

Приемы мотивации спортсменов.

Мотивация – побуждение к действию, динамический процесс психофизиологического плана, управляющий поведением человека, определяющий его направленность, организованность, активность и устойчивость.

В своей практике, с целью развития мотивации на успех у спортсменов, я определила для себя три основных направления:

1. Мотивация на систематичность занятий;
2. Мотивация на здоровый образ жизни;
3. Мотивация на достижение личного рекорда в соревновательной деятельности.

Работать над мотивацией необходимо в системе, начиная с юного возраста. Первое с чего начинаю я в своей системе работы – это выяснение целей каждого ребенка относительно спорта. Затем следует обозначение и донесение до воспитанников общей схемы, позволяющей спортсмену достичь максимальных успехов в их спортивной карьере. Через групповые беседы выделяем главные составляющие успеха и факторы, отрицательно влияющие на успех в спорте. Таким образом, совместно определяем общие требования, которые следует неукоснительно соблюдать. Заранее оговариваем методы порицания и ситуации, снимающие вину со спортсмена (уважительные причины: болезнь, отсутствие в городе и т.п.) С ростом спортсменов уважительных причин становится все меньше, поскольку с возрастом ребенок становится более самостоятельным, родители больше прислушиваются к его мнению и ситуация, ведущая к успеху, на 90 % зависит от самого спортсмена.

С самых юных лет ребенок должен учиться адекватно воспринимать похвалу и критику в свой адрес. Потому я, как тренер, стараюсь быть для своих воспитанников предельно объективной. «Тренер – «зеркало» спортсмена» - моя профессиональная позиция. Стараюсь донести до каждого воспитанника, что мое мнение относительно его личности самое объективное для него и к этому мнению нужно прислушиваться и работать над собой. Чем меньше спортсмен, тем чаще его нужно хвалить за его достижения. По пустякам не захваливаю, стараюсь ориентироваться на настроение ребенка, на его моральное состояние. Как поощрение за спортивные достижения и проявление упорства в достижении поставленных целей может быть выдача нового инвентаря.

Порицание как прием повышения мотивации у спортсменов в моей практике имеет большое значение. По моему мнению, ребенок должен четко знать, за что его ругают и критикуют. И порицание должно быть своевременным (вчера пропустил занятие – сегодня услышал критику в свой адрес). Как правило, лояльность с моей стороны по отношению к нарушителю дисциплины исчезает с повторными нарушениями (драки, пропуски, обман и т.д.) и в ход идут наказания, лишения и т.п.

Чаще всего опорой в моей воспитательной работе служит метод воспитания коллективом. Беседы относительно серьезных провинностей провожу как правило коллективные, поскольку зачастую весь коллектив становится невольным участником проблемных ситуаций, да и просто для того, чтобы до всех донести мораль ситуации. Кроме того, как уже было сказано ранее требования общие для всех, принимались всем детским коллективом.

Как мне кажется, ничто так не повышает мотивацию на успех как работа парами: «слабый- сильный», «старший- младший», что позволяет спортсменам ориентироваться на лучший результат, усилить контроль за сознательностью и активностью участников пары. Кроме того, работа в паре (совместная деятельность) «лидер-лидер» позволяет примирить враждующих спортсменов, объединяет их для достижения общего успеха (выполнение задания в соревновательной форме относительно других ребят). Работа группой более 2х человек в воспитательных целях, по-моему, менее продуктивна, поскольку может иметь место явление «стадного чувства» по отношению к более слабому морально и физически ребенку. А это еще больше усугубит проблему.

Особое значение в моей практике имеет работа с родителями. Прежде всего необходимо понять важную роль родительских собраний. Именно такая форма работы с родителями позволяет донести до них все наиболее важные моменты на каждом этапе становления юных спортсменов, обсудить проблемы, определить пути их решения. Роль родителей в формировании положительной мотивации юных спортсменов велика. Я практически всегда прошу родителей не критиковать спортивные результаты своих чад, для этого есть тренер. Ведь только тренер знает всю ситуацию и может объективно и профессионально указать на все недочеты. Родитель должен уметь поддержать своего ребенка, какой бы результат он не показал. Близкие родственники могут оказать большую помощь тренеру в мотивации спортсмена на личный рекорд, если не будут сравнивать результаты своего ребенка с результатами других детей. Для этого необходимо вести учет результатов. Я всегда на родительском собрании в конце сезона родителям раздаю лист со спортивными показателями их ребенка за весь сезон и прошу их сохранить в отдельной папке.

Иногда возникают такие ситуации, когда ребенок ленится, обманывает относительно выполненного задания, и приходится обращаться за помощью к родителям для дополнительного воздействия на ребенка (так называемый «двойной прессинг»). Родители в свою очередь помогают дополнительно мотивировать ребенка (например покупка хорошей экипировки, а успешному спортсмену она необходима). Подобный подход имеет положительный эффект с более слабыми спортсменами, в то время как более сильным может навредить (может утратиться настойчивость и заинтересованность, зачем попадать в команду, если мне и так родители купят все что надо?!).

В качестве рекомендаций для повышения мотивации спортсменов на систематичность занятий, а также на сознательное и активное отношение к выполнению тренировочных заданий могу посоветовать для некоторых особо проблемных детей

делать мотивирующие альбомы на день рождения (с фото спортсмена и побуждающими на активные тренировки высказываниями).

В подростковом возрасте дети часто в поисках новых ощущений и с целью завоевать авторитет у сверстников начинают пробовать алкоголь, сигареты и наркотики. С целью повышения мотивации на здоровый образ жизни могу рекомендовать демотивирующие картинки и видео с изображением успешных людей и людей, ведущих нездоровый образ жизни. Данный прием, а именно воспитание примером, помогает детям учиться анализировать ситуации положительные и отрицательные, показать, как выглядят со стороны люди, ведущие здоровый и нездоровый образы жизни, а также выбрать для себя, какую жизнь они хотят. Данный прием можно рекомендовать использовать чаще родителям с целью повышения мотивации к успехам в учебе.