

CZU 796.071.4:796.8

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-9210-2332>

e-mail: alexei-postolachi@mail.ru

²ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0909-9783>

e-mail: mixam88@mail.ru

³ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-2194-6308>

e-mail: sergheibusuioc@mail.ru

ROLUL ANTRENORULUI CA PERSONALITATE ÎN ACTIVITATEA SPORTIVILOR LUPTĂTORI

¹Postolachi Alexei, ²Gâlcă Maxim, ³Busuioc Serghei,

¹Școala Sportivă „Speranța”, Chișinău

²Liceul Internat Municipal cu Profil Sportiv din Chișinău,

^{1,2,3}Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău,
Republica Moldova

Key words: *trainer-teacher, sportsman, personality, temperament, relationships, relationship, character, tests.*

Summary. *The topic is relevant due to the fact that during the training session there is a close contact between the coach and the athlete. Questioning of coaches-teachers and methodologists was conducted for advanced training courses. And testing by an athlete was carried out in the process of training sessions and competitions. The results of the study were processed using mathematical and statistical data.*

Actualitatea temei. Imperativele sportului contemporan cer cultivarea unor calități de personalitate și de aptitudine caracteristice antrenorilor, o cultură profesională care trebuie să pună accent atât pe însușirea unei înalte competențe manageriale, cât și pe modelarea comportamentelor ce țin de cultura generală. Aceasta vizează un antrenor reflexiv și imaginativ, pregătit pentru diverse tipuri de competiții sportive. De asemenea, el trebuie să fie și un mediator de contacte umane și partener cultural în raport cu colegii săi. Antrenor-este persoana calificată și desemnată în conducerea sportivilor, care îi conduce pe sportivi în cadrul antrenamentelor și pe durata competițiilor. El necesită să aibă anumite

cunoștințe tehnico- tactice specifice ramurii de sport în care profesează. Anume antrenorul are această sarcină în activitatea sa profesională de a promova acele calități, acele aptitudini ale sportivilor care ar aduce rezultate înalte și faima lotului național și Olimpic pe arena internațională.

Astăzi acest subiect capătă tot mai mult conotații actuale, deoarece într-adevăr fără un bun antrenor, sportivul nu poate ajunge la performanțe naționale, internaționale. Problema constă în faptul că pentru o eficacitate sporită și rezultate înalte la competițiile sportive naționale și internaționale, pe lângă faptul că sportivul depune efort fizic, grație antrenamentelor, e de datoria antrenorului să-l antreneze prin așa metode, prin așa tactici de luptă care i-ar garanta obținerea trofeelor. Reieșind din cele spuse menționăm că actualitatea temei mai poate fi explicată prin modul în care relaționează antrenorul și sportivul în cadrul orelor de antrenament. Prin personalitatea sa, inevitabil antrenorul contribuie la conștientizarea practicării antrenamentului de către performer, pentru performanțe sportive.

Scopul lucrării prezentarea opțiunilor sportivilor privitor la alegerea antrenorului în dependență de personalitatea acestuia: temperament, caracter, stil de comunicare; acele trăsături care marchează activitatea sportivului.

Obiectul cercetării procesul de formare a competențelor și personalității antrenorilor în activitatea sportivilor luptători.

Subiectul cercetat permite studierea mai largă a personalității antrenorului și particularitățile antrenamentului: definiții, componente, principii în cadrul procesului instructiv-educativ. Aici am vrea să subliniem faptul că din punct de vedere teoretic antrenamentul sportiv este o componentă de bază în pregătirea sportivului. Tema este actuală și prin faptul că reflectă relația antrenor-sportiv în timpul antrenamentelor, deoarece de armonia acesteia depinde modelarea unui viitor sportiv de succes.

Obiectivele cercetării:

1. Analiza problemei competențelor și personalității antrenorilor sportivilor luptători.
2. Elaborarea modelului relației antrenor-sportiv.
3. Validarea experimentală a modelului antrenor-sportiv și influența personalității antrenorului asupra activității sportivilor:
 - documentarea prin cercetarea și analiza literaturii de specialitate;
 - sondajul sociologic;
 - metodele statistice și matematice.

Inovația științifică și valoarea teoretică a investigației. Au fost studiate diferite opinii cu referire la activitatea și comportamentul antrenorilor și a sportivilor luptători.

