

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.

Środowisko pracy

materiałne środowisko pracy

Trener, w zależności od specjalizacji, pracuje w różnych miejscach. Są to wszelkie obiekty sportowe: boiska, hale, baseny, sale gimnastyczne, siłownie itp. W wypadku prawie wszystkich dyscyplin trening – w większym bądź mniejszym stopniu – odbywa się na wolnym powietrzu. Może to być dla niektórych uciążliwe, szczególnie w razie złych warunków atmosferycznych (np. deszcz i zimno, czy upał).

warunki społeczne

Praca trenera ma w zasadzie charakter indywidualny, chociaż w związku z zawężaniem się specjalizacji szkoleniowych często się zdarza, że grupa trenerów wspólnie opracowuje i prowadzi szkolenie (dotyczy to sportu wyczynowego na wysokim poziomie).

Praca trenera w swej istocie jest praca z ludźmi (uczy, pokazuje, odpowiada na pytania, udziela rad i wywiadów), dlatego kontakty z nimi są w niej szczególnie ważne. Ponieważ spoczywa na nim bezpośrednia odpowiedzialność za wynik sportowy, praca jego niesie ze sobą ryzyko konfliktów. Trener może narazić się na nieprzyjemności tak ze strony pracodawcy, jak i publiczności. Może się to wiązać nawet z utratą posady.

warunki organizacyjne

W zależności od rodzaju umowy, praca trenera trwa od około 3 godzin dwa lub trzy razy w tygodniu, do 3., 6., a nawet 9. godzin dziennie (podczas wyjazdów stała konieczność opieki nad zawodnikami). W tygodniu godziny treningów są najczęściej stałe, ale zawody z reguły odbywają się w soboty i niedziele. Bardzo często rozgrywane są w innym mieście lub kraju. Ponadto trener co najmniej raz w roku (częściej dwa) wyjeżdża z zawodnikami na zgrupowania szkoleniowe.

Trener jest odpowiedzialny za bezpieczeństwo i zdrowie swoich podopiecznych, dlatego powinien posiadać stosowną wiedzę i wyobraźnię, by przez przetrenowanie, albo polecenie wykonania zbyt trudnych ćwiczeń, nie zrobić krzywdy swojemu zawodnikowi.

Praca trenera jest oceniana i kontrolowana przez jego pracodawcę, czyli kierownika klubu, menedżera, czy zarząd. Jednocześnie trener jest zwierzchnikiem dla swoich podopiecznych.

W czasie pracy trener przebiera się w strój sportowy, gdyż często sam bierze udział w ćwiczeniach. W niektórych klubach, szczególnie prywatnych, trener ma obowiązek noszenia w czasie zawodów ubrania reprezentacyjnego (np. garnituru, odpowiedniego dresu)

Wymagania psychologiczne

Umiejętność komunikowania się z innymi ludźmi, to jedna z ważniejszych cech, którą powinien posiadać trener. Jego praca wymaga ciągłych kontaktów z wieloma osobami, począwszy od zawodnika, jego rodziców, kierownika klubu, sponsorów, sędziów, a na organizatorach i dziennikarzach skończywszy. Jakość tych kontaktów ma wpływ na sukces trenera i jego podopiecznych.

Kolejną ważną cechą trenera jest psychologiczna intuicja, pozwalająca mu ocenić charakter każdego zawodnika, a co za tym idzie umiejętność motywować go do wykonywania ciężkich i mało atrakcyjnych ćwiczeń oraz do pokonywania słabości.

Takie predyspozycje i umiejętności intelektualne, jak dobra pamięć, dar obserwacji, umiejętność analizy i wyciągania wniosków, dają gwarancje ciągłego rozwoju i unikania wcześniej popełnionych błędów. Spostrzegawczy i energiczny trener szybko dotrze do przyczyn porażki w pierwszej części meczu i zmieni taktykę gry w następnej. Jednocześnie rozwiąże zaistniałe konflikty i ponownie zjednoczy zawodników do walki o zwycięstwo.

