

**Управление и тренировка
ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ**
Тор С. Нильсен

Конференция Российской
Федерации Академической Гребли
Октябрь 2008



Что такое юный атлет?

- Юный по возрасту?
- 6-9 лет?
- 10-14 лет?
- 14-16 лет?
- 16-18 лет?
- Юный по опыту – “поздно начал заниматься”?

**Что вы можете
Тренировать в
Различном возрасте?**

> 16 лет и старше
От 14 до 16 лет
От 10 до 14 лет
От 6 до 9 лет

6-9 лет:
(Физическая грамотность–занятия «в удовольствие»)

- Игры, обучающие технике бега, прыжков и метания
- Силовая тренировка с использованием своего веса
- Клубная атмосфера – веселитесь!

10-14 лет!
(Стадия Тренировка Тренировки)

- Обучение основам техники парной гребли
- Тренировка кардиоваскулярной системы
- Силовая тренировка направленная на повышение устойчивости плечевых, локтевых, голеностопных суставов, позвоночника и общей устойчивости
- Участие в простых регатах и других соревнованиях (игровых)

14-16 лет!

(Стадия тренировки для участия в соревнованиях)

- Продолжение совершенствования техники распашной и парной гребли
- Обучение основам техники подъема тяжелых весов
- Тренировки, специфичные для академической гребли в течение всего года
- Развитие теоретических знаний всех аспектов тренировки и соревнования

16-18 лет!

(Стадия тренировки для победы)

- Продолжать контролировать и развивать/сохранять технику гребли
- Дальнейшее совершенствование всех аспектов тренировки и подготовки к соревнованиям
- 15 - 30 часов в неделю (10 – 14 тренировок). В зависимости от времени года и системы тренировок!

Как вы осуществляете набор юных спортсменов, и что вы можете им предложить?

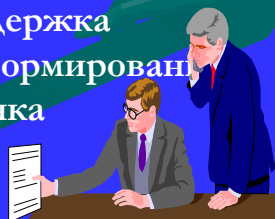
- Клубная система
- Школьная и/или университетская система
- Федеральная Национальная система идентификации талантов
- Правительственная “политическая” система

Что делать?

1. Лидерские функции
2. Управление
3. Исполнение
4. Профили
5. Тренировка
6. Мотивация
7. Общение

Лидерские функции!

- Планирование
- Начало
- Контроль
- Поддержка
- Информирование
- Оценка

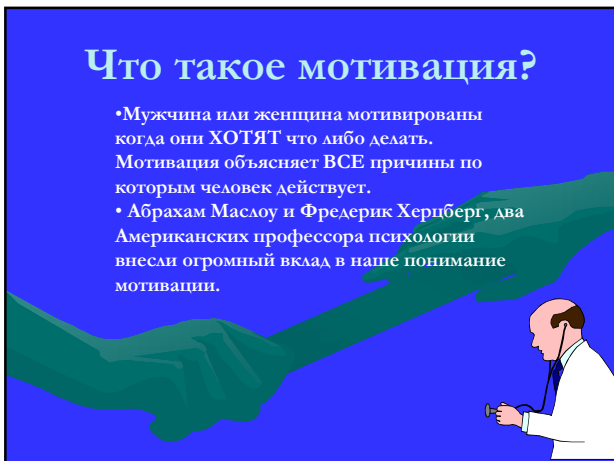


АВС (азы) Управления!

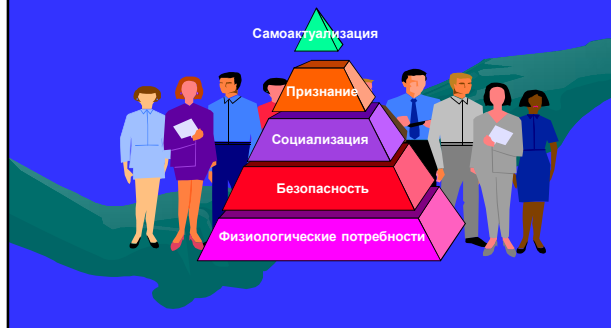
- А = Активатор (то, что делает лидер до того как что-либо происходит)
- В = Поведение (то, что кто-либо делает и говорит)
- С = Последствия (что делает лидер, когда что-либо произошло)

Что такое мотивация?