Statutul de antrenor nu poate fi ocupat de oricine dorește și crede că posedă calități de antrenor. Poziția aceasta poate fi ocupată numai de indivizi cu pregătire corespunzătoare, absolvenți ai unor cursuri de calificare recunoscute social. Antrenorul poate fi definit ca acea persoană care se ocupă cu conceperea, programarea și dirijarea procesului de antrenare a tinerilor, în vederea dezvoltării capacității de performanță a acestora și obținerea de victorii în competiții. Statutul său cuprinde activități manageriale, proiective, instructiv-educative, de cercetare științifică și consultanță. Antrenorul este definit ca persoana care răspunde nemijlocit înainte, în timpul și după competiție, de problemele psihologice și tactice. În centrul atenției sale stă realizarea performanței, iar mijlocul acestuia fiind antrenamentul sportiv.

Antrenamentul sportiv se prezintă ca un proces organizat de lungă durată, al cărui scop este atingerea nivelului cât mai înalt posibil de pregătire a unui individ în pregătire tehnico-tactică, fizică, și psihică, condiționat de specificul probei de sport și de atingerea rezultatelor maxim posibile în activitatea competițională [5].

Antrenamentul mai este definit ca fiind un proces pedagogic desfășurat sistematic și continuu gradat, de adaptare a organismului uman la eforturi fizice și psihice intense, implicate de participarea în concursuri organizate pe diferite ramuri de sport.

În viziunea lui V. Manolachi [3] antrenamentul ca proces complex, are mai multe sarcini, dintre care pot fi menționate:

1. Educarea calităților morale și volitive.
2. Acumularea cunoștințelor teoretice și practice, necesare în activitatea de antrenament și competițională.
3. Întărirea sănătății și ridicarea capacității de muncă pe baza dezvoltării multilaterale a organismului.
4. Dezvoltarea calităților motrice și a sistemelor funcționale ale organismului, ce suportă efortul specific.
5. Însușirea și perfecționarea tehnicii și tacticii probei de luptă alese.
6. Perfecționarea diverselor aspecte ale pregătirii luptătorului manifestate în activitatea competițională.
7. Atingerea unei clasificări sportive cât mai înalte.

Relația antrenor – sportiv permite să evidențiem latura managerială a activității antrenorului în cadrul procesului, privind conceperea, organizarea, conducerea și evaluarea rezultatului obținut de sportiv. Aceasta presupune neapărat abordarea psihologică a sportivului și necesitatea studierii și cunoașterii perfecte a personalității acestuia. În toată activitatea de pregătire a sportivului, de formare a viitorului performer, relația antrenor – sportiv trebuie perfecționată permanent. Pe de altă parte, în scopul perfecționării relației antrenor – sportiv, trebuie să se aibă în permanentă în

vedere faptul că antrenorul lucrează cu sportivi pe care își propune să-i instruiască la cel mai înalt nivel nu numai ca sportiv, dar totodată sub aspect de performanță și al personalității. Prin statutul sau antrenorul este educator, medic, părinte, pedagog, desfășurând o activitate complexă de instruire și educare a sportivilor într-un domeniu al calității și eficienței (performantei), cu indivizi dotați peste media populației, de regulă adolescenți și tineri [1].

Comunicarea umană – se definește ca fiind relația prin care interlocutorii se pot înțelege și influența reciproc prin intermediul schimbului continuu de informații, divers codificate, dar și ca proces de transmitere a informațiilor în scopul formării reprezentărilor [4]. În literatura de specialitate se cunosc mai multe stiluri de comunicare dintre care se evidențiază următoarele:

1. Stilul democratic de comunicare.
2. Stilul liberal de comunicare.
3. Stilul autoritar de comunicare.

În această ordine de idei comunicarea mai poate fi de două feluri negativă și pozitivă. În vederea obținerii unei comunicări pozitive antrenorul este obligat să aibă un bagaj de cunoștințe în afara cunoștințelor de specialitate, ca de exemplu: psihologie, pedagogie, anatomie, fiziologie, kinetoterapie, biomecanica, etc.

Psihologul american Oglivie pe baza cercetărilor întreprinse caracterizează personalitatea antrenorului astfel: antrenorul este individul care manifestă dorința evidentă de a înregistra un succes cu sportivii antrenați de el, este un bun organizator, are o atitudine corectă față de oameni, apreciază la un nivel corespunzător valorile culturale, știe să-și stăpânească stările emoționale, este sincer, posedă calități de conducător, este altruist, are un comportament constant etc.

Structura statutului antrenorului zilelor noastre cuprinde trei elemente fundamentale:

- a) competența profesională;
- b) competența psiho-pedagogică (calitate de comunicare cu oamenii);
- c) competența didactică.

