

Заочная консультация

«Как выбрать спортивного наставника для ребенка»

Главный ориентир

Каждый родитель хочет лучшего для своего ребенка, и выбор спортивного тренера — это решение, которое может существенно повлиять на развитие, физическое и психическое здоровье.

Независимо от того, занимается ли ваш ребенок спортом в качестве хобби или собирается делать спортивную карьеру, очень важно найти подходящего тренера.

Тренер — это не просто источник знаний о том, как правильно заниматься спортом. Он и наставник, направляющий ребенка в жизни, прививающий ему определенные ценности, и пример для подражания, который влияет на множество стратегий поведения: от разрешения конфликтов и преодоления трудностей до общения и самомотивации.

Наставник выступает ролевой моделью, но позволяет ребенку раскрыть индивидуальность в заданной системе координат.

Как выбрать спортивного тренера?

В первую очередь важно учитывать подход педагога к обучению.

Ищите тренера, который ценит личностный рост и удовольствие от роста над собой выше спортивных достижений. Если ваш ребенок участвует в соревнованиях ради развлечения и отдыха, а не ради профессиональной карьеры, перегрузки ничем не обоснованы.



Обращайтесь за рекомендациями к другим родителям, посещайте открытые спортивные мероприятия и пробные занятия. Посмотрите, что происходит в социальных сетях секции: большим плюсом будет наличие там психологически грамотных материалов.

Важно, чтобы тренер создавал задорную, позитивную, поддерживающую атмосферу, в которой каждый ребенок чувствует, что его ценят и поощряют.

Как ребенок должен чувствовать себя после занятия?

Ваш главный показатель — удовольствие ребенка. Удовольствие никак не связано с расслабленностью и тотальной легкостью. Наоборот, дети получают куда больший восторг от активной работы, напряжения, преодоления и достижений. Но это напряжение должно быть нормальным, не доходящим до нервного истощения.

Ребенок, который чувствует себя комфортно и безопасно (в первую очередь психологически) в спортивной секции, с большей вероятностью будет преуспевать и сохранять мотивацию к занятиям.

Спортивная среда должна быть инклюзивной, открытой и уважительной. Тренер играет жизненно важную роль в создании этой атмосферы. Ваш ребенок должен с нетерпением ждать возможности посещать тренировки, чувствовать себя в безопасности, выражая свои мысли и отношение к происходящему, и знать, что его усилия признаны и оценены.



Открытое общение между тренером, ребенком и родителями является ключом к тому, чтобы ребенок чувствовал себя комфортно и получал поддержку на протяжении всего своего спортивного пути.

Вопросы после первого или пробного занятия

Задайте их своему ребенку.

- Какие приключения были сегодня?

- Что ты чувствовал, пока занимался?

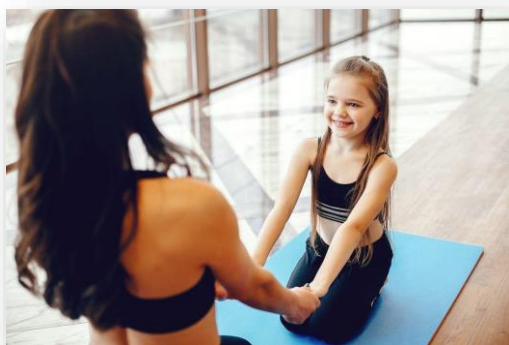
Понимание эмоций ребенка может дать представление об уровне комфорта от общения с новым тренером и в конкретной учебно-спортивной среде.

- Что тебе больше всего понравилось делать?

Определив, какие аспекты тренировки были особенно приятными, вы сможете понять интересы и мотивацию вашего ребенка. Эта информация поможет тренеру адаптировать будущие занятия к конкретным предпочтениям и стратегиям, делая процесс обучения более эффективным и увлекательным.

- Было ли что-нибудь, что очень интересно, но непросто?

Во-первых, если все было на сто процентов легко, «легко так, что даже скучно», — это сигнал, что сформировать мотивацию, усидчивость и научиться достижению целей в этой секции не получится. Вопросы и пробелы должны оставаться, потому что их интересно закрывать. Знание же проблем, с которыми столкнулся ребенок, позволит уже вам определить потенциальные области для роста. Если решите остаться, то обсудите эти проблемы с тренером.

