



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# СПОРТЕН КОУЧИНГ ЗА ПСИХИЧЕСКО БЛАГОПОЛУЧИЕ ОСНОВНИ КОНСТАТАЦИИ ОТ СИСТЕМАТИЧНИЯ ПРЕГЛЕД НА ЛИТЕРАТУРАТА

Anne Schomöller, Detlef Dumon (ICSSPE)



# SPRIT

Спортна и психо-социална инициатива за приобщаващо обучение (SPIRIT) с цел да се разработи рамка за хуманен, приобщаващ и овластяващ коучинг на треньори и спортни клубове, които възпитават психичното благосъстояние.

# SPiRIT

Спортна и психо-социална инициатива за приобщаващо обучение (SPiRIT) с цел да се разработи рамка за хуманен, приобщаващ и овластяващ коучинг на треньори и спортни клубове, които възпитават психичното благосъстояние.

[www.engso-education.eu/spirit](http://www.engso-education.eu/spirit)



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





## СПОРТЕН КОУЧИНГ ЗА ПСИХИЧЕСКО БЛАГОПОЛУЧИЕ ОСНОВНИ КОНСТАТАЦИИ ОТ СИСТЕМАТИЧНИЯ ПРЕГЛЕД НА ЛИТЕРАТУРАТА

„Най-добрите [низови] треньори в масовия спорт са [...] тези, които възприемат подход на споделено лидерство, и които могат да подсилят качеството на лидерството на своите спортисти.“(Fransen et al., 2020).

---

### Предистория / контекст

Този документ обобщава констатациите от структурирана литература и преглед на изследването (за литературния преглед, моля, щракнете ТУК) за връзката между приобщаващ спортен треньор и формирането на добро психическо здраве. Треньорът в масовия спорт се фокусира върху удоволствието и свързаните със здравето резултати, а не върху състезанието и изпълнението на физически упражнения. Показателите за психично благополучие са щастието, (удовлетвореността от живота), устойчивостта, самочувствието, себеуважението, себепознанието, само ефективността и удовлетворението от външния вид /тялото/. Нарушенията в психичното здраве и социалното изключване могат да повлияят отрицателно на спорта и участието във физическата активност. От друга страна, има ползи от спорта и физическите упражнения върху благосъстоянието, психическото здраве и социалния капитал. Въпреки това, за да се постигнат тези ползи на психическо благополучие, спортният треньор трябва да се съсредоточи върху поведението си и връзката му със спортиста. Определено, подкрепящото треньорското поведение влияе положително на отношенията треньор-спортист.

## Обобщение на констатациите за поведението на треньора и отношенията между треньора и спортиста

**Предимства на Автономния коучинг:** Поведение на треньора, което подкрепя самостоятелността на спортиста, във връзка е с личните цели на спортиста, създава климат, разширява възможностите му, увеличава благосъстоянието на спортиста и има положителен ефект върху задоволяването на основните психологически потребности .

- Популяризира ли Вашият клуб самостоятелността на спортиста? Виждали ли сте спортисти, които се възползват от този треньорски стил?

**Вреден авторитарен коучинг:** За разлика от първия, този се характеризира с контролирано поведение от треньора, използването на контролиращ език, възпрепятстване на изпълнението на основните психологически потребности \* и може да доведе до лошо самочувствие или отрицателни здравни резултати, като хранителни разстройства, депресия, прегаряне, физически симптоми и асоциално поведение. Лошият коучинг, подобно на агресивните треньорски стилове, може да потисне умствените възприятия на спортиста, като го разсейва, поражда неуввереност, демотивира и разделя екипа.

- Наблюдавали ли сте някога контролирано треньорско поведение във Вашия спортен клуб? Как мислите, спортистите, които са уязвими, могат ли да бъдат засегнати от това?

**Благополучие на треньора:** Щастливият треньор, който се чувства подкрепен, е необходим за да предотврати контролираното поведение. Основното задоволяване на психологическите потребности \* на треньора е от решаващо значение за психичното благополучие както на треньора, така и на спортиста.

**Работна среда:** Поведението на треньора се влияе от условията за работа (работна среда). Следователно, културата на работа трябва да бъде приобщаваща и овластяваща. Работната среда трябва да предлага възможности за професионално развитие, сигурност на работата и баланс между професионалния и личния живот, за да се насърчи благосъстоянието и психическото здраве на треньора.

- Културата на работната среда овластяваща ли е за треньорите? Предлага ли Вашият спортен клуб възможности за професионално развитие, сигурност на работата и баланс между професионалния и личния живот на треньорите?

**Правилният баланс:** Властта може да бъде както ограничаваща, така и продуктивна; дисциплината може да бъде както ограничаваща, така и даваща възможност. Това представява предизвикателството за треньора да даде възможност и избор, когато е необходимо, както и ограничение и контрол.

- Наблюдавали ли сте ситуации, в които властта е била експлоатирана? Били ли сте свидетели на случаи, когато спортистите са изисквали повече насоки от своя треньор?

**Способност, а не естетика.** Треньорите трябва да насърчават спортна култура, която се фокусира върху положителното изображение (физически и функционални качества) на тялото, което не включва външния вид на тялото. Акцентът трябва да бъде върху способностите на тялото, а не върху естетиката. Това подобрява удовлетвореността от тялото на спортиста и неговото / нейното самочувствие.

- Моля, помислете за конкретни примери за действия / думи / изречения, които използвате, за да популяризирате положителен образ на тялото и съсредоточаване върху способностите (физически и функционални качества) на тялото.

**Качествени взаимоотношения.** Здравите връзки между треньор-спортист се характеризират с близост, ангажираност и съпричастност, както и притежание на самоконтрол. Това са ключови фактори за намаляване на страха от провал сред спортистите.

- Как определяте благополучието на уязвимите спортисти, ползващи се от качествена връзка с техния треньор?

**Регулиране на емоциите.** Емоциите на треньорите, като щастие или гняв, влияят върху емоциите на спортиста. Качествените взаимоотношения между треньора и спортиста благоприятстват опитите на треньорите да регулират емоциите на спортистите.

- Какви предимства и недостатъци сте забелязали в качествените отношения треньор-спортист?

**Подкрепа от връстници.** Насърчението и подкрепата на другите, особено на треньорите и съотборниците, чрез вербална и невербална обратна връзка, насърчава психичното благополучие на спортиста и укрепва неговата / нейната устойчивост. Треньорите трябва да са наясно с допълнителната подкрепа, предлагана от връстници.

- Какво прави клубът или треньорът за насърчаване на подкрепяща атмосфера сред спортистите?

\*Основна психологическа удовлетвореност на потребностите е издигането на трите основни психически потребности - автономност, свързаност и компетенции. За да се поддържа оптимално здраве, работоспособност и благополучие, тези потребности трябва да бъдат удовлетворени.

Основните констатации по-горе, са част от цялостен и систематичен преглед на литературата, който включва проучвания, които се фокусират върху насърчаването и защитата на психичното благополучие в спорта. За да получите достъп до пълния доклад и да сте в крак с бъдещите препоръки и инструменти за това как да защитите и възпитавате психическото благополучие в спорта, моля, посетете: <https://www.engso.eu/spirit-project>