Мотивация

Хочу поделиться своими мыслями относительно работы со знаменитым тренером сборной Англии, США и сборной Канады, авторитетом в мире гребного спорта- Майком Спракленым.

Весь наш тренировочный процесс построен на высоких нагрузках, а с этими нагрузками и психологическим напряжением помогает справляться правильно построенная тренировочная программа, которая включает в себя: длинные отрезки, спринт, греблю в 1х, в 2-, в 4-. То есть тренировочный процесс построен разносторонне, где каждый может проявить себя с лучшей стороны своих качеств (спринтерские, стайерские, парное весло, распашное), и это позволяет каждому из тренирующихся находиться «на плаву» в группе. Такой подход заставляет спортсмена относиться к каждой тренировке, как мини соревнованию с соперником или со своим предыдущим результатом. Есть такая пословица: «Лучшая тренировка- это гонка». Я с этим согласен. Только в гонке мы можем проявить свои качества: характер, волю, уравновешенность. Только в гонке мы мотивированы на победу, что заставляет нас доставать из нашего организма, те ресурсы, которые он так неохотно тратит.

Я считаю нужно строить тренировочный процесс прежде всего, чтобы тренирующимся было интересно от добытых побед над своими соперниками по группе, над своими результатами. Создать доступную информативность по результатам (каким он был(результат) неделю назад, каким он стал после ряда проделанных тренировок). Чтобы спортсмен видел свой рост относительно себя и соперников.

Сейчас обычно тренер говорит: «Иди побегай 40 минут, потом попрыгай, сделай это, сделай то…» Для чего, зачем? ... Тренер порой даже не объясняет и большинство из тренирующихся делает это просто чтобы сделать поставленное задание. И это перерастает в рутину.

Нужно создать систему поощрений: лучшая лодка, лучший концепт, приоритетное право выбора у лидера или у группы лидеров внутри группы. Это создаст дополнительное стремление в верхушку группы. Необходимо заинтересовать, нацелить, с мотивировать спортсмена путем создания условий, где он сможет проявить себя с лучшей стороны, где он сможет быть первым- это даст толчок к последующим тренировкам.

Поэтому не стоит недооценивать мотивацию. Мотивация- основа всего движения, как в спорте, так и в жизни.