Antrenorul este definit ca persoana care răspunde nemijlocit înainte, în timpul și după competiție, de problemele psihologice și tactice. În centrul atenției sale stă realizarea performanței. Cu alte cuvinte autorul creează premisele performanței, în timp ce antrenorul (coach-ul) conduce cu succes sportivul în realizarea acesteia. Iată câteva din cele mai importante trăsături ale antrenatului:

- să fie convingător, model pentru sportivi și demn de încredere;
- competență deosebită în planul optimizării psihologice a sportivilor;
- să creadă în fair-play și să îl promoveze;
- să îi însuflețească pe sportivi în competiție;
- să poată modifica conduita sportivului în concurs când este nevoie;

- să știe să conducă la victorie;
- este motivat intrinsec;
- este săritor, dar nu servil sau manipulabil;
- are rezistență psihică deosebită la stres;
- este cumpătat și gândește pozitiv;
- inspiră încredere;
- mobilizează resursele sportivilor;
- descoperă deficiențele din mers și le corectează.

Pentru confirmarea ipotezei și în vederea realizării obiectivelor propuse în cercetarea tematică am utilizat următoarele **metode**:

- Studiul și analiza literaturii științifice.
- Observația psiho-pedagogică.
- Chestionarea sociologică (anchetarea).
- Testarea psihologică.
- Metoda statistică de prelucrare și interpretare a datelor.

Pentru realizarea cercetărilor am parcurs mai multe etape.

În cadrul primei etape, teoretico de cercetare, în baza analizei și generalizării literaturii de specialitate au fost stabilite și sistematizate aspectele de bază ale problemei studiate prin prisma concepțiilor științifice contemporane, fiind o abordare perspectivă. La această etapă au fost stabilite actualitatea temei de cercetare, scopul, subiectul și obiectul cercetării, dar și obiectivele propuse pentru realizarea lucrării.

Etapă a doua de cercetare s-a caracterizat prin realizarea părții practice a lucrării, sondaj de opinii, test psihologic, toate aplicate în vederea stabilirii rolului antrenorului în procesul instructiv-educativ al antrenamentului.

La etapa a treia de cercetare au fost analizate rezultatele metodelor aplicate la etapa a doua. Unele rezultate le-am reprezentat sub formă de diagramă. De asemenea au fost formulate concluziile și recomandările în ceea ce privește personalitatea antrenorului în activitatea sportivilor. De aceea tot în etapa a treia am propus antrenorilor un test, autor Ted Pollock pentru măsurarea autorealizării, ca element al satisfacției muncii. S-au dat 7 enunțuri. Testului au fost supuși 45 de antrenori, metodiști la diferite probe de sport. S-a cerut ca fiecare antrenor să se pronunțe dacă în ceea ce-l privește, enunțurile sunt adevărate sau false. Pentru fiecare enunț considerat adevărat s-a acordat un punct, iar rezultatele obținute au fost destul de interesante.

Pentru antrenori care activează în Școli, Licee și Cluburi Sportive Specializate în lupte, box, kik-boxing, șah, jocuri sportive, tenis de masă din diferite localități din țară care au participat la cursurile de perfecționare a antrenorilor în perioada 07-25.11.2022 organizate de Departamentul Formare

Continuă din cadrul USEFS sau oferit ancheta cu șapte întrebări la care rezultatele sunt demonstrate mai jos. Din numărul total de antrenori prezenți la cursuri 61 persoane din care: 12 – Antrenori Emeriți din Republica Moldova, cu grad didactic superior – 10, cu grad didactic unu – 18, cu grad didactic doi – 21, fără grad – 12 antrenori începători. Di ei la sondaj au participat 45 de antrenori, sau oferit două anchete, a câte 4-6 întrebări din activitatea sa ca antrenor.

Cercetările au arătat că la ziua de azi în Republica Moldova activează 41 de licee, școli și cluburi sportive cu un număr total de 153 de antrenori-profesori de lupte libere dintre care 98 de bază. La luptele greco-romane sunt prestate de 16 școli, licee și cluburi sportive cu un număr total de antrenori-profesori – 45, din ei 30 de bază. Categoria superioară întrunește 4, categoria I – 6 și categoria a II – 13 persoane.

Problema studiată ne permite să abordăm personalitatea complexă a antrenorului și rolul lui în activitatea sportivilor luptători atât prin intermediul sondajului sociologic cât și literaturii de specialitate. Metoda sondajului sociologic constă din 4 întrebări cu privire la rolul personalității antrenorului asupra sportivilor luptători. Întrebările se referă la caracterul, personalitatea, calitățile antrenorilor. La sondaj au participat sportivi din Școala Sportivă Rezerve Olimpice, Școala Sportivă Speranța, Liceul Internat Municipal Profil Sportiv, Liceul Republican Profil Sportiv.

Sondajul sociologic ne-a oferit interesante rezultate. Una dintre întrebări a fost: „*Ce tip de personalitate a antrenorului preferă sportivii*”.

