

Вопросы подготовки и профессиональной карьеры теннисиста, кризисы спортивной карьеры

Вопрос №29:

Здравствуйте, Юлия. Меня очень интересует, могу ли я опять играть профессионально в теннис? Я занимался 6 лет и уже не играю 7 лет.... Тогда побеждал тех, которые сейчас занимают 1, 2, 3 места.

Ответ:

Здравствуйте, Нарек!

Вопрос, конечно, сложный.

7 лет – это серьёзный перерыв и, поверьте, сейчас уже не имеет значения, кого и когда Вы обыгрывали. После такой паузы придётся начинать всё практически с нуля. Необходимо снова начать тренироваться, входить в спортивный режим, набирать физическую форму. И в зависимости от того, как Вы будете себя чувствовать, можно будет строить какие-то планы и рассуждать о перспективах. Думаю, технические основы вспомнятся довольно быстро. Но потребуется время и терпение, чтобы тело вновь привыкло к нагрузкам, чтобы наработать стабильность ударов и т.д. И ещё один очень важный момент (особенно в психологическом плане) – это потеря игрового (соревновательного) опыта. Поэтому когда наберёте форму, начинайте играть турниры и как можно чаще. Можно начать с парного разряда, затем перейти на одиночный. Турниры покажут, как Вы готовы и чего от себя можно ждать.

Вопрос №47:

Здравствуйте Юлия, хочу попросить совета, ребёнок играет уже 3 с лишним года в теннис, проигрывает ровесникам (особенно не расстраивается) все дети его ровесники - которым он проигрывает, занимаются каждый день по 2 - 3 часа. Мы занимаемся всего лишь 3 раза в неделю по 1,5 часа, потому что остальные 3 раза в неделю занимается в секции плавания, перегружать ребенка не хочу. Зависит ли результат от интенсивности каждодневных тренировок? Другими словами, если он будет продолжать ходить только 3 раза в неделю, он так и будет проигрывать и через 3 года? Это закономерность? Особых данных кроме быстрого бега к теннису нет :(.

Ответ:

Здравствуйте, Наталья!

Вы не сказали, сколько лет Вашему ребёнку. Предполагаю, что 9-10. Если так, то могу сказать, что трехразовые тренировки - это поддерживающий режим. На этом режиме невозможно заметно прогрессировать и обгонять конкурентов. Тем более, если учесть то, что дети в этом возрасте выигрывают в основном благодаря лучшей набитости и стабильности. Другие факторы, например, техническая подготовка, тактика или выносливость, начинают работать позже. Но в Вашем случае, я так понимаю, не идёт речь о том, что Вы в ущерб сиюминутной стабильности усиленно работаете над техникой, к примеру. Для того, чтобы тренироваться 3 раза в день, не нагружаясь теннисом, и при этом на соревнованиях конкурировать с ребятами, у которых гораздо выше тренировочный объём, надо быть сверхталантливым, иметь превосходное чувства мяча и координацию, плюс бойцовский характер и врождённое спортивное чутьё. Плавание в дополнение к теннису работает весьма неплохо. Но если Вы и Ваш тренер ставите перед собой какие-то спортивные цели, нужно и тренировочный режим подбирать соразмерно целям. Могу сказать, что для 10-летнего ребёнка, играющего соревнования 5-разовые тренировки – это нормально. Из них одна может быть индивидуальной и одна -

физподготовка. Это оптимальный вариант, если не хотите перегрузить. Какое-то разнообразие, конечно, должно быть, не просто бездумная монотонная работа. Ребёнку должно быть интересно.

Вопрос №52:

Здравствуйте Юлия! Хотелось бы услышать ваше мнение, ребенок тренируется индивидуально уже 2 года по 1 часу, сейчас тренер предложила комбинацию - тренироваться с более сильным и старшим мальчиком по возрасту вдвоём по 2 часа, тренер утверждает, что это полезнее именно для более слабого ребёнка. В группу ходить не вижу смысла, так как все дети в группе на несколько порядков играют слабее него. Хотелось бы услышать ваше мнение...

Ответ:

Здравствуйте, Наталья!

