Общение с тренером.

Если ваши дети серьезно заняты спортом, приготовьтесь к тому, что тренера станут для них важными людьми. Психологическая связь спортсмена с тренером подчас сильнее, чем с родителями. Ведь они вместе проходят путь от первых робких достижений до серьезных побед. А значит, главная ваша задача – установить прочный контакт с человеком, которому вы доверяете своего ребенка.

Будьте готовы идти на компромисс – часто хороший тренер обладает совсем непростым характером. Но если вы уверены, что именно его школа даст вашему ребенку необходимые умения и навыки, старайтесь поддерживать его во всем.

Постоянно укрепляйте авторитет тренера. Не забывайте регулярно с ним встречаться и расспрашивать его о том, как продвигаются занятия вашего ребенка.

К сожалению, невозможно достичь высокого результата в спорте, не пройдя через боль. И эти болезненные манипуляции (растяжки, нагрузки) проводит тренер. Ваша задача объяснить ребенку, что эта боль необходима, что через нее прошли все великие спортсмены, и что тренер не желает им зла, заставляя делать болезненные упражнения.

Научить ребенка правильно относиться к боли в спорте – тоже ваша задача. Замечено, что даже травмы заживают быстрее у тех детей, которые не привыкли себя жалеть. Если ребенок будет с самого начала осознавать, что боль эта временна, что ее можно перетерпеть, заниматься будет намного легче.

Так же регулярно консультируйтесь с тренером по вопросам дополнительных занятий дома. В спортивной школе, как и в обычной, есть свои домашние задания. Чаще всего, это упражнения общефизической подготовки, направленные на развитие тех качеств, которых данному юному спортсмену не достает. Бег развивает выносливость, физическую силу – отжимания, приседания и подтягивания, растяжку – шпагаты.

Ваша задача контролировать выполнение домашних заданий. Обычно, с третьего года обучения ребята сами начинают осознавать необходимость дополнительных тренировок, но до того, как это произойдет, вам придется приучать их заниматься " через не хочу".