Răspunsurilor sportivilor la întrebarea dată ne-a oferit următoarele afirmații: că antrenorii care „manifestă empatie, dragoste față de meseria aleasă, sunt comunicabili, creează un climat favorabil la antrenamente, inteligenți, generoși la stimulări verbale, recurg la unele situații de umor, explică logic și accesibil metodele și tehnicile sportive, sunt corecți și obiectivi, sunt exigenți, vorbesc calm, numesc sportivii pe nume, permit exprimarea liberă a opiniilor, ideilor, manifestă prietenie în relațiile cu sportivii, sunt conformiști, entuziasmați indiferent de starea sa interioară” conform psihologului american Richard Heyman posedă tipul de personalitate **democrat**. Pentru acest tip de antrenori au optat 53,33% din corespondenții chestionați (45 sportivi) din școli, licee sportive care practică aceste genuri de sport (lupte libere, greco-romane). Cât privește tipul de personalitate **liberal**, pentru acesta au optat 15,55%. Antrenorul ce aparține acestui tip de personalitate se caracterizează prin următoarele: „sunt foarte înțelegători, prea conformiști, excesiv de toleranți”. Tipul de personalitate **autoritar** au optat mai mult de 31,11% de sportivi pentru comunicare și antrenamente. Rezultatele obținute ne indică că sportivii doresc să comunice cu acest tip de antrenori care „au abilități comunicative reduse, nu acceptă

exprimarea unor opinii opuse viziunii sale, nu au răbdare să asculte sportivii, nu-și stăpânesc propriile nemulțumiri, nu acceptă nimic nou, au prejudecăți, sunt persoane severe, dure”, nu acceptă critica, sunt nonconformiști. Rezultatele obținute le prezentăm în Figura 1.

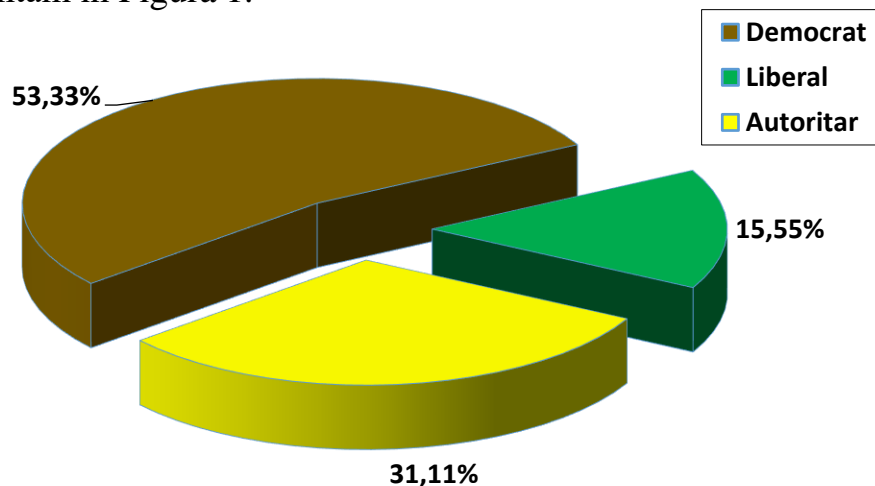


Fig. 1. Opinia sportivilor privind tipul de personalitate al antrenorilor

Cât privește întrebarea: „Ce temperament ați dori să posedă antrenorul Dvs. și în ce mod temperamentul antrenorului influențează atitudinea sportivului față de antrenament?”

Am vrea să subliniem faptul că comportamentul este strâns legat de temperament. Astfel dacă ar fi să aleagă antrenorul în funcție de temperament atunci sportivii ar alege: 26,7% antrenor cu temperament **coleric**, deoarece susțin ei că deseori se simt subapreciați, criticați posedă trăsături de dominanță, mereu contează numai părerea lui, are tendința să cunoască tot ce este imposibil, sunt agresivi, sunt niște tipi înfumurați.

Observăm că tipul **sangvinic** este cel mai popular printre sportivi, deoarece conform rezultatelor analizate ne arată, că 20% dintre sportivi preferă un antrenor cu temperament **sangvinic**, deoarece în viziunea acestora sunt echilibrați, știu să ceară, dar și oferă, manifestă o colaborare strânsă cu grupul de referință, spre relații prietenoase cu cei din jur. Doar 11,1% dintre sportivi ar prefera să aibă antrenori cu temperament **melancolic**. După părerea psihologilor acesta este tipul slab, care ușor poate fi manipulat, de aceea acest tip de antrenor este preferat de sportivii colerici. În fine 42,2% dintre respondenți optează pentru un antrenor cu temperament **flegmatic**, tipul indiferent, care încearcă să-i mulțumească pe toți prin conformismul nemotivat de care dă dovadă, el este tipul care să lucreze psihologic. Din cei 45 sportivi anchetați răspunsurile sunt următoare: 1. Pentru

sangvinic 9(20,0%), 2. Pentru coleric – 12(26,7%), 3. Pentru melancolic 5(11,1%), 4. Pentru flegmatic 19(42,2%).

