

МАРИНА  
КИТАЕВА

# ТРЕНЕР ДОЛЖЕН БЫТЬ ПСИХОЛОГОМ!

Руководство для тренеров



Марина Китаева

**Тренер должен быть психологом!**  
**Руководство для тренеров**

«Издательские решения»

**Китаева М. В.**

Тренер должен быть психологом! Руководство для тренеров /  
М. В. Китаева — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-985505-3

Книга о том, что должен знать тренер из области психологии спорта и  
достижений, чтобы быть успешным и воспитать чемпиона.

ISBN 978-5-44-985505-3

© Китаева М. В.  
© Издательские решения

## Содержание

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| ВСТУПЛЕНИЕ                                               | 6  |
| О тренерах и тренировках                                 | 7  |
| О качестве психологического сопровождения работы тренера | 9  |
| Что тренер может решить в союзе со спортивным психологом | 12 |
| Что нужно знать тренеру, чтобы успешно работать          | 13 |
| Вчера – спортсмен, сегодня – тренер                      | 15 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                        | 16 |

# **Тренер должен быть психологом!**

## **Руководство для тренеров**

**Марина Витальевна Китаева**

© Марина Витальевна Китаева, 2024

ISBN 978-5-4498-5505-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## ВСТУПЛЕНИЕ

Удивительная книга о том, КАК вырастить чемпиона, уникальна уже тем, что автор в ней рассказывает читателю, не ЧТО надо делать, чтобы воспитать чемпиона, достичь результата, а КАК это делать.

Миллионы авторов, включая и великих тренеров и спортсменов, описывают в своих мемуарах, рекомендациях, учебниках что надо делать, чтобы достичь значительных результатов в спорте.

Сколько тренироваться, какие упражнения использовать в тренировочном процессе, какого режима дня придерживаться перед соревнованием, чем питаться, сколько спать...

Многие авторы описывают психолого-физиологические особенности спортсмена, способного стать чемпионом в своем виде спорта, кто-то даже пытается вывести закономерности победы в спорте из размера стопы, длины голени и ширины размаха рук спортсмена.

Да только спортсмен, прочитав все эти умные книги, остается с тем, что он реально умеет на настоящий момент времени.

А что он умеет?

Он умеет грамотно выполнять технико-тактические задачи – этому его учит тренер.

А кто учит спортсмена управлять собой: замечать, отслеживать и контролировать свои психологические проявления, будь то эмоции, мысли и даже убеждения?

Ведь большинство спортсменов и тренеров убеждены, что область психологии не поддается контролю и управлению.

Но это далеко не так. Такие убеждения ведут свое начало от глубокой психологической некомпетентности спортсменов и тренеров.

Задача автора: показать, что все психологические аспекты, влияющие на результат деятельности спортсмена подконтрольны спортсмену и управляемы им.

И обучить тренера и спортсмена, как этого добиваться.

В этом и заключается главная уникальность предлагаемой к изданию книги.

### ОТЗЫВЫ



Прочитал. Нравится. Рекомендую.



1



14 марта 2016 г., в 20:09



Чувствительный

Книга помогает сформировать положительное мышление и правильную мотивацию. Полезна как тренерам, так и самим спортсменам.



1



28 февраля 2016 г., в 11:48



## О тренерах и тренировках

Я много лет занимаюсь спортивной психологией.

Накопленный опыт заставляет меня анализировать и рождает новые вопросы

Одним из таких вопросов, на которые мне хотелось бы получить ответ, является вопрос об отношении тренеров к спортивной психологии и психологии вообще.

Первый раз ответ на этот вопрос я получила от футбольного тренера Анатолия Байдачного, тренировавшего футбольный клуб «Ростов» в 2002 году.

И ответ этот звучал так: «Тренер – лучший психолог!»

Тренер Байдачный, правда, не рассказал мне на каких курсах и в каких вузах он изучал основы психологии, сколько лет провел за превращением теоретических знаний в психологическую интуицию.

Тем не менее с того момента на мой взгляд мало что изменилось.