Я всегда за то, чтобы тренировочный процесс был сбалансированным и гармоничным. А гармония в моём понимании – это разумное сочетание групповых и индивидуальных тренировок. Количество индивидуальных занятий, их продолжительность и структура подбираются в зависимости от возраста и уровня игрока. Но групповых тренировок, по моему твёрдому убеждению, должно быть больше. Они имеют очень важное функциональное значение и не могут быть в полной мере скомпенсированы за счёт индивидуальных (сколько бы их ни было). Сложно сказать, что лучше в Вашем случае – час наедине с тренером или 2 часа в паре с другим более сильным ребёнком. Это будут две совершенно разные тренировки, на которых могут решаться разные задачи. Каждый вариант хорош по-своему. Нужно исходить из того, на чём Ваш тренер будет делать акцент в подготовке, и какие задачи собирается решать. Что касается группы, то ничего страшного, если средний уровень игроков в ней будет несколько слабее уровня вашего ребёнка. В этом случае тренер должен позаботиться о том, чтобы грамотно распределить нагрузку и с помощью специальных заданий и постановки индивидуальных задач создать необходимые условия роста для каждого члена группы.

Вопрос №62:

Здравствуй, Юлия. У меня проблема, когда играю на турнире не могу ударить сильно по мячу (именно не могу забивать с хав корта очень легкие мячи), а на тренировках играю хорошо. Дело в том, что я играю спокойно, даже слишком, анализирую каждый удар(может дело в технике?). И очень сильно стараюсь на тренировках (мне 15 лет, играю с 12 лет, уже почти догнал своих сверстников по технике, но не могу выиграть турнир. Как думаете надо ли тренироваться на много упорнее?

Ответ:

Здравствуй, Санжар!

Трудности с завершением атаки на самом деле совсем не редкость. Причём даже у игроков довольно опытных. Вроде простой, удобный мяч с полукорта, а ошибки раз за разом. Потому что от этого мяча зависит судьба розыгрыша, он самый важный, самый ответственный, от этого подсакивает градус волнения и удар исполняется «дрожашей», неуверенной рукой. А потом, если на таких ударах ошибки повторяются, то с каждым разом сложнее и сложнее становится преодолевать этот барьер. Может быть, Вы слишком себя загоняете своим стремлением поскорее догнать ребят-ровестников, от этого возникает суета на завершающих мячах?

Я думаю, что эти мячи стоит поотрабатывать на тренировках, как с корзины, так и в игровых ситуациях, чтобы набить их, обрести уверенность. При этом, может быть, не

стоит сразу пытаться «вколотить» мяч со всей силы, а начать с того, чтобы со средней силой укладывать их по месту. Чтобы удар начал получаться, его нужно почувствовать. Не могу в данном случае ничего сказать по поводу техники, я её не вижу. Но, конечно, нужно следить за тем, чтобы:

- успеть правильно поставить ноги перед ударом, не бить на бегу;
- была подготовлена нужная хватка (если в игре с задней линии используется сильно закрытая хватка, то при ударе с полукорта её следует чуть приоткрыть);
- бить мяч в правильной точке (сбоку и впереди, НО не тянуться к мячу, не прижимать локоть, не «выковыривать» его из-за себя);
- внимательно смотреть на мяч до окончания удара.

Вопрос №73:

Здравствуй Юлия. Мне 16 лет играю с 11 профессионально с 14 могу ли я стать проф теннисистом мирового класса?

Вопрос №74:

Здравствуй, Юлия. Недавно я сказал тренеру, что хочу играть на ITF но не просто играть а выигрывать (я попросил помочь мне с регистрацией) а он меня просто обсмеял.. но я был на серьезно настроен и ушел от него правильно ли я сделал? Но теперь я не могу найти тренера (с деньгами проблема) и мой старый тренер начал звонить, чтобы я возвратился, стоит ли к нему идти?

Ответ:

Антон, насколько я понимаю, предыдущее сообщение тоже Ваше.

Что касается возраста и возможных результатов. Начать заниматься теннисом в 11 и добиться успехов на уровне мира – крайне сложно. Лично мне такие примеры неизвестны. В любом случае дело ведь не только в возрасте. Очень много факторов должно сойтись, чтобы из юного спортсмена впоследствии получился чемпион. Это и физические данные, и технические умения, и личностно-психологические особенности, и здоровье, и финансовые возможности... Есть даже такое понятие как спортивное счастье. Оно, к сожалению, не всех находит. Бывает, что даже очень талантливые спортсмены не пробиваются в элиту из-за определённых обстоятельств.

