

Как тренеры могут помочь спортсменам Special Olympic отреагировать на дисквалификацию по плаванию (DQ)?

Почему важна реакция тренера !

Для многих спортсменов Специальной Олимпиады дисквалификация может показаться запутанной, разочаровывающей или демотивирующей. То, как тренер реагирует в этот момент, влияет на то, как атлет воспринимает этот опыт — как неудачу или как возможность для обучения. Тренерам важно понимать, что подход «один размер подходит всем» не всегда работает в Специальной Олимпиада. Будь детективом! Поймите, как каждый из ваших спортсменов общается и получает информацию! Всегда задавайте вопросы, чтобы понять стиль обучения ваших спортсменов!

1. Отвечайте спокойствием и позитивом

Ваша реакция задаёт тон.

- Сохраняйте спокойствие и нейтральность при обсуждении дисквалификации
- Избегайте показывать разочарование или разочарование

Используйте ровный голос и позитивный язык тела. Помимо вышеизложенного, важно знать, какие подходы и стратегии помогают вашему атлету учиться наиболее эффективно! Пример ниже:

«Эй, давай вместе передохнём на секунду. Судья назначил ранний старт, что просто означает, что ваши ноги покинули блок до касания. Это не определяет ваши усилия или прогресс сегодня. Что мне особенно понравилось — это твоя готовность и преданность эстафете, агрессивный тайминг, что говорит о уверенности. Теперь мы просто уточняем контроль и осознанность. Все учатся ретранслировать тайминг именно в такие моменты.



2. Поиск « почему » в дисквалификации

Дайте понять , что дисквалификация — это правило , а не атлет как личность . Начните с того , что спросите у атлета , знает ли он , что стало причиной дисквалификации ? Важно , чтобы мы уделяли особое внимание тому , чтобы спортсмены контролировали своё плавание . Если они знают , что произошло , тренерам не нужно обсуждать это дальше . Если нет , важно дать понять атлету , что вы поддержите его в технике и научите её корректировать в соответствии с правилами .

См . пример реакции ниже :

- Скажи : « Ты хорошо плавал . Мы должны убедиться , что вы плаваете в соответствии с правилами — я буду работать с вами , чтобы вы могли улучшить технику и соответствовать правилам этого стиля » .

Это помогает атлету повысить уверенность и самооценку и сосредоточиться на технических аспектах дисквалификации . Один из эффективных подходов — вместе с пловцом повторить ещё одну эстафету , используя её как обучающую возможность пройти ключевые моменты .





3. Объясните дисквалификацию просто и ясно

В мероприятии , если ваш атлет не уверен в назначенной дисквалификации , сделайте всё возможное , чтобы донести информацию до атлета просто и эффективно . Делайте объяснения краткими и понятными .

- Объясните точно , что стало причиной дисквалификации , а не каждую деталь из правил . Если вы не уверены в причинах дисквалификации — узнайте об этом ! Не давайте объяснения , не зная этого , так как это может вызвать путаницу .
- Если ваш атлет хочет обсудить это сразу , а вы сомневаетесь — будьте честны и заверите его , что найдёте правильную информацию и вместе разработайте план коррекции .
- Если у вас есть правильная информация , сосредоточьтесь на одном главном моменте , который атлет сможет запомнить для следующего раза , используйте демонстрации , визуальные приёмы или жесты для этого .

Например : « В Breastroke обе руки должны касаться стены вместе. Одна рука коснулась первой на этот раз в вашей гонке . Теперь , когда мы это знаем , давайте применим это здесь , на стене , прежде чем вернуться в бассейн !»



4. Сосредоточьтесь на следующем шаге !

После дисквалификации многие спортсмены могут застрять в голове , прокручивая этот момент . Это может усилить тревогу , разочарование или неуверенность в себе и затруднить удовольствие от остальной части встречи . Тренеры могут помочь , полностью понимая своего атлета и его реакцию перед соревнованиями . При постановке будущих действий учитывайте :

- Использование спокойного , ободряющего языка для отвлечения внимания
- Зная предпочтения , выберите способ создания плана действий для вашего атлета
- С вашей поддержкой , какие шаги они могут предпринять сразу (перед следующей гонкой) или какие шаги в тренировках , чтобы предотвратить повторение подобного .

Делайте всё это вовремя , чтобы фокус не был на предыдущей гонке , а на следующей возможности плыть и исправить дисквалификацию .



СОВЕТЫ ОТ МАЙКЛА И КИЕРЫ

Визуализируйте гонку

Визуализация помогает спортсменам репетировать успех . Пусть они закроют глаза , пройдут каждую часть гонки (старт / гребки / повороты / финиш) . Когда они мысленно практикуют рутину , они спокойнее под давлением и реже допускают ошибок . Это так же важно , как и физическая подготовка .