Ко мне на консультацию приходят взрослые спортсмены и родители с юными спортсменами, но ни разу не поступался тренер.

За одним исключением. И о нем я расскажу особо.

Такое впечатление, что тренеры либо не знают о том, что любой человек – это ПСИХОЛОГИЯ прежде всего, либо тренеры вслед за Байдачным считают, что необходимое знание психологии обучения, возрастной психологии, психологии мотивации и ментальности победителя дано им априори от рождения.

На самом деле я наблюдаю вот что.

Тренер все время что-то говорит, кричит, ругает спортсмена или хвалит его, но общими фразами типа «молодец», не объясняя за что молодец и как это повторить в следующий раз и всегда стабильно повторять.

Но это бесполезно, когда дело касается двигательных навыков.

У младших потому, что они все поголовно кинестетики.

А у старших потому, что динамический стереотип движения (пусть и неправильного) уже закреплен в теле. И, что важнее, в мозге.

Тут только один способ сработает: через действие. Ученик должен выполнять действие в синхрон с учителем, если это младшие группы. А если старшие, то помимо этого можно попросить его мысленно выполнять правильное движение многократно.

Пока мозг не организует надежные связи для выполнения верного движения правильное движение не сформируется. Я имею в виду стабильный результат вплоть до автоматизма.

Это происходит как бы само – человек даже не замечает, что стал выполнять движение иначе.

А все эти попытки изменить качество движения, используя чисто вербальные методы, однозначно обречены на неудачу.

Мы много чего знаем, как правильно делать, а делаем как привыкли.

Существует множество психологических игр, техник и других приемов для развития у воспитанников необходимых данному виду спорта ментальных качеств – таких, как скорость принятия решения, концентрация внимания, распределение внимания, мышечные реакции, умение оценивать ситуацию..

Используя их в младших группах тренер делает занятия интересными для юных спортсменов, одновременно развивая необходимые спортсмену качества и сплачивая коллектив.

Взрослые тоже быстрее обучаются через игру, чем когда усилием воли многократно повторяют одно и то же мышечное движение или технический прием.

И наконец – о тренере, который единственный за 17 лет моей практики в спортивной психологии проявил инициативу, нашел психолога и не посчитал для себя зазорным сесть рядом

со своими воспитанниками в группе, где я по его же приглашению проводила семинары для его воспитанников.

Во время семинаров он вел себя как все остальные его воспитанники: внимательно слушал, задавал вопросы, выполнял задания наравне со своими спортсменами, конспектировал материал.

Прошло уже 10 лет и я могу теперь констатировать, какой капитал принесло ему такое отношение к делу.

Он стал тренером сборной России по его виду спорта, а его ученики постоянно привозят медали самого высокого достоинства с различных международных соревнований. Вот уже 10 лет его ученики в ряду победителей.

А один из них, выступив на двух Олимпиадах – в Лондоне и в Рио – дважды занимал ступеньку на пьедестале почета, выиграв бронзу и серебро Олимпиады.



*В Лондоне я почувствовал на себе как высок уровень спортивного мастерства всех спортсменов, приехавших на Олимпиаду бороться за медали. И я понял, что на самом деле соревнование идет в области психологической устойчивости спортсменов, их умения контролировать себя и свои эмоции. Я благодарен моему психологу Китаевой Марине Витальевне за то, что она научила меня противостоять стрессу. Несмотря на очень сильных соперников, я чувствовал себя уверенно и был готов к тому, чтобы стать победителем. Я уверен, что умение сохранять спокойствие и уверенность в себе в самые сложные минуты я приобрел благодаря тем упражнениям, которые мы выполняли на тренингах Марины Витальевны*

**Алексей Денисенко,  
бронзовый призер  
Олимпиады в Лондоне 2012;  
Серебряный призер  
Олимпиады в Рио де Жанейро  
2016**

И поймите меня правильно: в последнем примере я рассказала вам не о себе и не сделала рекламный ход.

Я показала вам как ведут себя люди с психологией победителя в отличие от тех, кто победителем так никогда не становится.

А вы уж сами делаете выводы.