На счёт ситуации с тренером. Уход от тренера – шаг очень серьёзный. Он должен быть хорошо обдуман, взвешены все «за» и «против». Принимать такое решение на эмоциях я никому не рекомендую. Вот Вы, например, сейчас оказались в ситуации, когда некуда деваться. Вас расстроила реакция тренера, это понятно. Но суть, как мне видится, в том, что вы по-разному видите ситуацию и в этом необходимо разобраться. Видимо, Ваш тренер считает, что Вы пока не готовы к участию в турнирах ITF. Я считаю, что вопросы участия в турнирах того или иного уровня и составление календаря – прерогатива тренера. Турниры должны подбираться в соответствии с уровнем игрока, его кондициями. Вы уже взрослый спортсмен и Ваша задача – поговорить с тренером. Необходимо обсудить сложившуюся ситуацию, наметить план работы, определиться с целями и задачами, продумать совместно календарь. Вы при этом можете поделиться с тренером своим мнением, он, в свою очередь, поделится своим видением ситуации и ближайших перспектив. В любом случае должен быть диалог. Вы команда и должны работать сообща. И ещё, я считаю, в Вашем случае (учитывая, что Вы всего 2 года занимаетесь теннисом профессионально), было бы продуктивнее вести сравнение, не с другими ребятами (которые вполне возможно уже играют ITF), а с самим собой. Каждый день становиться лучше и сильнее, чем вчера. Начинать цеплять соперников, с которыми раньше не получалось бороться, попробовать обыграть сеяного игрока на турнире (если раньше не получалось) и т.д. Т.е. ставить задачи исходя из того, чего Вы добились на сегодняшний день. Стремиться к наивысшим результатам – очень хорошо, но не менее важно при этом

ставить реалистичные цели.

Таково моё видение.
Желаю удачи!

Вопрос №77:

Часто ли бывало, что в детстве (9-16 лет) спортсмены не лучше всех играли, а потом становились очень известными теннисистами?

Ответ:

Я думаю, что наверняка таких примеров найдётся много. Например, Светлану Кузнецову в детстве тренеры совсем не считали перспективным игроком. И, тем не менее, своим упорством и трудолюбием она добилась высочайших результатов – выиграла два турнира Большого Шлема и была 2 ракеткой мира!

Опять же если юный игрок в 10-12 лет обыгрывает всех своих сверстников, это отнюдь не гарантирует великолепного спортивного будущего во взрослом возрасте. Чтобы пробиться в мировую теннисную элиту, игрок должен преодолеть множество этапов и препятствий (как внешних, так и внутренних) и важнейший кризис перехода из юниорского спорта во взрослый (16-18 лет). Далеко не у всех одарённых и подготовленных игроков получается благополучно преодолеть этот важнейший этап теннисной карьеры. Чемпионами становятся единицы – лучшие из лучших. И даже чтобы подняться до уровня мировой сотни, должно сойтись воедино множество факторов – физические данные, техника, характер, здоровье, команда тренеров, финансовые возможности и т.д. Много будет зависеть от того, насколько целеустремлён молодой спортсмен, насколько велико его желание добиться успеха и готовность постоянно работать над собой и совершенствоваться. Как говорится, терпение и труд всё перетрут – народная мудрость!

Вопрос №78:

Здравствуйте, скажите, пожалуйста, что мне делать? Я занимаюсь теннисом, занимаюсь уже как 4 года, за это время мы сменили где 4-5 тренеров. Сейчас я занимаюсь у тренера он мне совсем не нравится, он говорит очень не приятные слова в мой адрес типо такого что я тупая и т.д. Я просто больше не могу у него заниматься, мне он не нравится, не могу когда он сидит и смотрит мои матчи, если у меня что то не так он начинает орать прямо во время матча, а меня это наоборот раздражает, и я вообще перестаю играть!!!! Говорила об этом маме, что не хочу у него заниматься, давай уйдем, она сказала нет что делать мне, как правильно сказать маме!!!!?

Ответ:

Алёна, здравствуй!

