

## Памятка для родителей “10 причин почему ребенок неохотно тренируется и как это исправить.”

Один из самых частых запросов: а что он разболтался? Что он занимается кое-как, на отшибись, спустя рукава? Иными словами, вы замечаете, что ребенок занимается неохотно, без энтузиазма, без огонька и задора. И, конечно вас это беспокоит, ведь, понятно, что в спорте без усердных тренировок не будет результата. Но что ж, давайте разбираться.

Эти причины можно условно разделить на физические и психологические. Разделение очень условное, ну это как разделить человека на душу и тело. Мы ж не храним свою психику отдельно в тумбочке - всё очень взаимосвязано, однако для удобства и лучшего запоминания я предлагаю вот так условно разделить.

1. Итак, первая физическая причина: это усталость. Ребенок перегружен, возможно у ребенка отсутствует режим питания, сна, отдыха.
2. Вторая физическая причина - это удаленность места тренировок от дома. Пока доберется до тренировки - устает. Утомляемость у детей и взрослых разная, дети физически не способны удерживать настрой на тренировку в течение долгого времени. По сути, это та же самая усталость, но ситуативная. Я отношу ее к физическим причинам из-за особенностей детского организма.
3. Дальше идут психологические причины. Первая и самая частая причина - нет поддержки. Дети нуждаются в психологической поддержке, одобрении со стороны взрослых. Если поддержки нет со стороны родителей, ребенок попытается компенсировать эту недостающую поддержку со стороны, например, тренера. Однако, реальность такова, что и там он можете ее не получить.
4. Не тот спорт. Часто бывает так, что родители выбирают вид спорта, исходя из каких-то своих соображений, не учитывая тот факт, что у каждого ребенка есть свои личностные особенности и предпочтения. И если спорт выбран категорически не тот, ребенок может испытывать сильнейшее внутреннее сопротивление всему, что с этим спортом связано. Представьте себе агрессивного парня, которого против его воли отдали в балльные танцы вместо бокса. Или если девочка мечтала играть в большой теннис, а ее заставляют ездить на лыжах и стрелять по мишеням, а то и заниматься вольной борьбой. Я намеренно утрирую сейчас, чтобы вы могли почувствовать то, что чувствуют дети в этих ситуациях.
5. Не тот уровень. Бывает так, что ребенку сам вид спорта нравится, но вот заниматься им всерьез и профессионально ему не хочется, ему вполне достаточно уровня “хобби”. Одно дело сыграть в баскетбол в школьном

спортзале со знакомыми ребятами и совсем другое - ехать на соревнования в другой город, где отчаянно сражаться за медали и призовые места.

6. Конфликт в команде. Давайте назовем это явление “конфликт в команде”, хотя это касается не только командных видов спорта. В спортивном кружке или секции ребенок общается в коллективе, а в любом коллективе возможны конфликты. Это может существенно снизить мотивацию посещать занятия. При этом, мало того, что не все конфликты возможно решить в принципе, так некоторые из них вообще могут быть не видны взрослым, даже тренеру.
7. Тренер в него не верит. Причем, тренер может об этом никогда не говорить вслух, но отчетливо демонстрировать поведением. Однако, бывают и особо одаренные тренеры, которые сообщают детям прямым текстом, что мол вот из тебя ничего не получится. Легко догадаться, что при наличии такого неверия со стороны тренера, на занятиях можно ставить крест - причем не важно, сказал он об этом или нет. Дети не глупее взрослых, у них просто меньше жизненного опыта. А чувствовать отношение к себе они, зачастую, умеют даже лучше, чем взрослые.
8. Ребенку не хватает детства. Это тоже проблема из серии “перегружен”, но уже не физическая, а психологическая. Вполне возможно, чисто физически ребенок способен тянуть всю нагрузку, но вот собственной жизни у него нет, ни праздников, ни просто детских игр.
9. Ребенку не хватает социальных взаимодействий. Дружбы, родственных связей с близкими, дней рождения, катания с горки во дворе и тому подобного.
10. Ребенок не хочет самостоятельности. Когда ребенок живет дома и пребывает в роли ребенка, за него решают родители и всё делают. А когда ребенок пребывает в роли спортсмена, тут требуется гораздо более высокий уровень ответственности за свою жизнь.