## **О качестве психологического сопровождения работы тренера**

### **Начну издалека и поведаю вам свою личную историю.**

Я уже писала, что имею базовое психологическое образование, но после окончания ВУЗа я работала в системе народного образования.

В 2001 году ряд событий, случившихся в моей жизни, привел меня на тренировку футбольного клуба «Ростов».

Понаблюдав за тем, как проходят тренировки, я все чаще и чаще приходила к мысли о необходимости психологического сопровождения работы тренера.

И я пошла к руководству клуба с предложением взять на себя эту заботу.

Я была готова работать даже на общественных началах – мне было важно проверить свои гипотезы относительно психологического сопровождения и относительно того, что может сделать психолог полезного для команды, тренера и каждого игрока в отдельности.

Однако в это время в клубе был психолог. Это была молодая девица. Я не знаю, откуда она пришла. Но зато знаю, что ушла, не проработав в клубе и половины сезона.

Потом пришел другой психолог. Про него я уже знала больше. Это был выпускник того же психологического факультета университета, окончивший курс годом раньше меня и уже заработавший себе звание и должность доцента. но и он проработал недолго. Сезона полтора.

Потом пришел московский гость, являющийся основателем и основным сотрудником организованного им же самим института в Москве...

И тоже надолго не задержался..

Последний опыт клуба – это приглашение психологов из одной ростовской частного консультативного центра. Тоже кандидатов наук и доцентов вузов. Одна печалька: на своем основном месте работы они занимаются семейным консультированием, работой с зависимостями и трудными подростками.

### **И опять неудача.**

Зачем я это все рассказала? А вот зачем.

Я как-то недавно спросила у своего знакомого тренера почему тренеры не любят работать с психологами. И он ответил вот что: «Обычно психолога навязывает руководитель и часто опыт отрицательный. Поэтому тренеры с опаской относятся к психологам»

Неудачный опыт, повторенный многократно, конечно, не внушает доверия к работе психолога.

Проблема только в том, что нулевой уровень понимания того, что может психолог, чем он может помочь, как определить его квалификацию и степень профессионализма, приводит вот к таким плачевным результатам.

### **Психологов много. Как и тренеров и спортсменов.**

А вот тренеров топ-уровня немного. Их все знают по именам. То же самое происходит и в психологическом сообществе.

И нужно знать, кого и зачем ты принимаешь в клуб на должность психолога. Какие цели ты перед ним будешь ставить и окажется ли он в состоянии не обмануть твои ожидания.

Как я уже писала, психология – это такая большая область знания, что ни один специалист не в состоянии знать все на одинаково высоком уровне. Надо искать того, кто знает именно то, в чем нуждаетесь именно вы.

### **И последнее.**

На самом деле существует ЧЕТЫРЕ уровня развития компетентности.



Первый уровень называется неосознаваемая некомпетентность. Он означает, что есть какое-то знание, о котором вы даже не подозреваете. То есть вы даже не знаете, что вы этого не знаете.

Вы бьетесь головой об стену, но не можете ее пробить до тех пор, пока не поймете, что надо искать какие-то дополнительные ресурсы для преодоления этой преграды. И вы начинаете искать новое знание, которое поможет вам выйти из тупика.

И вот вы уже перешли на второй уровень – уровень осознаваемой некомпетентности.

Вы осознали, что есть знание, которое вам необходимо, но вы его еще не усвоили.

Вы находите источники этого знания и начинаете работать над его получением.

В какой-то момент вы понимаете, что уже можете использовать его в своей деятельности, что вы, не заметили как, но уже вышли из тупика.

Но вот незадача! Чтобы пользоваться этим знанием, вам нужна некая опора, будь это подсказка, шпаргалка, ободряющий взгляд вашего учителя или что-то иное, показывающее вам, что вы используете новое знание правильно.

Это вы оказались на третьем уровне – уровне осознаваемой компетентности.

Вам необходимо осознавать то, что вы делаете, постоянно следить за тем, чтобы сделано было правильно. Вы еще не Мастер, но уже можете использовать это знание в своих целях.