Rezultatele obținute de sportivii anchetați vedem și în următoarea Figură 2.

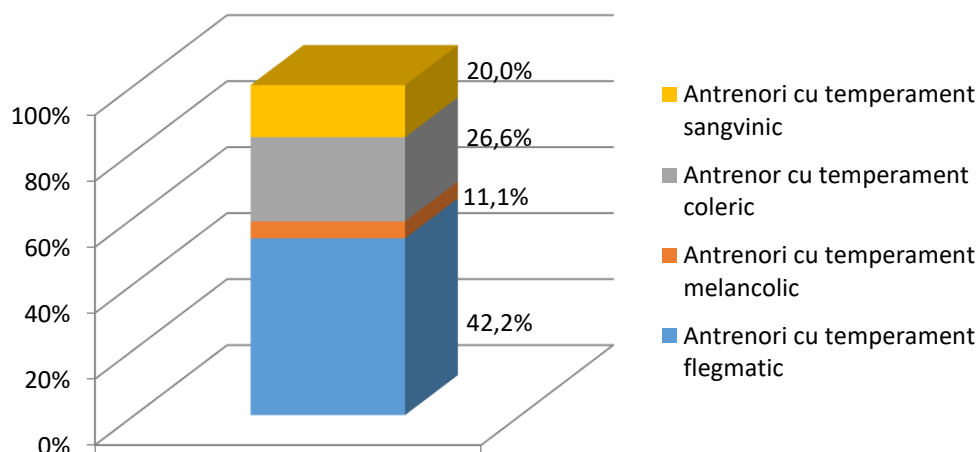


Fig. 2. „Distribuirea preferințelor sportivilor în dependență de temperamentul antrenorilor”

De asemenea pentru a avea succes în cadrul antrenamentului cât și în cadrul competițiilor sportive trebuie să fie o anumită compatibilitate între temperamentul antrenorului și al sportivului căci dacă antrenorul este un tip coleric, iar sportivul la fel, atunci foarte ușor între ei pot apărea neînțelegeri.

Unul dintre respondenți susține că „dacă antrenorul nu posedă capacități comunicative în dependență de personalitatea fiecărui sportiv atunci se poate remarca o relație bazată pe neîncredere, aflată într-un moment de conflict cum ar fi de exemplu: sportivul se simte neapreciat de antrenor, iar antrenorul este deranjat de comportamentul și atitudinea agresivă și nerespectuoasă a sportivului. Un alt respondent e de părerea că antrenorul trebuie să cunoască caracterul fiecărui sportiv.

Sunt situații spune el „când sportivul se enervează cu ușurință, este instabil, manifestă un autocontrol scăzut, tinde să se exprime violent verbal sau fizic atunci când e provocat”. Dominant, vrea să se impună și să își exercite autoritatea, să-și impună punctul de vedere asupra celorlalți. Ține cont în principal de dorințele lui de moment, are tendința de a fi neînhibat, nerăbdător. În această situație capacitățile comunicative și temperamentul antrenorului sunt de un real folos.

Unul dintre sportivii chestionați spune că „arta de a convinge trebuie să fie principala trăsătură de personalitate a antrenorului”. Eu, spune el, „doream să renunț la antrenamente din cauza obstacolelor, aveam o perseverență scăzută, evitam sarcinile care presupun munca dificilă, obosind sau plictisindu-mă cu ușurință. Antrenorul meu în schimb manifestă persistență în efort, nu renunța ușor, dorea să ducem la bun sfârșit proiectele începute indiferent de obstacole. Această diferență

pentru un moment a determinat neînțelegeri între noi: eu, ca sportiv mă simțeam neînțeles, iar antrenorul așteaptă mai mult de la mine. Grație faptului că era un om pe cât de exigent pe atât de indulgent m-a convins că merită să lupt pentru a depăși obstacolele”. Astfel, am putea concluziona că tipul de personalitate este cel care determină conduita antrenorului în timpul antrenamentului și antrenorul introvert poate fi perceput de sportiv ca temător în relație cu oamenii, iar antrenorul extravert poate fi privit de sportiv ca superficial. Deși sportivii preferă să comunice cu antrenorii ce manifestă indulgență, profesionalism, corectitudine, respect față de sportivi, sociabilitate, indiferent de tipul de personalitate.