- Мужчина или женщина мотивированы когда они ХОТЯТ что либо делать. Мотивация объясняет ВСЕ причины по которым человек действует.
- Абрахам Маслоу и Фредерик Херцберг, два Американских профессора психологии внесли огромный вклад в наше понимание мотивации.



Пирамида потребностей!



Ментальная тренировка!

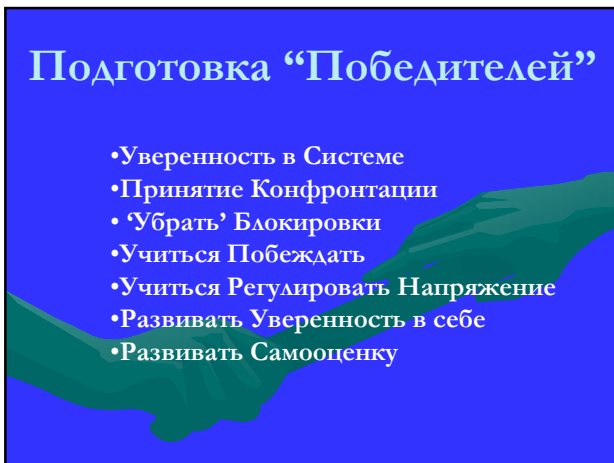


Кривая возбуждения



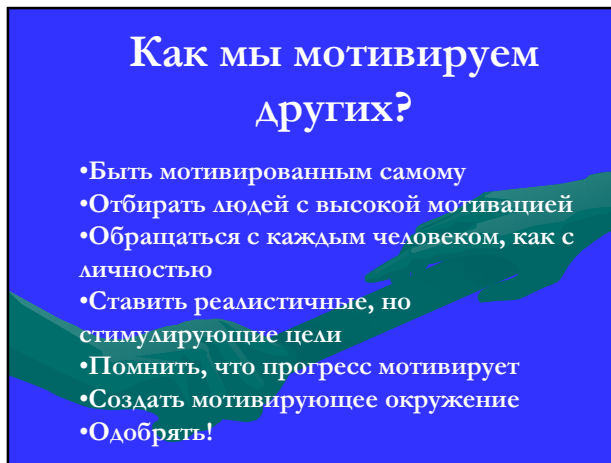
Подготовка “Победителей”

- Уверенность в Системе
- Принятие Конфронтации
- ‘Убрать’ Блокировки
- Учиться Побеждать
- Учиться Регулировать Напряжение
- Развивать Уверенность в себе
- Развивать Самооценку



Как мы мотивируем других?

- Быть мотивированным самому
- Отбирать людей с высокой мотивацией
- Обращаться с каждым человеком, как с личностью
- Ставить реалистичные, но стимулирующие цели
- Помнить, что прогресс мотивирует
- Создать мотивирующее окружение
- Одобрять!



Если вы можете об этом думать –
вы можете это сделать!

Что такое общение?

Общение - это передача любого рода информации.
Используется для того, чтобы информировать, влиять или воздействовать на других людей.

В спорте общение между спортсменом, тренером, лидером и администратором необходимо для достижения наивысшего результата.

Различные формы общения

- Приказ
- Предложение
- Обсуждение
- Лекция
- Демонстрация
- Анализ

Каким лидером являетесь вы?

Четыре шага развития!

S3	S2
Высокая компетентность	Некоторая компетентность
Изменчивая мотивация	Низкая мотивация
Высокая компетентность	Низкая компетентность
Высокая мотивация	Высокая мотивация
S4	S1

РАЗВИТО ← → РАЗВИТИЕ

Различные ситуации – Различный стиль лидера!

Высокий	S3	S2
↑ повышающее	Высокий уровень поддержки Низкий уровень лидерства	Высокий уровень лидерства Высокий уровень поддержки
	(Поддерживающий)	(Тренирующий)
↓ понижающее	Низкий уровень поддержки Низкий уровень лидерства	Высокий уровень лидерства Низкий уровень поддержки
	S4 (Делегирующий)	(Лидирующий) S1
Низкий	Низкий	Высокий

Лидирующее поведение