможность закрепления изучаемого двигательного действия.

Наказание позволяет укрепить характер, воспитывает чувство ответственности, тренирует волю, умение преодолевать соблазны. Наказание должно быть своевременным и справедливым. Юный спортсмен должен четко представлять, за что он наказан.

В отношениях со спортсменами нужно искать «золотую середину». К каждому спортсмену должен быть индивидуальный подход, и в то же время вся группа не должна чувствовать, что есть любимчики и не любимчики. Нет понятия «добрый тренер или злой». Скорее подойдет «строгий и справедливый». Спортсмен должен видеть в тренере воспитателя и помощника. И участвовать в процессе спортсмен и тренер должны оба, понимая, что проблема общая. Если тренер говорит спортсмену: «я тебе все объяснил, дальше твои проблемы» - это тупиковая позиция. Иногда даже стоит сделать вид, что и тренер сам не очень понимает, что происходит, тогда спортсмен начинает чувствовать большую ответственность и самостоятельность. Таким образом, можно достигнуть духовного единения, как с отдельным спортсменом, так и с группой спортсменов.

Подводя итоги вышесказанного, нужно подчеркнуть следующие стороны деятельности тренера:

-главная роль тренера заключается в активном содействии процессу индивидуального развития занимающихся за счет достижения должного уровня физического состояния, обусловливающего стабильное здоровье и высокие спортивные результаты;

-тренер является наставником в этическом и нравственном воспитании занимающихся;

-тренер обязан обеспечить безопасность тренировочного процесса;

-поведение тренера в любой ситуации (во время тренировки, соревнования, на отдыхе, в ситуации общения со спортсменом, с судьями и т.п.) должно быть профессионально и этично безупречным.

-тренер должен нести ответственность за то, чтобы его спортсмены не использовали запрещенные лекарственные средства, способствующие повышению спортивного результата;

-тренер должен доводить до спортсмена знания о вредных последствиях использования запрещенных веществ и принятия психотропных препаратов;

-тренер обязан постоянно работать над повышением профессионального мастерства.