Dacă ar fi să exprimăm în procente răspunsurile sportivilor în ceea ce privește întrebarea sus menționată atunci am avea următoarele rezultate: 70% dintre sportivi își doresc un antrenor cu tip de personalitate extravert; 30% preferă antrenorii introvertiți.

Întrebarea „*Ce calități trebuie să posede un antrenor de succes*” are la bază o listă a calităților (20) ce pot fi caracteristice antrenorilor.

Respondenții au menționat acele opțiuni pe care consideră că trebuie să le aibă un antrenor.

Făcând o analiză cantitativă a opțiunilor respondenților privitor la calitățile antrenorului am ajuns la următoarea concluzie (rezultatele sunt plasate în ordinea importanței lor: Figura 3):

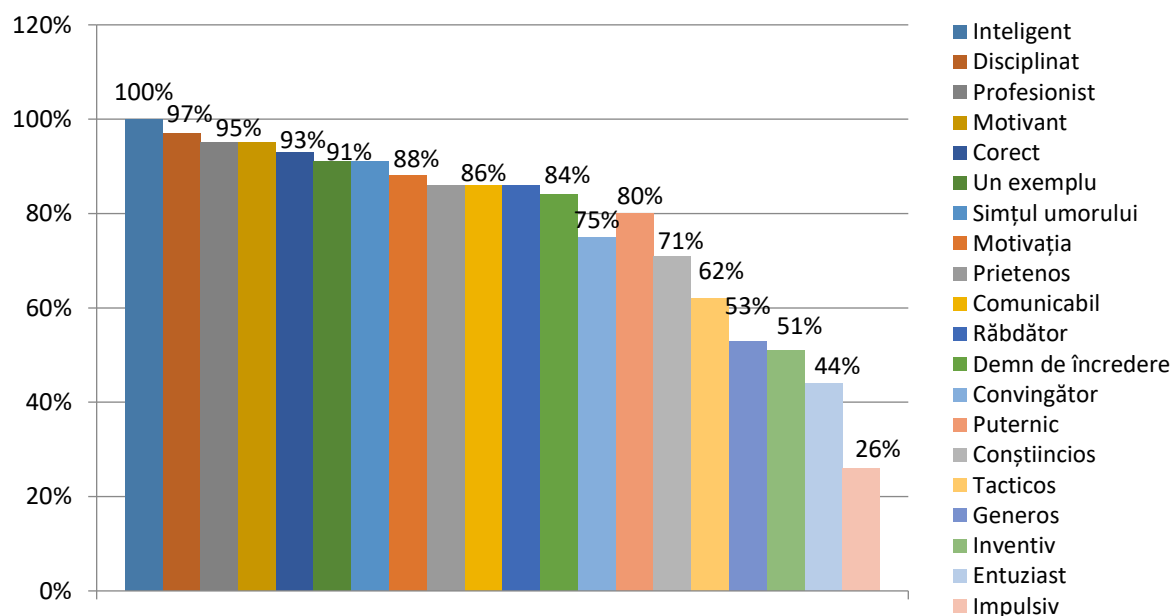


Fig. 3. „Calitățile antrenorului de succes în viziunea sportivilor”

Ultima întrebare „*Ce calități trebuie să-i promoveze antrenorul sportivului pentru a-l orienta spre performanțe*” aceștia au specificat că întreaga personalitate a antrenorului trebuie să favorizeze instaurarea unei atmosfere de

optimism, energie care să-i motiveze la frecventarea antrenamentelor. Dacă e să reflectăm poziția sportivilor privitor la calitățile ce trebuie să i le promoveze antrenorul atunci am obținut rezultate prezentate în Figura 4.

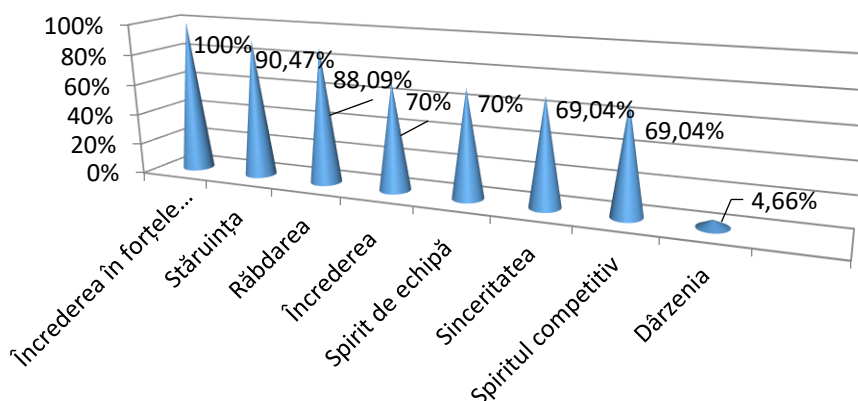


Fig. 4. „Calitățile implementate de către antrenor sportivului”

