

СОВЕТЫ ТРЕНЕРУ

Каждый тренер должен знать и всегда помнить, что его личный пример — основа будущего коллектива.

Настоящий тренер не тот, кто умеет думать за других, а тот, кто умеет думать о других. Он должен в совершенстве владеть искусством педагогического мастерства, прививать занимающимся трудолюбие, развивать координацию движений, работу анализаторных и функциональных систем, ориентировку, оперативное мышление, смелость и решительность, умение владеть собой.

Современный тренер — это человек высокой культуры, широкой эрудиции, умелый педагог, организатор, способный на практике применять принципы научной организации труда. В центре его внимания постоянно должны находиться вопросы правового воспитания юных спортсменов. Ни один случай нарушения правил и норм поведения в коллективе и быту не следует оставлять без внимания.

Воспитательные мероприятия необходимо проводить и вне учебно-тренировочных занятий в форме бесед, лекций, докладов, просмотров кинофильмов, посещений выставок, музеев, театров и др. Необходимо осуществлять контроль за выполнением общественных поручений. Тренер обязан следить за успеваемостью занимающихся, проверять дневники, таблицы успеваемости, поддерживать связь со школой и родителями спортсменов.

Во время учебно-тренировочных занятий тренеру надо следить за соблюдением требований по контролю за страховкой и самостраховкой занимающихся, правил врачебного контроля, должных санитарно-гигиенических требований, предъявляемых к месту занятий и оборудованию. Согласно международным стандартам, площадь татами составляет 16X16 м. Ковер должен лежать на плавающей платформе. В обычных условиях его можно положить на старые использованные маты или резиновые покрышки от автомобиля. На первых порах обучения в виде спортивной формы используют обычный костюм или рубашки из прочного материала. При возможности необходимо сшить кимоно.

Каждый тренер должен знать, что только последовательное соблюдение методики обучения и тренировки в тесной связи с новейшими достижениями науки и практики даст возможность подготовить спортсменов высокого класса.

В период ранней специализации необходимо проводить как можно больше классификационных соревнований типа: соревнования по различным ОФП и СФП, технической подготовке, спарринги со спортсменами различных коллективов, товарищеские встречи, «открытые ковры» и первенства.

На время летних каникул необходимо дать конкретное задание по ОФП и СФП с последующей проверкой или проведением зачета.

Для закрепления навыка выполнения изученных приемов один раз в две недели спортсмены сдают контрольный норматив на время, делают шесть изученных ранее приемов в правую и левую сторону, всего 12 бросков (26 с — отлично, 28 с — хорошо, 30 с — удовлетворительно).

Наблюдения показывают, что наибольшие затруднения возникают в практике ориентации на решение следующих задач: выбор средств и форм проведения подготовительной части занятия; использование эмоционального фактора в тренировке; подбор методических приемов, облегчающих обучение упражнениям на снарядах; активизация внимания борцов; повышение плотности занятия.

Тренер всегда должен быть подготовленным к занятиям, знать индивидуальные особенности учеников. Он обязан проводить разбор прошедших соревнований, чтобы занимающиеся понимали положительные и отрицательные стороны своей подготовки и сами намечали план, согласовывая его с тренером.

Много внимания необходимо уделять черновой работе, то есть имитации технических занятий, постановке ног, положению таза и спины, синхронного движения в различные направления рук и ног.

Основными средствами воспитания являются не только слова тренера, знания, но и умение правильно и своевременно организовать занимающихся, вызвать интерес, привить старание и трудолюбие, творчество и инициативу в выполнении заданий, своих обязанностей. Тренер должен постоянно воспитывать в себе умение, терпение, желание работать с коллективом, быть преданным своей профессии.

Основными качествами хорошего тренера являются талант и увлеченность работой. Кроме того, он должен обладать психолого-педагогическими знаниями, определяющими сущность профессиональной подготовки, то есть, чтобы управлять поведением занимающихся, необходимо овладеть искусством проникновения во внутренний мир человека. И это невозможно без знания психологии личности и таких медико-биологических дисциплин, как анатомия, биомеханика, физиология, гигиена, врачебный контроль и лечебная физкультура. Знание этих дисциплин позволяет грамотно (с учетом возрастных и половых особенностей, состояния здоровья и уровня подготовленности) с помощью физических упражнений воздействовать на различные органы и системы организма занимающихся.

Основное в работе тренера — организаторская деятельность, в которой, кроме самого учебно-воспитательного процесса, много места отводится проведению сопутствующих мероприятий. Она невозможна без эффективной спортивно-массовой работы.

Хороший тренер не тот, кто проработал долгое время, а тот, чей труд наиболее эффективен, дает ощутимые результаты. Высокий уровень мастерства тренера не только помогает занимающимся сознательно и творчески овладевать конкретными техническими умениями, но и оказывает большое воспитательное воздействие.

Литература:

1. Кикоть В.Я. Физическая культура и физическая подготовка. Учебное пособие. – ЮНИТИ, 2007.
2. Слинейкер Р.Б. Тренировки для спортсменов на выносливость. – Тулома, 2007.