Практические рекомендации для тренеров

Обращайте внимание на правильное выполнение деталей задания и не скупитесь на похвалу и поощрения. Почаще хвалите молодых спортсменов. Используйте такие подбадривания и поощрения, как похлопывание по спине и дружеская улыбка.

Хвалите детей искренне. Неискренняя похвала или поощрение – неэффективны. Если вы говорите, что молодой спортсмен сделал все правильно, когда он сам знает, что это не так, это «говорит» ему о том, что вы просто хотите его успокоить. Неискренность уничтожает доверие к тренеру. Признавайте неудачное выступление своего подопечного (например, обнимите его и скажите: «Да, это действительно трудная ситуация»), вместе с тем подбадривая его («В следующий раз у тебя все получится»).

Вырабатывайте реальные экспектации, соответствующие возрасту ребенка и уровню его способностей, позволяют тренеру обеспечить искреннее подбадривание. Нельзя ожидать от 11-летнего спортсмена того, что можно ожидать от 16-летнего.

Поощряйте усилия в такой же степени, как и результат. Легко демонстрировать хорошее отношение, когда все идет хорошо. К сожалению, спортсмены не всегда выигрывают и не всегда демонстрируют хорошую игру. Однако, если молодой спортсмен полностью выложился, чего еще от него можно требовать.

Обращайте внимание на усвоение и отработку умений и навыков. Молодые спортсмены должны видеть улучшение своих физических качеств. Используйте разнообразные виды физической активности и разнообразные упражнения. Ваши инструкции должны быть простыми и лаконичными. Широко используйте демонстрацию различных элементов под разными углами. Обеспечивайте максимальное использование тренировочных средств.

Видоизменяйте виды деятельности. Главная цель состоит в том, чтобы дети испытывали успех. Приводите физическую активность в соответствии с потребностями ребенка, а не наоборот.

Поощряйте правильное выполнение действий, а не просто результат. Типичная ошибка тренеров молодых спортсменов состоит в том, что они поощряют результат выполнения действия, даже если само действие было выполнено неправильно. Очень важно поощрять и стимулировать правильные технические действия независимо от результата.

Обеспечьте окружающие условия, которые бы снижали страх перед изучением новых элементов. Ошибки – естественная составная часть процесса усвоения.

Вдохновляйте детей в спортивном зале, на игровой площадке. Они хорошо реагируют на положительную, стимулирующую атмосферу. Улыбайтесь, взаимодействуйте и прислушивайтесь