Как правило, на этом уровне остается большинство специалистов.

Но есть еще один уровень – уровень Мастеров. Он называется «уровень неосознаваемой компетентности»

Вам не нужно думать, как ЭТО сделать, все выходит у вас как бы само. Вы можете манипулировать полученным знанием или навыком в ЛЮБОМ направлении: сверху вниз, слева – направо и как угодно еще.

Когда смотришь на работу Мастера, все кажется необыкновенно легким и красивым. Создается впечатление, что это так легко, что и ты сам сейчас – раз! – и сделаешь так же. Однако за этой легкостью лежит огромный труд.

Так вот к чему я призываю: давайте вместе преодолевать этот подъем в гору.

Ведь даже для того, чтобы нанять на работу в клуб знающего психолога, надо уже самому в достаточной мере разбираться в психологии.

## **Что тренер может решить в союзе со спортивным психологом**

В спорте, как и в жизни, практически любая возникающая проблема связана с психологией человека – обучающего и обучаемого.

Поэтому работа тренера в союзе с серьезным профессионалом-психологом очень плодотворна.

### **Типичные психологические проблемы:**

1. Проблема постановки спортивной цели
2. Проблема мотивации занятий спортом.
3. Проблема уверенности в себе.
4. Проблема страхов и повышенной тревожности.
5. Проблема психологической готовности к соревнованиям.



## Что нужно знать тренеру, чтобы успешно работать

Если тренер хочет повысить свое мастерство в воспитании будущих чемпионов, он сам должен быть чемпионом. Я не имею в виду чисто спортивное значение этого слова.

Тренеру не обязательно быть обладателем самых высоких спортивных регалий, но он в обязательном порядке должен иметь чемпионский характер!

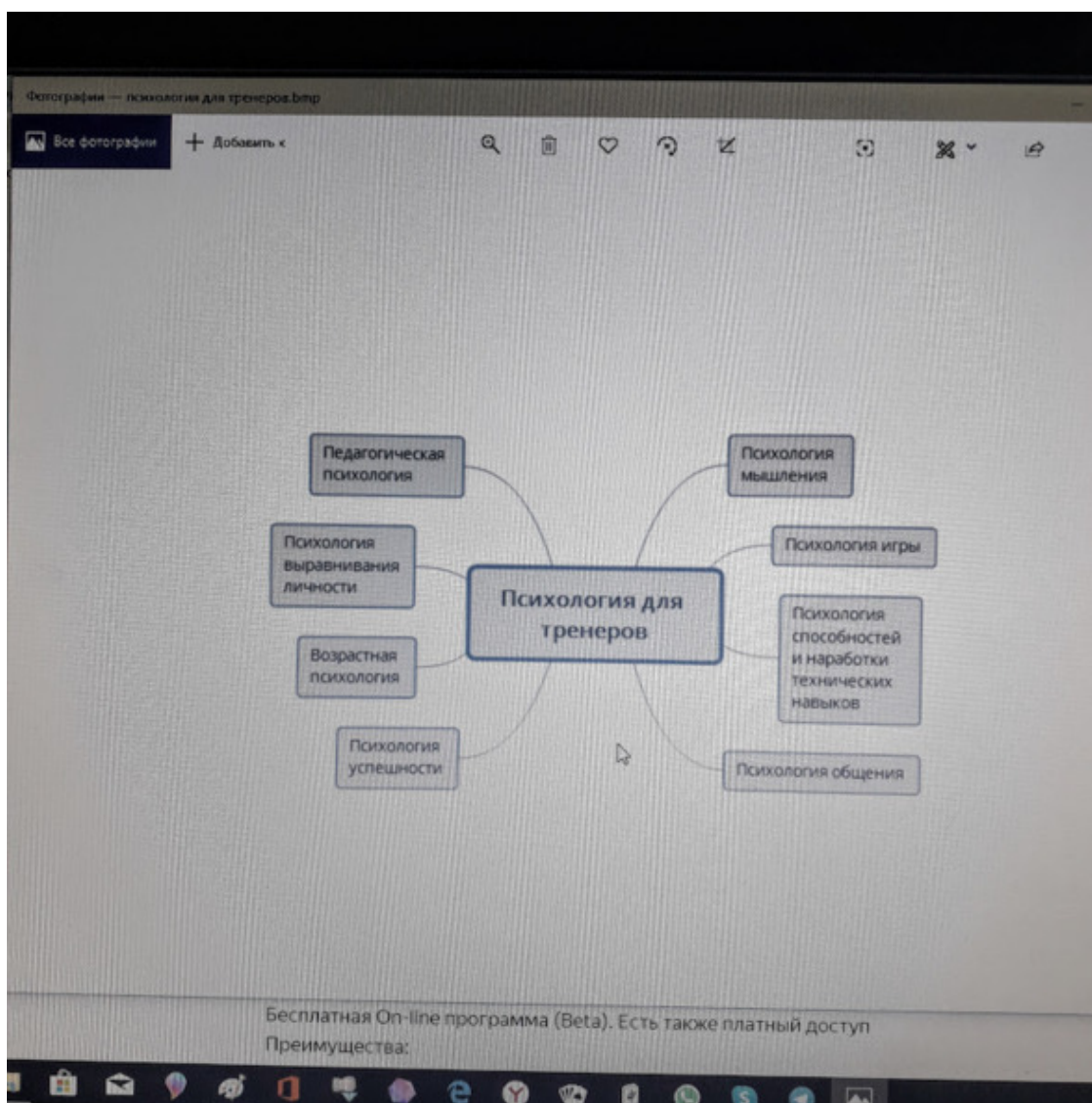
А это означает, что он не останавливается перед трудностями, штурмует вершину за вершиной в деле овладения вершинами мастерства в своей профессии.