Sportivii mai sunt de părere că exigența antrenorului nu își atinge scopul decât atunci când sportivul recepționează în același timp o atitudine plină de grijă, de sensibilitate. Tonul plin de bunăvoință, priceperea de a stabili relații interpersonale armonioase, tactul pedagogic, toate aceste calități în mod inevitabil influențează și personalitatea sportivilor.

Privitor la metoda psihologică, aceasta de asemenea ne-a oferit rezultate interesante. Testul propus de Ted Pollock pentru măsurarea autorealizării, ca element al satisfacției muncii, din cei 40 de antrenori care activează în domeniu, la diferite școli, licee sportive din Republica Moldova ne-au oferit următoarele rezultate:

La prima întrebare „Munca pe care o fac îmi aduce satisfacții personale”, antrenorii chestionați au dat răspuns:

1. *Da* – 38 persoane (95%), la *Nu* – 2 persoane (5%).
2. „Ceea ce fac este o muncă foarte interesantă”: *Da* – 37(92,5%), *Nu* – 3(7,5%).
3. „Postul pe care-l am este cel pe care l-am dorit”: *Da* – 35(87,5%), *Nu* – 5(12,5%).
4. „În munca mea îmi pot desfășura activitatea așa cum cred eu că este mai bine”: *Da* – 32(80%), *Nu* – 8(20%),
5. „În profesia mea pot face lucruri noi, niciodată gândite de alții”: *Da* – 33(82,5%), *Nu* – 7(17,5%).
6. „Sunt foarte mândru ceea ce fac în profesia mea”: *Da* – 31(77,5%), *Nu* – 9(22,5%).

7. „Indiferent de sarcina de muncă îmi place să rezolv problemele profesionale”: *Da* – 30(75%), *Nu* – 10(25%).

(A) – 84% dintre respondenți-antrenori au acumulat 6-7 puncte, ceea ce înseamnă că profesia pe care le permite să-și realizeze pe deplin personalitatea.

(B) – 15% dintre subiecți au o situație mulțumită în ceea ce privește profesia aleasă.

(C) – 1% dintre subiecți au a-u acumulat 0-2 puncte ceea ce înseamnă că nu pot fi mândri de profesia sa, deoarece s-ar părea că munca pe care o fac le aduce prea puține satisfacții. Merită să reflecte asupra schimbării locului de muncă sau profesiei. Totodată avem rezultate bune expuse de antrenorii anchetați ceea ce înseamnă că avem antrenori buni care și-au ales profesia corectă și sunt mulțumiți de ceea ce fac. Rezultatele le reflectăm în Figura 5.

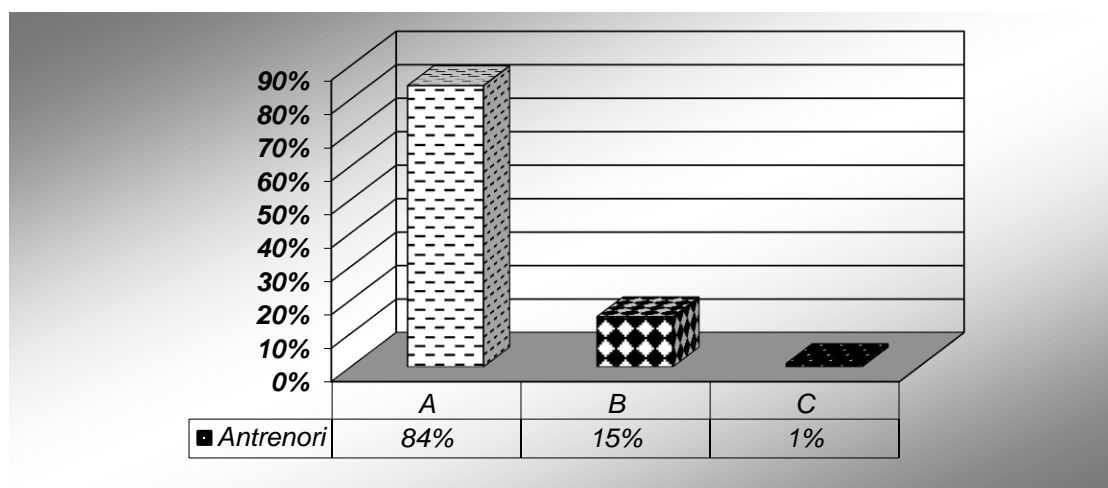


Fig. 5. „Autorealizarea prin profesia sa de antrenor”

Practic, antrenorul contribuie la formarea sportivului ca performer dar și ca personalitate.