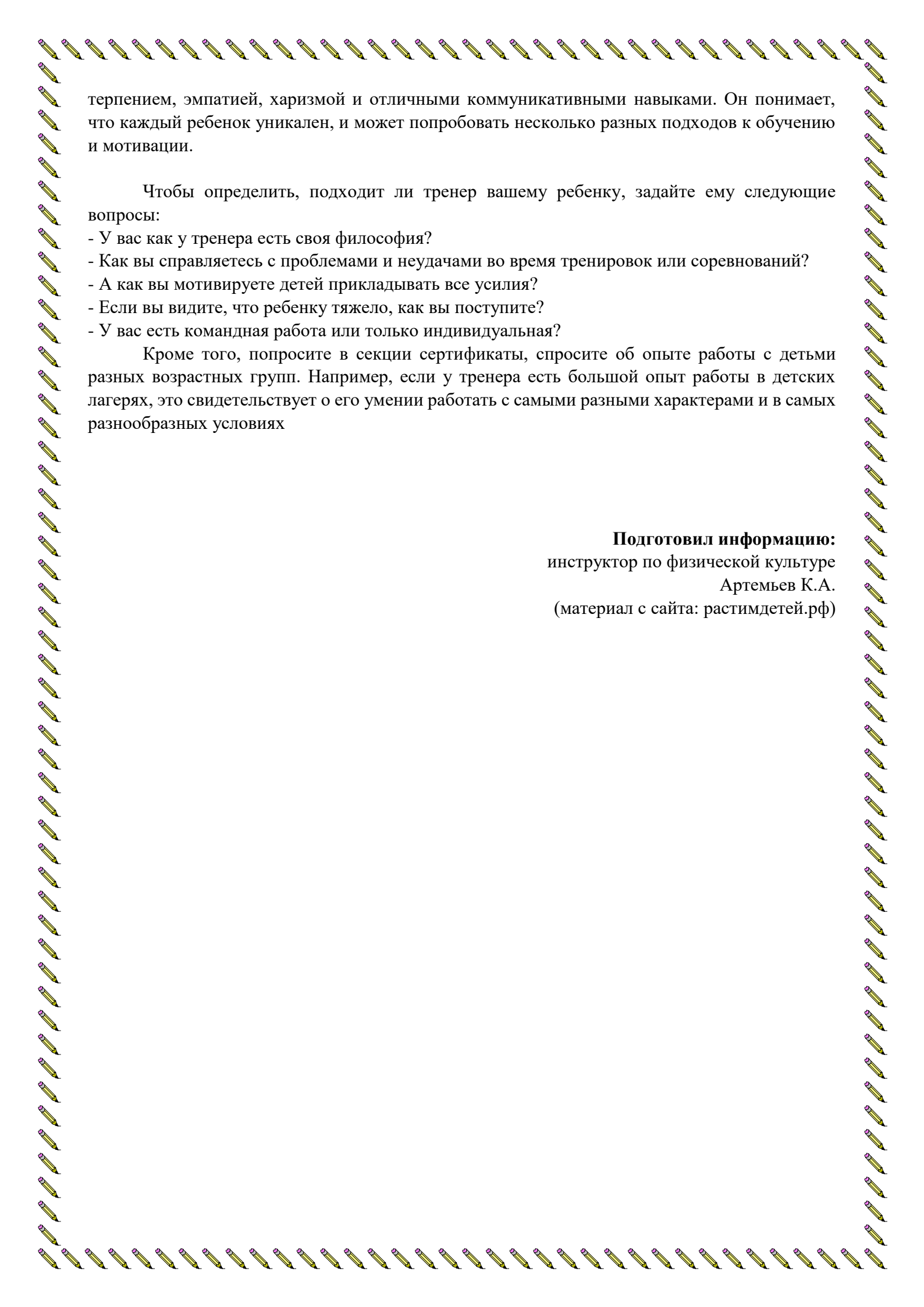


- С кем-нибудь познакомился? Как там ребята?

Положительное социальное взаимодействие способствует созданию благоприятной среды для обучения. Если у вашего ребенка был позитивный опыт, значит в секции есть здоровая командная динамика, а тренер умеет поощрять командную работу и дух товарищества.

Что спросить у тренера?

Оценивая будущего тренера, учитывайте его компетенции, выходящие далеко за рамки технических навыков. Хороший тренер обладает



терпением, эмпатией, харизмой и отличными коммуникативными навыками. Он понимает, что каждый ребенок уникален, и может попробовать несколько разных подходов к обучению и мотивации.

Чтобы определить, подходит ли тренер вашему ребенку, задайте ему следующие вопросы:

- У вас как у тренера есть своя философия?
- Как вы справляетесь с проблемами и неудачами во время тренировок или соревнований?
- А как вы мотивируете детей прикладывать все усилия?
- Если вы видите, что ребенку тяжело, как вы поступите?
- У вас есть командная работа или только индивидуальная?

Кроме того, попросите в секции сертификаты, спросите об опыте работы с детьми разных возрастных групп. Например, если у тренера есть большой опыт работы в детских лагерях, это свидетельствует о его умении работать с самыми разными характерами и в самых разнообразных условиях

Подготовил информацию:
инструктор по физической культуре
Артемьев К.А.
(материал с сайта: растимдетей.рф)