**Как тренеру единоборств работать с родителями, чтобы достичь наилучшего результата ребенка в соревнованиях**

Е.И. Козулин

МБУ ДО «СШ бокса»

Тренер-преподаватель

Успехи юных спортсменов в единоборствах во многом зависят не только от их старательности и упорства, но и от поддержки, которую они получают от своих родителей. Важно, чтобы тренер умело выстраивал взаимодействие с родителями, что позволит создать здоровую атмосферу, способствующую максимальному раскрытию потенциала ребенка. В данной статье мы рассмотрим ключевые аспекты, на которые стоит обратить внимание тренеру, чтобы достичь наилучших результатов своих подопечных на соревнованиях.

**Психологическая и моральная поддержка**

Одна из основных задач тренера — обеспечить поддержку спортсменов на всех уровнях их подготовки. И зачастую эта поддержка начинается именно с родителей. Тренер обязан активно вовлекать родителей в процесс тренировок и соревнований, объясняя им важность их роли. Эмоциональная поддержка со стороны близких создает для ребенка комфортную обстановку, в которой он может сосредоточиться на выполнении поставленных целей.

Обсуждение целей и ожиданий. На одном из первых собраний с родителями стоит обсудить, какие цели ставятся как перед детьми, так и перед родителями. Открытый диалог поможет устранить недопонимания и разногласия. Тренеру важно объяснить родителям, что ожидания должны быть реалистичными и соответствовать уровню подготовки ребенка.

Обучение родителей. Тренер может организовать семинары или собрание, на которых объяснит родителям основы психологии успеха в спорте. Это поможет родителям понять, как их действия могут повлиять на самооценку и мотивацию ребенка.

**Мотивация без давления**

Многие спортсмены сталкиваются с давлением как со стороны родителей, так и со стороны тренеров. Поэтому задача тренера — подсказать родителям, как правильно мотивировать детей, не создавая у них чувства стресса и страха неудачи.

Позитивное подкрепление. Тренер может обучить родителей использовать позитивные подкрепления. Например, ценить усилия ребенка, а не только результаты. Слова поддержки близкого человека, после трудного дня на тренировке, могут значительно повысить дух и мотивацию ребенка.

Руководство примером. Тренер, поощряя даже мелкие успехи на тренировке, сам может подавать пример, выражать оптимизм и уверенность в способностях каждого ребенка. Это создаст атмосферу, в которой юные спортсмены будут чувствовать себя комфортно и уверенно.

Постепенное увеличение сложностей. Тренер может рекомендовать родителям не торопиться с установкой высоких ожиданий. Позволить ребенку постепенно наращивать нагрузки и достигать результатов — важный аспект его роста как спортсмена. Обсуждение успехов не только в соревнованиях, но и в процессе тренировок даст возможность детям увидеть реальный прогресс.

**Эмоциональное вовлечение**

Работа тренера с родителями должна также включать этап эмоционального вовлечения. Эмоциональная связь между ребенком и родителями затрагивает не только спортивные успехи, но и общие жизненные ценности.

Совместные мероприятия. Организация совместных мероприятий, таких как выезд на соревнования или дружеские турниры, сборы, лагеря, а также походы на пикник, помогают родителям и детям укрепить свои взаимоотношения и создает командный дух. Проживание совместной победы или преодоление трудностей сближает и укрепляет взаимопонимание.

Отмечание успехов. Тренер может предложить родителям отмечать не только победы, но и усилия, которые прилагает ребенок, его прогресс и личные достижения. Это поможет создать положительное отношение к процессу и уменьшить давление на юного спортсмена.

Работа тренера единоборств с родителями — это ключевой фактор, который может привести к успешным результатам юных спортсменов на соревнованиях. Эффективное сотрудничество включает в себя моральную и психологическую поддержку, грамотную мотивацию и эмоциональное вовлечение. При создании комфортной и поддерживающей атмосферы, где родители активно участвуют в жизни ребенка, шансы на успех становятся гораздо выше. Тренеры, понимающие и учитывающие эти аспекты, способны значительно повлиять на достижения своих подопечных.