Ведь профессия спортсмена (даже в любительском спорте) и профессия тренера – две большие разницы.

Два этих вида человеческой деятельности предполагают наличие в значительной части различающихся знаний, умений и навыков.

А потому психология – **важный фактор повышения** тренерского мастерства.

На этой интеллектуальной карте схематически отмечены те области психологического знания, которые обязательны для изучения любым специалистом, работающим в сфере обучения и воспитания.



**Это – обязательный минимум.**

Когда я читаю материалы сайтов, посвященных проблемам обучения и воспитания, я отмечаю для себя, что все вопросы, которые задают читатели в комментариях, так или иначе связаны с незнанием психологии в ее самом широком смысле.

И тут житейский опыт вряд ли окажется достаточным.

Ни один опыт не подскажет тренеру, что разные люди имеют различные основные каналы восприятия информации.

И если одному воспитаннику, чтобы он понял, надо ПОКАЗАТЬ (визуалы), то другому – ОБЪЯСНИТЬ (аудиалы), а третьему – ДАТЬ МЫШЕЧНЫЕ И ТАКТИЛЬНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ (кинестетики)...

Большинство тренеров и педагогов не подозревают, что зачастую, называя воспитанника бездарью, они показывают собственную некомпетентность, объясняя неуспешность обучения плохой обучаемостью воспитанника, в то время, как истинная причина лежит в собственной недостаточной компетентности педагога..

Таких примеров можно привести очень много. Но вернемся к чемпионскому характеру педагога. На самом деле только УСПЕШНЫЙ человек может сделать своего воспитанника успешным, ведь дети учатся посредством подражания старшему.

А чему научит вечно недовольный, ворчащий или ноющий педагог?

Только тому, что умеет делать сам...

Ведь если у вас в кармане нет трехрублевой ассигнации, то вы не можете дать ее тому, кто ее у вас попросит.

Еще более это справедливо в вопросах формирования успешности и лидерских качеств личности.

## **Вчера – спортсмен, сегодня – тренер**

Очень часто, когда хорошо выступавший и показывающий значительные результаты в своей спортивной карьере спортсмен переходит на тренерскую работу (а это случается практически с каждым спортсменом, достигшим определенных результатов в спорте), он сталкивается с тем, что понимает, что все его спортивные достижения не являются основным и достаточным условием его успешной тренерской работы.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.