Если тебе до такой степени не комфортно с нынешним тренером, то, конечно, нужно это обсуждать с родителями. С тренером должен быть контакт и у ученика, и у его родителей. Это залог долгих, плодотворных отношений и успешной совместной работы. Если одну из сторон что-то не устраивает (в организации тренировочного процесса, дисциплине, поведении и т.д.), то нужно выносить этот вопрос на обсуждение и договариваться. (Молчать, терпеть и копить недовольство крайне не рекомендуется). Безусловно, разговор должен быть построен максимально уважительно. Если люди друг друга не слышат, договориться не получается, а тренер и ученик никак не могут найти общий язык, то, безусловно, это будет отражаться на работе и совместных результатах. В этом случае логично ставить вопрос о расставании и переходе к другому тренеру. Но опять же, если

вы принимаете решение перейти к другому тренеру, то этот переход не должен совершаться вслепую. Решение должно быть взвешено и хорошо обдумано. Все «за» и «против». Нужно понимать, что вы приобретёте в результате этого перехода, а что потеряете. То, что за 4 года занятий теннисом вы сменили 4-5 тренеров, говорит о том, что вы как-то не очень серьёзно относились к этому поистине важному решению. Это получается приблизительно 1 тренер в год... Это очень важный вопрос и повод задуматься, чего вы хотите от тренера. Может быть, имеет смысл пересмотреть какие-то свои требования? Или более ответственно подходить к поиску своего будущего наставника.

В разговоре с мамой, я думаю, нужно сделать акцент на то, что на данный момент с тренером нет взаимопонимания, копится взаимное раздражение, а это сказывается на твоей игре и результатах. Для плодотворной работы должен быть благоприятный психологический климат в команде тренер-ученик, тогда этот союз будет иметь перспективу.

И ещё одно: если ты хочешь, чтобы тренер откликнулся на твою просьбу и изменил своё поведение и манеру общения, то будь готова к тому, что тебе, возможно, придётся тоже что-то в себе изменить. Тренер и ученик – команда, которая не всегда с первых дней функционирует идеально, но над этим можно работать.

Вопрос №83:

Доброй ночи, Юлия! Я прочитал все книги по Вашим рекомендациям. Много понял. Много увидел. Помните, я писал Вам, что не могу найти рекомендованные книги? Нашел! И с Вашей помощью тоже.

У меня вопрос. Как быть? Давно вижу, что тренер не очень уважает мою спортсменку))). Ей 10 лет. Требуется, гнобит и т.п. По началу думал, что требования, это от того, что ждет от нее больше всех. Потом начались унижения. Слезы. Она лучше всех, это я говорю как папа, естественно). Сегодня она проиграла.. Проиграла в матче, который должна была ... в теннисе нет таких понятий. я это понимаю. Что было дальше. Вот главное. 2000 на скакалке сразу после игры. Вечером, на группе - смотрите Ксюша проиграла! ха ха ха. Я был на работе. Когда дочь приехала домой, после этой тренировки, она рыдала так, как никогда. Она никогда не плакала через 10-12 часов после игры. Ребенок истощен и не видит поддержки от тренера. Хотя она так ее хочет, это видно. Пашет на тренировках не жалея себя и т.п. Главное, он позволяет себе ее унижать . при всех. Что мне делать? Преображенская Л., четко говорит, что нельзя в этом возрасте менять что то. помогите советом!

Ответ:

Максим, спасибо, что написали, тема очень важная!

Итак, по порядку.

Мы говорим о ситуации, которая возникла после проигрыша 10-летней теннисистки, от которой тренер ждал победы. Соответственно, тренер недоволен, тренер негодует и его эмоции, судя по всему, бьют через край и выливаются в некорректное поведение. Скажу сразу, я, как тренер и психолог, категорически против оскорбления и унижения игрока – как метода воздействия на него. Тем более, когда речь идёт о 10-летних детях, тем более, когда речь идёт о девочках. Я знаю, что некоторые тренеры периодически практикуют такие жёсткие методы в расчёте на то, что таким образом они смогут надавить на самолюбие игрока, воспитать его и вызвать реакцию удвоенной мобилизации и желания доказать, что он не «размазня». Я даже допускаю, что иногда эти методы могут сработать как некий продуктивный стресс. Но! Я считаю, что это совершенно неприемлемо в отношении столь юных созданий с неокрепшей психикой. Судя по Вашим словам, Ваша дочь тренируется с огромным желанием, она ответственный и трудолюбивый ребёнок.

