

Маляр Е.І. ¹, <https://orcid.org/0000-0002-5913-5642>
Маляр Н.С. ², <https://orcid.org/0000-0003-0274-601X>

Федорак Анжеліка
Попович Лілія
Оксенюк Тетяна

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТРЕНЕРА У ПРОЦЕСІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Західноукраїнський національний університет

Annotation. *The article examines the key aspects of the psychological preparation of a coach as a subject of management of professional activities. The influx of stress-inducing factors into the trainer's emotional state has been analyzed and highlighted by self-regulation mechanisms that ensure the effectiveness of making decisions in critical situations. It has been shown that the psychological stability of a coach is the foundation for creating a favorable climate in the team.*

Key words: *psychological preparation, coach, mental activity, self-regulation, stress resistance, emotional intelligence.*

Актуальність теми дослідження. У сучасному спорті вищих досягнень результат змагань залежить не лише від фізичної та тактичної підготовленості атлета, а й від ефективності управління процесом з боку тренера. Змагальна діяльність характеризується високим рівнем невизначеності, емоційною напругою та дефіцитом часу для прийняття стратегічних рішень [2, 3].

Традиційно основна увага спортивної психології зосереджена на підготовці спортсмена, тоді як постать тренера часто залишається «в тіні». Проте саме тренер є референтною особою, чий психологічний стан безпосередньо транслюється на вихованців. Недостатня психологічна готовність тренера до екстремальних умов змагань може призвести до деструктивної поведінки, втрати контролю над командою та професійного вигорання. Таким чином, вивчення особливостей психологічної самопідготовки тренера є критично важливим для забезпечення стабільності спортивних результатів [1-3].

Мета дослідження - виявити та структурувати основні компоненти психологічної підготовки тренера, що забезпечують

його продуктивність у процесі змагальної діяльності, а також визначити ефективні методи підтримки його психічної стійкості.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової літератури з психології спорту та менеджменту; спостереження за поведінкою тренерів різних кваліфікацій під час національних змагань; опитування та інтерв'ювання тренерів (n=40) для виявлення найбільш суб'єктивно складних стресорів; метод експертних оцінок для визначення значущості окремих психологічних якостей.

Результати дослідження. Психологічна підготовка тренера до змагань - це цілеспрямований процес формування стану «психологічної готовності», який включає когнітивні, емоційні та вольові компоненти.

За результатами опитування, основними чинниками тиску на тренера є:

- відповідальність за результат перед керівництвом та спонсорами (85% респондентів);
- непередбачуваність поведінки суперника та суддівські помилки (70%);
- міжособистісні конфлікти всередині команди безпосередньо перед стартом (45%).

Дослідження дозволило виділити три рівні підготовки [1-4]:

- інформаційний (збір максимальних даних про місце проведення, умови проживання, стан спортсменів та потенціал суперників. Це знижує рівень тривоги через зменшення невизначеності;
- оперативний: (здатність зберігати ясність мислення в кульмінаційні моменти змагань. Тренер має виступати «фільтром», який не пропускає власну паніку до спортсмена);
- емоційно-вольовий: (вміння використовувати техніки швидкої саморегуляції (дихальні вправи, ідеомоторне тренування, вербальні установки)).

Встановлено пряму кореляцію ($r=0.74$) між рівнем тривожності тренера та частотою помилок спортсменів. Психологічна підготовка повинна бути спрямована на формування «зовнішнього спокою». Навіть якщо всередині тренер переживає кризу, його невербальна поведінка (жести, міміка, тембр голосу) має випромінювати впевненість, що є ключовим сугестивним фактором для атлета.

На думку фахівців, ефективними методами, які використовують успішні тренери, виявилися: рефреймінг ситуації (сприйняття поразки не як катастрофи, а як джерела діагностичної інформації); децентрація (зміщення фокусу з власного «Я» і переживань про репутацію на технічні завдання, які стоять перед вихованцями) [2, 4].

Висновки.

1. Психологічна підготовка тренера є невід'ємною складовою загального тренувального процесу. Вона має починатися задовго до змагань і включати розвиток емоційного інтелекту та навичок стрес-менеджменту.

2. Ключовим фактором успіху в змагальній діяльності є здатність тренера до саморегуляції. Втрата емоційного контролю тренером миттєво руйнує психологічний бар'єр стійкості спортсмена.

3. Основними напрямками вдосконалення підготовки є впровадження спеціальних психологічних тренінгів для тренерського складу, спрямованих на розвиток когнітивної гнучкості та вміння діяти в умовах дефіциту інформації.

Перспективним напрямком подальших досліджень є вивчення гендерних відмінностей у психологічній адаптації тренерів до змагального стресу.

Список літератури.

1. Воронова В. І. Психологія спорту: *навчальний посібник*. Київ: Олімпійська література, 2017. 192 с.

2. Маляр Е. І., Маляр Н. С., Циквас Р. С. Професійна майстерність тренера в частині взаємовідносин тренера-спортсмен під час змагань. *Соціально-гуманітарний вісник*. 2025. Вип. 57. С. 18–19.

3. Мельник В. Сучасні підходи до психологічної підготовки тренерських кадрів. *Вісник Черкаського університету*. Серія: Педагогічні науки. 2025. Вип. 3. С. 78–85.

4. Одінець Т., Котенко М. Емоційний інтелект як чинник стресостійкості сучасного тренера. *Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту*. 2023. № 5. С. 77–84.