Conform chestionarului sociologic antrenorul de succes ar trebui să posede calități precum: profesionalismul, entuziasmul, răbdarea, dragostea de muncă, abnegația, onestitatea, principialitatea. Succesul sportivului depinde în mare măsură de atitudinea antrenor – sportiv. Este de dorit ca acesta să cunoască personalitatea sportivului, particularitățile de vârstă, gen, trăsăturile de caracter, temperamentul etc.

Astfel am putea **concluziona** că dacă un antrenor își face meseria cu dăruire și atitudine, atunci rezultatele sunt pe măsura muncii sale. El va avea performanțe și performeri buni care îl va bucura cu rezultate frumoase în cadrul campionatelor naționale, internaționale, universitare, și Jocuri Olimpice. Cele analizate și

reflectate anterior ne permit să concluzionăm că personalitatea antrenorului în activitatea sportivului este una primordială iar uneori decisivă, dacă ne referim la obținerea succesului acestuia. Atât în cadrul antrenamentelor cât și în afara acestora antrenorul trebuie să-și creeze o imagine de sine demnă de încredere și stimă dat fiind faptul că meseria de antrenor nu este una facilă.

Personalitatea antrenorului în activitatea sportivului este unul incontestabil, iar pentru a avea succes printre sportivi antrenorul trebuie să-și iubească profesia, să fie pregătit la cel mai înalt nivel din punct de vedere fizic metodic, să stăpânească cu măiestrie tehnica sportivă. Cu cât calificarea antrenorului și bagajul de cunoștințe este mai mare, cu atât are mai multe posibilități de a promova un sportiv de performanță.

Astfel, putem **concluziona** că în majoritatea cazurilor antrenorul, prin specificul său comportamental determină succesul sportivului luptător, de aceea putem afirma cu certitudine că un antrenor bun poate găsi modalitatea de a educa sportivi buni și personalități educate.

De și nu exista o rețetă pentru a deveni un antrenor de succes, următoarele aspecte trebuie avute în vedere:

- Cunoașterea de sine și dobândirea unui plus de capacitate de conștientizarea și de autoreglare de către antrenor.
- Stăpânirea tehnicilor necesare unui lider eficient.
- Adaptarea la cerințele mereu schimbătoare ale rolului de antrenor și adoptarea unui comportament de lider.
- Cunoașterea psihologică a membrilor echipei, a personalității lor și a trasaturilor acestor personalități, privitye evolutiv și acordarea unui respect, și sprijin susținut.
- Demonstrarea corectă a unui bagaj superior de cunoștințe teoretice și practice din domeniul sportiv respectiv.
- Urmărirea pregătirii școlare și a activității profesionale a sportivilor.
- Actul eficient de conducere a unui grup sportiv este o adevărată artă, o simfonie perfectă a mai multor științe în care rolul principal îi revine antrenorului [2].

Recomandări practice. Un eventual antrenor emerit în pofida faptului că posedă abilități și cunoștințe sportive trebuie să posedă și careva calități care l-ar face apreciat printre sportivii anume prin felul lui de-a fi. Este vorba de charismă, disciplină, răbdare, exigență corectitudine. În această ordine de idei menționăm că un antrenor trebuie să aibă următoarele calități și să fie:

1. Disciplinat.
2. Răbdător.
4. Să fii corect.

5. Să fii un exemplu.
6. Să petreci timpul cu ei (comunicabil).
7. Respectarea ținutei și uniformei.
8. Organizarea competițiilor sportive.
9. Profesionalist.
10. Inventiv.
11. Să aibă un bun tact pedagogic.

Bibliografie

1. EPURAN, M. *Psihologia sportului de performanță, teorie și practică*. București: Fest, 2001.
2. EPURAN, M. *Modelarea conduitei sportive*. București: Ed. Sport-Turism, 1990. 279 p.
3. MANOLACHI, V. *Sporturi de luptă – teorie și metodică*. (lupte libere, greco-romane, judo). Chișinău, 2003. 400 p.
4. PĂCURARU, A. *Teoria antrenamentului sportive*. V.1. Galați: Editura Fundației Universitare Dunărea de Jos, 2000.
5. TRIBOI, V., PĂCURARU, A. *Teoria și metodică antrenamentului sportiv*. Iași. Editura PIM, 2013.