

Едуард Маляр,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту,
Західноукраїнський національний університет

Неля Маляр,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту,
Західноукраїнський національний університет

Лілія Попович,

студентка групи ФКСм-11

Анжеліка Федорак,

студентка групи ФКС-21

ПСИХОЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ ТРЕНЕРА ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ: ВИКЛИКИ ТА МЕХАНІЗМИ РЕГУЛЯЦІЇ

У сучасному спорті вищих досягнень рівень конкуренції досяг межі людських можливостей. У таких умовах професійна компетентність тренера перестає обмежуватися лише знаннями методики фізичної підготовки чи тактичних схем. На перший план виходить психологічна складова, де навантаження на тренера часто перевищує навантаження на самого атлета. Якщо спортсмен фокусується на власному виконанні конкретної вправи чи забігу, то тренер несе солідарну відповідальність за стратегію, підсумковий результат, безпеку, фінансові очікування спонсорів та емоційний стан усієї команди [1, с. 251].

На думку фахівців, змагальна діяльність характеризується високим рівнем невизначеності, публічністю результатів та дефіцитом часу на прийняття критичних рішень. Постійне перебування в стані «емоційного піку» без належних навичок відновлення призводить до професійного вигорання, деформації особистості та зниження якості тренувального процесу. Проблема психологічної стійкості тренера є фундаментом успішності всієї системи «тренер-спортсмен», оскільки саме тренер є «емоційним дзеркалом» та гарантом стабільності для свого вихованця [3, с. 48].

Мета дослідження – виявити ключові стресогенні фактори, що впливають на тренера в передзмагальний та змагальний періоди, а також розробити комплекс практичних рекомендацій щодо профілактики емоційних криз та методів виходу з них у межах підвищення професійної компетентності.

Для досягнення мети було використано наступний інструментарій: теоретичний аналіз наукової літератури з психології спорту, праці та акмеології; системне спостереження за поведінкою тренерів різних кваліфікаційних категорій (від ДЮСШ до національних збірних) під час змагань.

Психоемоційне напруження тренера починає зростати задовго до старту спортсмена. Професійна компетентність полягає в умінні диференціювати ці чинники та вчасно їх нівелювати. Тому ми виділяємо дві основні групи факторів:

- передзмагальні стресори: постійні внутрішні сумніви в адекватності обраних навантажень та правильності побудови макроциклу; необхідність вирішення побутових проблем (транспорт, проживання, акредитації, харчування), що відволікає від основної діяльності; соціальний тиск з боку керівництва федерацій, спонсорів або батьків юних спортсменів, що створює ефект «права на помилку немає»;

- змагальні стресори: раптові травми атлетів, упереджене або помилкове суддівство, різка зміна погодних умов; феномен «психологічного зараження», коли тривога спортсмена передається тренеру, посилюється і повертається до атлета у вигляді невпевнених вказівок; страх втрати професійного авторитету в очах колег, преси та широкої громадськості у разі поразки.

Аналіз професійної літератури дозволив визначити певні рекомендації щодо поведінки тренера під час змагань у ситуаціях, коли тренер відчуває втрату контролю над собою («кризовий стан»), професійна компетентність вимагає застосування методів екстреної регуляції. Адже емоційно нестабільний тренер не здатний на адекватний тактичний аналіз поєдинку, гри та ін. [2, с. 21].

Ряд дослідників пропонують наступні шляхи виходу з кризи під час змагань [1, с. 243; 3, с. 46]:

- переключення уваги з результату («Ми повинні виграти будь-якою ціною») на процес («Що саме зараз, у цю секунду, має зробити спортсмен для покращення позиції?»). Це знижує значущість страху поразки;

- використання діафрагмального дихання (животом) з акцентованим подовженим видихом. Це активує парасимпатичну нервову систему, фізично знижуючи рівень кортизолу та частоту серцевих скорочень.

- дотримання звичних послідовностей дій (певна послідовність розминки, перевірка інвентарю), що створює ілюзію стабільності та контролю над мінливою ситуацією.

Крім того, для підвищення рівня психоемоційної стійкості спортивного тренера необхідно застосовувати профілактичні заходи. Стійкість не є виключно вродженою рисою, як і фізична витривалість, вона піддається тренуванню. Тому профілактика включає [3, с. 46]:

1. Формування «психологічного буфера»: розмежування професійної ідентичності та особистої самооцінки. Компетентний тренер розуміє: поразка спортсмена - це лише робочий момент, аналітичний кейс, а не крах його як особистості.
2. Навички ментального моделювання: попереднє пропрацювання сценаріїв «що, якщо...». Тренер повинен мати готовий алгоритм дій на випадок найгіршого, найкращого та найбільш імовірного варіантів розвитку подій.
3. Регламентований сон навіть у найнапруженіший період змагань та регулярне використання технік прогресивної м'язової релаксації за Джекобсоном для зняття затисків.

Висновки:

1. Психоемоційна стійкість тренера є критичним компонентом його професійної компетентності, що безпосередньо впливає на

- результативність спортсмена. Неконтрольований стрес тренера миттєво транслюється спортсмену, руйнуючи його впевненість.
2. Основними шляхами вирішення проблем емоційної нестабільності є впровадження системного психологічного супроводу не лише для атлетів, а й для всього тренерського складу.
 3. Успішний вихід з кризи в умовах змагань можливий лише за умови усвідомленого володіння техніками саморегуляції та наявності чіткого алгоритму дій у позаштатних ситуаціях.
 4. Профілактика має бути системною: від підвищення рівня психологічної грамотності тренера до створення сприятливого, підтримуючого середовища всередині спортивних клубів та організацій.

Список використаних джерел

1. Воронова В. І. Психологія спорту: Навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2017. С. 242-258.
2. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Професійна майстерність тренера: *методичні рекомендації*. Тернопіль, ЗУНУ. 2023. 36 с.
3. Синєокий О. П. Професійна деформація особистості тренера в умовах змагальної діяльності. Журнал спортивної медицини, 2021. С. 44-49.