

### **Тренер – наставник в спорте**

В мире очень много видов спорта, и все они отличаются друг от друга. Я считаю, что нужно обязательно заниматься спортом, ведь движение – это жизнь. Еще в первом классе я выбрал лыжные гонки и занимаюсь этим видом спорта уже 8 лет. Мне повезло, у меня замечательный наставник в спорте – Батакова Валентина Павловна.

Каждый тренер должен быть специалистом по воспитанию спортсменов и подготовке их к соревнованиям. В спорте обучение проходит в процессе тренировок. Тренер обучает своих воспитанников и помогает им в совершенствовании мастерства. Даже талантливые олимпийцы и опытные спортсмены своими успехами во многом обязаны своим тренерам. Благодаря Валентине Павловне наша команда не один раз была победителем и призером областных соревнований по лыжным гонкам. Профессия тренера была и остается уважаемой. Достижения отдельных спортсменов и успех всей нашей команды в целом во многом зависят от мастерства и профессионализма Валентины Павловны. Она выявляет и раскрывает способности своих воспитанников, а также учит их использовать все ресурсы и возможности своего организма на максимальном уровне. Чтобы тренировки были более эффективными, необходимо подбирать нужные упражнения и правильно распределять нагрузки воспитанника. Валентина Павловна учит управлять не только своим телом, но и эмоциями. Она готовит спортсмена и психологически, настраивая его на победу и внушая веру в свои силы. У меня уже есть определенные достижения в спорте. На данный момент я имею первый взрослый разряд по лыжным гонкам. В этом сезоне я в составе городской команды стал победителем Первенства Свердловской

области по лыжным гонкам в эстафете. На этом я не хочу останавливаться. Моя будущая цель – выполнить «Мастер спорта».

Валентина Павловна является для нас не просто тем, кто совершенствует наше мастерство, но и настоящим другом, переживающим и болеющим за каждого из нас. Валентина Павловна для меня является наставником, с которого я беру пример не только в спорте, но и в жизни.