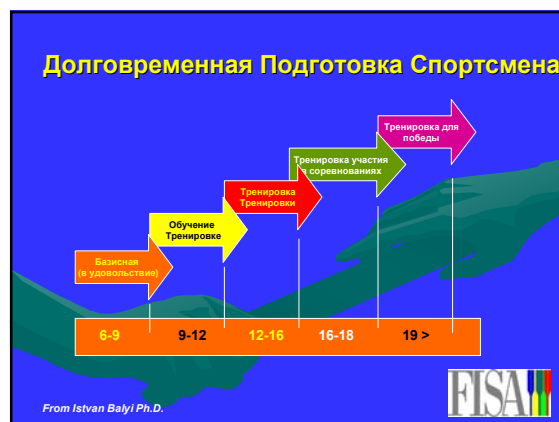


**Управление и тренировка  
юных спортсменов**  
Тор С. Нильсен

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?**

The diagram shows a central vertical orange bar with a white border. The bar is divided into four horizontal sections by white lines, each labeled with an age range: > 16 лет и старше (top), От 14 до 16 лет (second from top), От 10 до 14 лет (third from top), and От 6 до 9 лет (bottom). The text 'Что вы можете Тренировать в Различном возрасте?' is centered over the bar.

**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?

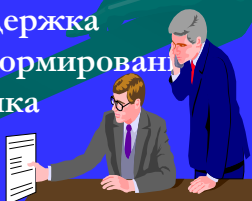
- Клубная система
- Школьная и/или университетская система
- Федеральная Национальная система идентификации талантов
- Правительственная “политическая” система

### 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

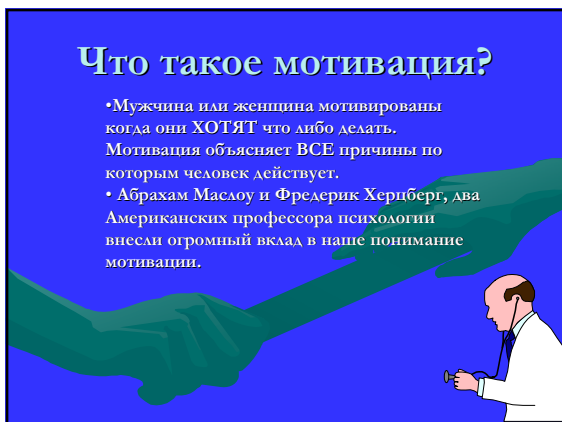


### АВС (азы) Управления!

- 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?

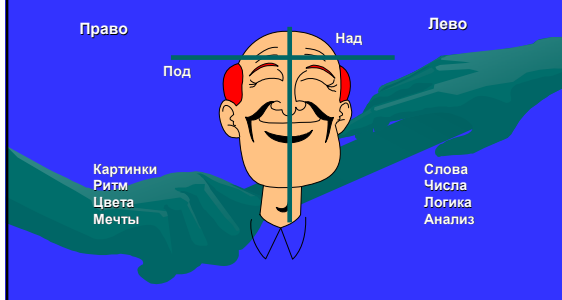
- Мужчина или женщина мотивированы когда они ХОТЯТ что либо сделать. Мотивация объясняет ВСЕ причины по которым человек действует.
- Абрахам Маслоу и Фредерик Херцберг, два Американских профессора психологии внесли огромный вклад в наше понимание мотивации.



## Пирамида потребностей!



## Ментальная тренировка!

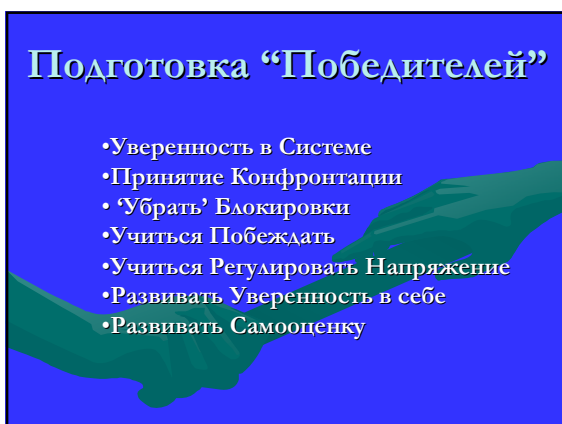


## Кривая возбуждения



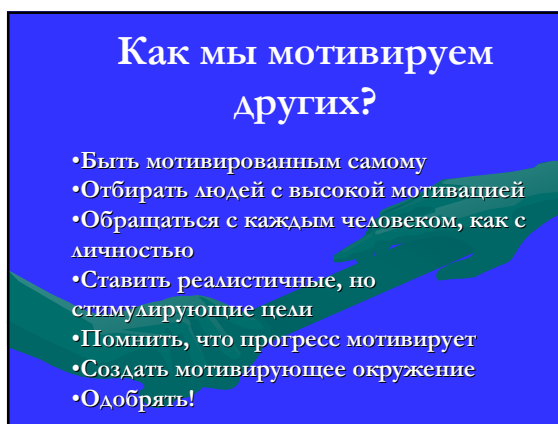
## Подготовка "Победителей"

- 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?

Лидер использует власть

Спортсмены сами принимают решения

Лидер берет на себя все решения

Лидер информирует, слушает, и решает

Спортсмены решают сами в рамках определенных критериев

### 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 поддержка и важность	S3	S2
	Высокий уровень поддержки Низкий уровень лидерства (Поддерживающий)	Высокий уровень лидерства Высокий уровень поддержки (Тренирующий)
↓ Низкий поддержка и важность	S4	S1
	Низкий уровень поддержки Низкий уровень лидерства (Делегирующий)	Высокий уровень лидерства Низкий уровень поддержки (Лидирующий)
	Низкий	Высокий

Лидирующее поведение