Соответственно, вытекает вопрос – чего таким поведением хотел добиться тренер? Чувства стыда? Комплекса вины? Такие игроки, как Ваша дочь, и без того расстраиваются в случае проигрыша и в себе копать умеют без лишней помощи. С самокритикой, я думаю, там всё в порядке.

Что по идее должен был сделать тренер? Провести анализ сыгранного матча и сыгранного турнира в целом. Там, наверняка, есть что обсудить, с чем игрок справился, с чем не справился, что было выполнено хорошо, а что не было выполнено. Этот проигрыш – не трагедия и не конец света, а информация для тренера – показатель слабых, уязвимых мест и того, над чем нужно поработать. Тренер вообще должен быть благодарен судьбе, что этот проигрыш случился сейчас. Ведь девочке всего 10 лет, у неё ещё такой длинный спортивный путь впереди. Поэтому нужно делать выводы и работать дальше!

Кроме того, что такое соревнование? Это результат того, что наработано на тренировке. Поэтому в спортивной психологии на этот счёт существует довольно однозначное мнение: на тренировке тренер может быть сколь угодно строгим и требовательным, но ругать, отчитывать и тем более унижать спортсмена на соревнованиях и за соревнования – неправильно. Соревнования – это результат технической, физической, тактической и психологической подготовки игрока! Если в каком-то компоненте игрок отстаёт, над этим нужно больше работать, вот и всё. Соревнование – это проверка наработанного в тренировочный период, некий тест, по результатам которого проводится коррекция процесса подготовки.

И ещё один тонкий момент. Передавить юного игрока очень просто. Как только возрастёт значение выигрыша и обязанность побеждать, эта внутренняя установка может стать неуправляемой. А дальше ребёнок вместо того, чтобы играть в теннис в удовольствие, будет трястись на корте от страха снова проиграть. Поэтому тренер очень рискует. А выправлять такие установки очень сложно, поэтому поведение тренера должно быть очень предусмотрительным и тактичным. Он должен полностью отдавать себе отчёт в том, какое влияние он оказывает на игрока и что слово может быть как исцеляющим, так и губительным. А психотравмирующие факторы, конечно, нужно убирать.

Я думаю, что Вы, как любящий и внимательный к своему ребёнку папа, следите за эмоциональным состоянием дочери и если снова возникнет подобная ситуация, наверное, нужно будет снова переговорить с тренером. Может быть, его чрезмерное желание успехов своих учеников, мешает ему отстранённо посмотреть на ситуацию и увидеть, что он в чём-то неправ. Я не сторонник принятия кардинальных решений, поэтому не говорю пока о возможности перехода к другому тренеру. Я считаю, что нужно пытаться найти взаимопонимание с Вашим нынешним тренером, делиться с ним своими сомнениями и опасениями, если они есть, и выстраивать совместную работу. Как бы то ни было, а тренер, родители и ученик – это одна команда и в ней всё должно быть гармонично.

Вопрос №128:

Здравствуйте. Моему сыну 10 лет, теннисом занимается с 6 лет. Практически с самого начала занятий этим видом спорта присутствовали постоянные успехи, т.е. спустя непродолжительное время ребенок был призером, а в большинстве своем побеждал на различных соревнованиях старше на 1-2 года, выигранных матчей порядка 90%). При этом временной тренировочный объем тенниса с момента начала занятий по сегодняшний день значительно уступает текущим соперникам (в настоящее время около 8 часов в неделю).

Такое безмятежное положение дел сохранялось до настоящего времени. Но в последнее время на мой, не особо профессиональный взгляд, возникает некий надлом годами устоявшейся системы.

Ниже попробую описать существующие проблемы:

С недавнего времени, значительно участились случаи оказания серьезного сопротивления

соперниками, с которыми ранее борьбы не было. При этом, чуть ли не каждый проигранный гейм воспринимается сыном очень близко к сердцу и сопровождается слезами и нервным всплеском.

Пытались совместно с тренером принять во внимание искусственное не форсирование тренировочных объемов, но есть небольшая нестыковка: для примера реальная ситуация - начало стартового сета проиграно 0:2, слезы, 1:4 нервы, 2:5 слезы, 4:6 сет проигран. Второй сет 0:2 "неизвестно что в голове", 6:2 6:0 двенадцать сетов игры, в которую он может играть.

