

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ НАЧИНАЮЩИМ ТРЕНЕРАМ **для практической работы с детьми**

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРАМ **по теме: «Мотивация занятий спортом»**

Приведенные ниже рекомендации содержат не рецепты на все случаи жизни, а ряд обоснованных принципов, которые следует применять в практической работе тренера.

1. Чтобы понять мотивы занятий спортом и успешной активной работы какого-то спортсмена, необходимо с помощью разных методов собрать информацию, касающуюся социального положения, эмоциональной структуры спортсмена и его отношения к настоящей ситуации. Для получения такой информации применяются следующие способы:

А) тренер проводит со спортсменом неофициальные, но хорошо продуманные и заранее спланированные беседы, в ходе которых с помощью прямых и косвенных вопросов выясняет, как спортсмен чувствует себя в команде, поддерживают ли родители его увлечение спортом и т.д. Одновременно с этим тренер выясняет его отношение к соревнованиям, к жизни, а также личные и профессиональные планы;

Б) чувства и мотивы спортсмена можно также выявить, внимательно наблюдая за его поведением и позой после поражения и выигрыша, присматриваясь к его жестам и мимике. Информацию о спортсмене можно получить из бесед с другими членами команды;

В) для оценки эмоционально-волевой сферы спортсмена полезно использовать специальные объективные и проективные тесты;

Г) перед началом сезона тренер может предложить спортсменам написать подробную автобиографию с акцентом на том, как они пришли в спорт, и как складывалась их спортивная карьера.

2. Тренеру не следует удивляться возможным изменениям в мотивации спортсмена от сезона к сезону и даже в тренировочном цикле. Новые события, новые люди и новый жизненный опыт могут повлиять на отношение спортсмена к команде, тренеру, занятиям спортом. Тренер должен относиться к изменениям в отношениях с пониманием дела, терпеливо и внимательно, стараясь быть объективным. Такое отношение тренера поможет спортсмену перестроиться и найти мотивы для продолжения занятий спортом, которые соответствовали бы новым жизненным установкам.

3. Тренеру следует обращаться с индивидом как с личностью, если он стремится привлечь его к занятиям спортом. Высказывания тренера должны быть аргументированы и обращены к интеллекту спортсмена, а не к его эмоциям. Тренеру следует приводить разумные доводы о пользе занятий спортом, как во время активной спортивной деятельности, так и после окончания спортивной карьеры.