

Trener sportu

342207

Inna nazwa zawodu: trener sportowy

Zadania i czynności

Są dwa zasadnicze cele pracy trenera sportowego. Pierwszy z nich to takie wyszkolenie zawodnika, by mógł osiągnąć wynik sportowy, adekwatny do jego możliwości psychofizycznych. Drugim celem jest dbałość o wychowanie podopiecznych.

W zawodzie trenera istnieją ściśle specjalizacje i jest ich tyle, ile dyscyplin w sporcie. Mamy więc trenerów piłki nożnej, pływania, boksu, lekkiej atletyki, czy karate, zmiana specjalizacji jest w praktyce niemożliwa. Drugim ważnym wyznacznikiem specjalizacji trenera jest cel uprawiania sportu przez jego wychowanków; czy jest to sport wyczynowy, czy sport uprawiany rekreacyjnie. Trzecim takim wyznacznikiem jest wiek podopiecznych. Na ogół trenerzy specjalizują się w pracy z poszczególnymi grupami wiekowymi: dziećmi, młodzieżą lub sportowcami dorosłymi.

Pomimo tych podziałów istnieją jednak pewne podstawowe zadania dotyczące pracy wszystkich trenerów. Pierwsze z nich to zaplanowanie i zorganizowanie cyklu treningów dla podopiecznych. W wypadku sportowców wyczynowych będzie on zależny od kalendarza zawodów. Doświadczony trener na ogół przygotowuje plan wieloletni, przewidujący np. przygotowanie drużyny do występu na Igrzyskach Olimpijskich, które odbywają się co cztery lata. Istotą takiego planu jest, aby w momencie zawodów sportowcy prezentowali najwyższą formę i osiągnęli zamierzony wynik.

Kolejnym zadaniem jest przygotowanie, zorganizowanie i prowadzenie treningów. Ich jakość ma dla zawodnika decydujące znaczenie, dlatego trener powinien tak dobierać ćwiczenia, czas ich trwania, intensywność, aby jego wychowanek odnosił jak największe korzyści. W czasie treningu kształtuje cztery ważne grupy sprawności zawodnika: fizyczne, psychiczne, techniczne i taktyczne.

Podczas treningu trener może korzystać ze zwykłych i prostych przyrządów (np. stoper, taśma miernicza, materace gimnastyczne, drabinki, piłki sportowe itp.), a także skomplikowanych przyrządów, urządzeń i aparatury kontrolno-pomiarowej w postaci: sport-testerów współpracujących z komputerem, w celu rejestracji i kontroli obciążeń treningowych, fotokomórki, stanowisk do pomiaru siły, jak również wszelkiego rodzaju trenażerów (np. cykloergometry, steppery i wiele innych symulatorów z elektroniczną aparaturą kontrolną i pomiarową dającą możliwość zaprogramowania objętości i intensywności wysiłku w czasie ćwiczeń).

Do obowiązków trenera należy również przygotowanie zawodników pod względem psychicznym i taktycznym do zawodów, udział w zawodach, jak też analiza i ocena tych zawodów. Rezultaty osiągnięte przez podopiecznych są pewnym wykładnikiem możliwości samego trenera. Należy jednak pamiętać, że nie tylko one decydują o jakości jego pracy. Wielu zawodników odchodzi od sportu nie osiągnąwszy znaczących wyników, a mimo to do końca życia czują się wychowankami swojego trenera.

Ważnym zadaniem jest planowanie i kontrolowanie przebiegu odpoczynku sportowca. Po trudach przygotowań i uczestnictwa w zawodach, organizm i psychika muszą się

zregenerować, aby można było rozpocząć pracę w następnym sezonie (m.in. odnowa biologiczna, leczenie kontuzji, badania lekarskie itp.).

Inne, nie tak podstawowe, choć równie istotne zadania trenerskie, to wzbogacanie swojej wiedzy i umiejętności (np. czytanie literatury fachowej, udział w sympozjach itp.), szkolenie młodej kadry instruktorskiej, współpraca z lekarzem, masażystą, psychologiem, wyjazdy na zgrupowania i prowadzenie dokumentacji szkoleniowej.

Ponieważ wymagania dzisiejszego sportu wyczynowego są coraz większe, tworzą się coraz dokładniejsze specjalizacje. Dobrym przykładem jest piłka nożna, gdzie kilku trenerów zajmuje się jedną drużyną. Jeden z nich prowadzi zawodników z pola gry, inny trenuje bramkarzy, a kolejny zajmuje się treningiem wytrzymałościowym.