Не могли бы Вы проконсультировать мнения в сложившейся ситуации и высказать пути решения существующей проблемы, если она конечно существует.

Заранее большое спасибо.

Ответ:

Здравствуйте, Александр!

В описанной вами ситуации есть два ключевых момента, которые следует обсудить.

1. Тренировочный объём для мальчика 10 лет.

Да, пожалуй, 8 часов в неделю это маловато. Действительно, многие сейчас тренируются больше и чаще. Но, всё-таки количество проведённых на корте часов не гарантия результата. Качество, конечно, важнее. Правильно организованная полуторачасовая тренировка для ребёнка полезнее трёх часов непрерывной игры на корте без мысли и индивидуально поставленных задач. Вообще в тренировочном процессе всегда нужно исходить из системы. Должна быть и техническая работа над ударами и отработка элементов и комбинаций (как правило, индивидуальная), должны быть игровые задания с ребятами разного возраста и уровня, должна быть общая и специальная физическая подготовка, грамотно вплетённая в тренировочный процесс, также здорово, если тренер успеваеет уделить внимание тактике и стратегии игры. Если есть система – будет и результат. А нет системы - то и результата ждать нечего. Подумайте вместе с тренером, чем можно было бы дополнить тренировочный объём. Исходить при этом нужно из анализа текущей ситуации и последних сыгранных турниров - чего на данный момент не хватает игроку – техники, физики, игрового опыта и т.д., в каких компонентах он на данный момент отстаёт от своих соперников. В целом же система подготовки должна быть ориентирована на перспективу развития игрока, а не на сиюминутные результаты.

2. Реакция ребёнка на проигрыш.

Если юный спортсмен привык побеждать, безусловно, начать проигрывать для него крайне неприятно и болезненно. Отсюда и описанная Вами реакция. Не буду подробно расписывать, какие тут работают механизмы, главное – что с этим делать?

Первое: играть турниры, набираться опыта. Опыт – наш великий учитель. Причём в ситуации проигрыша он учит большему! Поэтому поражению иной раз можно и порадоваться и поблагодарить соперника за то, что благодаря ему стали очевидны те или иные наши слабые стороны (может быть те, о которых мы ранее и не догадывались). В общем-то, ваш спортсмен уже в том возрасте, когда обращённые к нему слова он будет воспринимать. Поэтому разговаривайте, объясняйте, формируйте у него правильное отношение к победам и поражениям. Да, сейчас ему трудно. Но это наука, для детей – горькая наука. Но она абсолютно необходима, чтобы двигаться вперёд.

Второе: Когда ребёнок слезами и истериками реагирует на свои неудачи в матче, это говорит в том числе и о том, что он не знает, что ему делать. То бишь, условно говоря, для него есть 2 возможные ситуации в матче – когда игра получается и всё понятно и когда что-то не получается и ничего не понятно, от этого слёзы и пр. Таким образом, ваша задача – вооружить юного спортсмена знаниями, информацией, чтобы для него было как можно меньше непонятного и неожиданного. Поэтому я бы рекомендовала уделять особое внимание тактической подготовке и непосредственно подготовке к каждому отдельно взятому матчу, составлению тактического плана совместно с тренером. Тогда игрок будет

чувствовать себя спокойнее и увереннее хотя бы от того, что у него всегда есть запасной вариант, некий план действия и задачи, которые нужно выполнять в матче.
Желаю успехов!

Вопрос №167:

Здравствуйтесь Юлия. Моей девочке исполнилось 13 лет, занимается с 6-и лет. До 9 лет была одна из сильнейших, если проигрывала, то только в финалах. Последние 3 года что то с ней происходит, дело дошло до того, что решила не то что бросить, но ходить только на групповые тренировки, никаких индивидуальных занятий, никаких турниров. Занимались очень серьезно, ездили в Европу, занимались там и играли разные турниры. Я прочла вышесказанное и вопросы и ваши ответы, понимаю, что почти у всех одни и те же проблемы. Мой вопрос таков: оставить ее в покое, может это какой то переломный этап, возраст? Может через год у нее это пройдет и наконец то избавится от своих страхов, станет стабильно играть? Я уже не знаю как нам быть, что подсказывает практика, может ребенок на время оставить теннис а потом вернуться уже совсем другим человеком? Заранее спасибо.