Trener powinien być wytrwały i cierpliwy, odporny na stres, który jest stale obecny w jego pracy. Powinien chcieć się uczyć i ciągle podnosić swoje kwalifikacje zawodowe. Przydatne są też talenty organizatorskie.

Wymagania fizyczne i zdrowotne

W zależności od posiadanej specjalizacji pracę trenera zalicza się do prac lekkich, a jeżeli razem z zawodnikami uczestniczy w niektórych ćwiczeniach, np. w bieganiu, jest to praca średniociężka.

Największe znaczenie w tym zawodzie ma ogólna dobra sprawność fizyczna, wysoka wydolność, sprawność układów: krążenia, oddechowego, kostno-stawowego i mięśniowego. Kandydaci na studia trenerskie muszą pozytywnie przejść szczegółowe badania lekarskie i zaliczyć testy sprawnościowe (obejmują one cztery dyscypliny: lekkoatletykę, pływanie, gry zespołowe i gimnastykę). Istotne znaczenie odgrywają zmysły wzroku (ciągła obserwacja podopiecznych) i dotyku (np. w szkoleniu zawodników w dyscyplinach kontaktowych i sportach walki ważne jest wyczucie przeciwnika, maty itp.).

Ponieważ dynamicznie rozwija się sport osób niepełnosprawnych, istnieje duża możliwość ich zatrudnienia (np. byłych zawodników) na stanowiskach trenerów. W AWF w Katowicach utworzono specjalną grupę osób niepełnosprawnych.

Warunki podjęcia pracy w zawodzie

Do podjęcia pracy w zawodzie trenera wymagane jest wykształcenie co najmniej średnie i posiadanie określonej specjalizacji. Istnieje kilka możliwości zdobycia uprawnień trenerskich. Pierwsza z nich to 5-letnie stacjonarne studia magisterskie o

specjalności trenerskiej.

Druga możliwość to 3-letnie zawodowe studia trenerskie, odbywające się w trybie zaocznym. Kandydaci na te studia są kierowani przez związki sportowe (są to studia dla osób związanych ze sportem).

Trzecia droga jest szansą dla absolwentów uczelni wyższych, zarówno o profilu sportowym (bez specjalności trenerskiej), jak i innych. Są to podyplomowe studia trenerskie trwające jeden rok.

możliwości awansu w hierarchii zawodowej

Istnieją dwie klasy trenerskie - I i mistrzowska. Praktyczne możliwości awansu są bardzo duże: trener-koordynator w sekcji, klubie lub okręgowym związku sportowym, kierownik wyszkolenia sportowego, trener-metodyk w zespole metodyczno-szkoleniowym szczebla wojewódzkiego lub centralnego, kierownik lub szef szkolenia w polskim związku sportowym, trener kadry narodowej, trener główny przygotowań olimpijskich i inne.

Możliwości awansu w hierarchii zawodowej

Informacje będą sukcesywnie uzupełniane.

Możliwości podjęcia pracy przez dorosłych

Nie ma ograniczeń wiekowych dla osób starszych chcących podjąć pracę w tym zawodzie. Warunkiem jest jednak posiadanie uprawnień trenerskich, a często konkretnych osiągnięć w danej dyscyplinie sportowej.

Możliwości zatrudnienia

Informacje będą sukcesywnie uzupełniane.

Zawody pokrewne

- instruktor sportu
- specjalista odnowy biologicznej
- specjalista rekreacji ruchowej
- specjalista rehabilitacji ruchowej

Polecana literatura

Kozański Z., Trener – teczka informacji o zawodzie, PPHU „Demon” 1996.

Czajkowski Z., Poradnik trenera – rozważania o sporcie, osobowości, umiejętnościach, i pracy zawodowej trenera.

Żukowski R., Zawód i praca trenera, AWF, Warszawa 1989.