

SPORTCHI SHAXSINING MUVAFFAQIYATGA ERISHISHIDA TRENERNING O'RNI

Ergashaliyeva Shirinxon

FarDU 2-bosqich talabasi

Annotatsiya

Ushbu maqolada sportchi shaxsining muvaffaqiyatga erishishida trenerning tutgan o'rni va ahamiyati tahlil qilingan. Trenerning nafaqat jismoniy tayyorgarlikdagi, balki sportchining psixologik holatini shakllantirishdagi roli alohida ko'rib chiqiladi. Maqolada samarali trener-sportchi munosabatlari, motivatsiya, intizom va maqsad sari yo'naltirilgan yondashuvlar muvaffaqiyat omili sifatida yoritiladi.

Kalit so'zlar: yordamchi omillar, murabbiylik san'ati, sport natijalari, individual yondashuv, o'zaro ishonch, hamkorlik, maqsadga yo'naltirish, strategik rejalashtirish, natijadorlik

Аннотация

В данной статье анализируется роль и значение тренера в достижении успеха личности спортсмена. Отдельно рассматривается роль тренера не только в физической подготовке, но и в формировании психологического состояния спортсмена. В статье рассматриваются эффективные отношения тренер-спортсмен, мотивация, дисциплина и целенаправленные подходы как факторы успеха.

Ключевые слова: вспомогательные факторы, искусство коучинга, спортивные результаты, индивидуальный подход, взаимное доверие, сотрудничество, целенаправленность, стратегическое планирование, результативность

Annotation

This article analyzes the role and importance of the coach in the success of the athlete's personality. The role of the trainer not only in physical training, but also in the formation of the psychological state of the athlete is considered separately. The article highlights effective trainer-athlete relationships, motivation, discipline and goal-oriented approaches as a success factor.

Keywords: support factors, coaching art, sports results, individual approach, mutual trust, cooperation, targeting, strategic planning, productivity.

Sportchi shaxsining shakllanishi va uning katta yutuqlarga erishishida trenerning o'рни hal qiluvchi ahamiyatga ega. Trener - bu nafaqat mashg'ulotni olib boruvchi mutaxassis, balki ruhiy tayyorgarlik, motivatsiya va irodani shakllantiruvchi yo'lboshchidir. Shu bois har bir sportchi uchun kuchli va bilimli trenerga ega bo'lish - muvaffaqiyat sari muhim qadamlardan biridir. Sportda yuksak natijalarga erishish ko'p omillarga bog'liq bo'lib, bu jarayonda "trener (murabbiy)" ning o'рни alohida ahamiyat kasb etadi. Trener nafaqat sportchini jismoniy jihatdan tayyorlaydi, balki uning ruhiy holati, maqsad sari intilishi, intizomi va o'ziga ishonchini shakllantiradi. Shu bois sportchining muvaffaqiyatida trenerning hissasi beqiyosdir. Trenerning asosiy vazifalariga quyidagilar kiradi: jismoniy tayyorgarlikni boshqarish, texnik va taktika o'rgatish, psixologik qo'llab-quvvatlash, motivatsiya berish, yutuq va muvaffaqiyatsizlikni tahlil qilish va boshqalar. Jismoniy tayyorgarlikni boshqarishda trener sportchining imkoniyatlari va sport turi xususiyatlaridan kelib chiqib mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqadi. Texnik va taktika o'rgatishda esa sportchiga texnik mahorat, pozitsion o'yin, himoya va hujum taktikasini o'rgatadi. Psixologik qo'llab-quvvatlash bo'yicha musobaqa oldidan stress, qo'rquv yoki ishonchsizlikni yengishga yordam beradi. Motivatsiya berishda esa sportchini maqsad sari ruhlantirib boradi, qiyinchiliklar qarshisida taslim bo'lmaslikni o'rgatadi. Yutuq va muvaffaqiyatsizlikni tahlil qilishda har bir chiqishdan so'ng xatolarni aniqlab, sportchi bilan birgalikda ishlaydi.

Trener va sportchi o'rtasidagi "o'zaro ishonch" muvaffaqiyat kalitidir. Agar sportchi trenerga ishonmasa, uning ko'rsatmalarini samimiy bajarishi qiyinlashadi. Shuningdek, trener sportchining ijtimoiy va shaxsiy holatini ham tushunib, unga insoniy yondashuv ko'rsatishi kerak. Trenerning har bir ko'rsatmasi sportchining muvaffaqiyatini ko'zlagan holatda ishlab chiqilgan bo'ladi. Sportchi trenerini o'zining yaqin insoni va suyanchig'idek qabul qilishi zarur.

Har bir sportchi o'ziga xos bo'lgan salohiyat, xarakter va psixologik xususiyatlarga ega. Trener ana shu jihatlarni chuqur tahlil qilib, "individuallashtirilgan mashg'ulotlar" asosida ish olib borishi kerak.

Jahon miqyosida mashhur bo'lgan ko'plab sportchilar — masalan, Serena Uilyams, Muhammad Ali, Lionel Messi, Usain Bolt kabi sportchilarning orqasida ularning yillar davomida yonida turgan, ularga ishongan, ularni har tomonlama tarbiyalagan murabbiylar turgani sir emas.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Qovlonbekov, A. (2024). Sportchi talabalarda muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasining ijtimoiy psixologik xususiyatlari. *Research and Implementation*, 145-148.
2. Qovlonbekov, A. (2024). Yangi O'zbekistonda tadbirkorlikning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari. *Tadqiqot va amalga oshirish*, 2 (7), 174-178.
3. Qovlonbekov, A. (2024). oilalarda ijtimoiy tadbirkorlikning ijtimoiy xususiyatlari. *Tadqiqot va amalga oshirish*, 2 (7), 163-167.
4. Qovlonbekov, A. (2024). Sportchining taktik haraktlarida kuzatuvchanlik va diqqatchanlikni rivojlantirish. *Tadqiqot va amalga oshirish*, 2 (6), 141-145.
5. Qovlonbekov, A. (2024). Sportchi faoliyatida motivatsiyaning o'rnini. *Tadqiqot va amalga oshirish*, 2 (4), 112-115.

6. Qovlonbekov, A. (2024). Sportchi talabalarda muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasining ijtimoiy psixologik xususiyatlari. *Research and Implementation*, 145-148.