В спортивной среде успех юного спортсмена во многом зависит от тандема тренера и родителей. Важно, чтобы оба эти компонента работали в едином направлении, создавая условия для оптимального развития ребенка в спорте. Ведь подготовка к ответственным соревнованиям происходит не только в зале, но и дома:

Рассмотрим ключевые аспекты взаимодействия тренера по единоборствам с родителями.

***Роль родителей в спортивном развитии***

Родители играют важнейшую роль в процессе спортивного роста своих детей. Их влияние может определять отношение ребенка к спорту, степень его вовлеченности и мотивацию.

1. Установление и соблюдение правил. Родители формируют правила поведения и ожидания от спортсмена, что помогает развить в нем дисциплину и чувство ответственности. Только родители могут настоять на систематичности посещения занятий, ведь пропуски негативно сказываются как на тренировочном процессе, так и на соревновательном! Контроль за выполнением домашнего задания, также под силу родителям.
2. Обучение дисциплине. Грамотное распределение отдыха, питания, тренировочной нагрузки. Контроль отдыха и питания лежит всецело на родителях. Родительская помощь при «сгонке веса», что нередко бывает в единоборствах, требует правильного подхода и приобретается с опытом, так как все особенности организма каждого спортсмена - индивидуальны. Зная общие правила сгонки, родитель может составить оптимальную диету, исходя из предпочтений ребенка, тем самым делая этот процесс менее «болезненным». Приём правильной и полезной пищи, неотъемлемая часть дисциплины, которую нужно прививать с детства родителям ребёнку. Важно отметить, что соблюдение юным спортсменом режима сна, может благоприятно повлиять на восстановление организма после физических нагрузок.
3. Обучение спортивным принципам. Они играют ключевую роль в воспитании уважительного отношения к соперникам, судьям и товарищам по команде, акцентируя внимание на честной игре и этичном поведении.
4. Позитивное отношение. Эмоциональная поддержка родителей помогает детям справляться с трудностями, неудачами и успехами, что способствует формированию стойкости, бодрости и позитивного настроя.
5. Балансировка опоры и давления. Тренеры и родители должны работать над созданием баланса между поддержкой и давлением. Понимание целей и мотивации ребенка является важным шагом на этом пути. Необходимо выяснить, что побуждает ребенка заниматься спортом: удовольствие, коллектив, полезная занятость, соревнование или личностное развитие. Это понимание позволит родителям и тренерам находить подходящие способы поддержки.
6. Эффективное общение. Открытое и конструктивное общение между родителями, тренерами и детьми — залог успешного взаимодействия. Это позволяет согласовывать ожидания, обсуждать возникающие проблемы и предоставлять обратную связь. Регулярные встречи и обсуждения прогресса и достижений спортсмена создают атмосферу доверия и сотрудничества.
7. Создание позитивной среды для роста. Создание здоровой и позитивной атмосферы было бы невозможным без поощрения командной работы, акцента на усилиях, а не только на результатах, и формирование любви к спорту. Важным аспектом является также создание структурированного распорядка дня, недели, месяца для тренировок и соревнований.
8. Обучение тайм-менеджменту и приоритетам. Обучение навыкам тайм-менеджмента становится жизненно важным для спортсменов-студентов. Эффективное распределение времени поможет им совмещать учебу и спорт, избегая стресса перед экзаменами и пропусков тренировок. Родители, в сотрудничестве с тренерами, должны предоставлять своим детям инструменты для эффективного управления временем.

Заключение

Взаимодействие тренера по единоборствам с родителями — это не только совместная работа, направленная на достижения спортсмена, но и возможность создать положительный опыт участия ребенка в спорте. Слаженная работа всех участников процесса позволит развить у детей не только спортивные навыки, но и жизненные качества, такие как дисциплина, работоспособность, целеустремлённость, стойкость, восприятие анализ, обработка любого вида информации, умение работать в команде.