Ответ:

Лили, здравствуйтесь!

Из Ваших слов непонятно, что всё-таки случилось и из-за чего ребёнок решил отказаться от индивидуальных занятий и турниров. Предполагаю, что, может быть, в жизни Вашей дочери в какой-то момент было слишком много тенниса, слишком интенсивный режим нагрузки, как физической, так и психологической. Вообще одна из главных задач тренера, когда он работает с детьми 8-10 лет – сберечь, т.е. не перегрузить теннисом, не передавить требованиями и ответственностью, не убить интерес ребёнка к занятиям.

То, что Ваша дочь, всё-таки не решила бросить теннис окончательно, говорит о том, что ей это всё-таки интересно. Т.е. форма работы на групповых тренировках ей нравится и не вызывает негативных реакций. Думаю, что Вам нужно проанализировать то, что происходило на индивидуальных занятиях и на турнирах. Отчего именно эти стороны спортивной жизни стали отвергаться Вашей дочерью? Должна быть причина. Бывают ситуации, когда юный спортсмен и тренер не могут найти взаимопонимание и это сказывается на желании ребёнка работать. С турнирами тоже следует разобраться. Может быть, их было слишком много? Также важно, кто сопровождает ребёнка на соревнованиях? Как сопровождающие реагируют на успехи/неуспехи юного спортсмена? Если ребёнок не хочет играть турниры, значит, он не видит в этом для себя ничего хорошего. Если негативных эмоций от турнира у ребёнка больше, чем позитивных, то реакция отказа соревноваться объяснима.

В общем, тут есть, над чем подумать.

Если имел место какой-либо перегруз, то, безусловно, его надо снимать, убирать давление.

Сложно сказать, изменится ли что-то в будущем. Понятно, что сейчас уходит время и соревновательный опыт. В любом случае нужно как можно скорее выяснить причину такого поведения дочери и её отношения к тренировкам и соревнованиям. Если Вы придёте к выводу, что имели место какие-то ошибки с Вашей родительской стороны или со стороны тренера, то в Ваших силах над этим работать.

Вопрос №172

Здравствуйтесь. Моей дочери 12 лет и она 6 лет занимается теннисом. Всегда на тренировки шла с удовольствием. Никаких конфликтов нет ни с тренером, ни с ребятами в группе. Были и победы и поражения. Очень переживает перед турнирами и на самом турнире. Не

может настроиться на игру очень нервничает. А теперь сказала, что больше не хочет играть в теннис. Не хочет и все ... Не интересно. (тренировалась интенсивно групповые занятия индивидуальные Офп и всегда с удовольствием) не знаю что делать ... Пойти на поводу или настоять на своём?

Ответ:

Елена, добрый день!

Всё-таки нужно понимать, что послужило переломным моментом. Если это связано с осознанием бессмысленности продолжать интенсивно тренироваться и соревноваться из-за отсутствия желаемых результатов и сильной эмоциональной нагрузки в связи с этим, то можно перейти на более спокойный тренировочный режим, оставить в графике те тренировки и в том количестве, чтобы занятия были ребёнку в радость. Убеждать дочь продолжать жить и тренироваться в том режиме, какой был, думаю, бесполезно. Толку от этого не будет. Может быть, Вашей дочери нужно время для некой внутренней «перезагрузки», нужно дать ей такую возможность. Если на самом деле у неё есть желание заниматься теннисом, то она его проявит через какое-то время и режим работы можно будет снова откорректировать.

Другой вопрос, если у Вашей дочери появились новые интересы в жизни, не связанные с теннисом, и теннис теперь служит помехой для иного времяпровождения.

В общем, я думаю, что сейчас нужно перейти на более спокойный и расслабленный тренировочный режим, дать возможность ребёнку отдохнуть от спортивных нагрузок, дать время на осмысление происходящего и понаблюдать.

Если её решение бросить заниматься было принято сгоряча, то через некоторое время желание тренироваться вернётся. А, может быть, девочку устроит поддерживающий тренировочный режим, общение с теннисными друзьями, но без далеко идущих спортивных задач и соответствующих требований. Если же отношение к занятиям теннисом останется категоричным, то заставлять и настаивать не имеет смысла. Но было бы очень полезно всё-таки разобраться, с чем это связано.