افزودن تفریح به تجربه شنا

جین فری من

فصل دو ( صفحه ۱۰)

به یاد دارید چرا شما به اولین تیم شنایتان پیوستید؟ احتمال زیادی دارد که شما از بودن درون آب لذت می بردید و فکر می کردید که شنا یک روش جالب برای بودن با دوستان است. من شنا را به این دلیل شروع کردم که کودکان در محله ما شناگر بودند و می گفتند که تفریح خوبی است.من در سن هشت سالگی به اولین تیم خودم پیوستم و از آن زمان تا کنون-بیشتر از .۴۰ سال- درگیر شنای رقابتی بوده ام من هنوز هم از این ورزش لذت می برم احتمالا از همیشه بیشتر .چیزهای زیادی این ورزش را برای من تفریح ساخته است من امیدوارم که بعضی از ایده هایم را در مورد شنا با شما در میان بگذارم و شما روش روش هایی را کشف کنید برای افزودن لذت به و اشتیاق به این ورزش در مربیگری و برنامه هایتان.

همان طور که من به گذشته نگاه می کنم و می بینم که چه چیزهایی باعث شد که من یک مربی شنا شوم پی می برم که من از زمانی که بچه کوچکی بودم می خواستم آموزش بدهم. آموزش و مربیگری چیزهای مشترک زیادی دارند از دیدگاه های بسیاری مربیان آموزگار هم هستند در دوره تربیت خودم به عنوان یک مربی من دیده ام که معلمان چگونه با کلاس هایشان تعامل می کنند و تلاش کرده ام که بفهمم چگونه با دانش آموزانشان به توافق می رسند. من متوجه شده ام که بهترین روابط میان آموزگاران و شاگردان از یک درک براساس اعتماد و احترام نشات می گیرد درکه که برای ایجاد نیاز به زمان و پایداری دارد.به صورت مشابه روابط مربی ورزشکار هم همینگونه است. بهترین مربیان موفقیتهای کوچکی را پرورش می دهند و آن را در طول مسیر جشن می گیرند.این تقویت مثبت مسیر زیادی را برای ایجاد اعتماد و احترام طی می کند. شناگرهای دیگر در تیم مشاهده می کنند که توجه و تشویق به کسانی تعلق می گیرد که برای بهتر شدن و خوب عمل کردن تلاش می کنند. موفقیت می تواند بر اساس حضور خوب و یادگیری تکنیک های کلیدی و مفاهیم رقابت از یک ناامیدی و یافتن یک دوست جدید یا شنای سریعتر . مربیان باید آگاه به رشد فیزیکی ذهنی و احساسی هر گروه سنی باشد که با آن کار می کنند و علاوه بر آن با هر عامل اقتصادی مربوطه که شنایگرهایشان را تحت تاثیر قرار می دهند آشنایی داشته باشد تا با توجه به آن مسیر رسیدنشان به هدف را تعیین کنند.

مربی شنا در یک موقعین عالی قرار دارد. بیشتر افرادی که به تیمها می پیوندند انتظار دارند که مربی رییس باشد. آنها انتظار دارند که مربی به آنها کمک کند تا شناگر بهتری شوند. کلید این است که کشف کنیم چگونه می توان شناگرها را از جایی که هستند به سطح بعدی پیشرفت-از نظر تکنیک شایستگی نظم و مهارت های اجتماعی- برسانیم به علاوه به آنها اخلاق مناسب رقابتی و چگونگی روبه رو شدن با شکست و چگونگی تلاش برای موفقیت و چگونگی جشن گرفتن آموخت. من از . من به خاطر تحصیلات خودم در دانشگاه بسیار خوشحالم به دلیل اینکه به من برنامه ریزی آموخت. به خوبی درون من نهادینه شده است که هر ترم باید یک هدف مشخص و برنامه مشخصی داشته باشد. اهمیت ارزیابی پی در پی و تلاش بر بهتر کردن هدف و و برنامه هم بسیار تاکید شده بود.

یک مفهوم مهم دیگر که در طول آموزشم به عنوان یک دانش آموز یاد گرفتم ضرورت ایجاد روابط روشن است .روابط میان مربیان شناگران و والدین برای هر مربی شنا حیاتی است. چه با کارنامه های ماهیانه صفحات وب ایمیل و چه با نشست فصلی با والدین به دست آید. این ارتباطات نه فقط با هدف مطلع کردن همه افراد درگیر کردن در برنامه انجام می شود بلکه همچنین به مربی کمک می کند که پی ببرد شناگرانشان چه چیز را لذتبخش می دانند و با چه چیزی اشتیاقشان افزایش می یابد. این نوع ارتباطات به شناگران کمک می کند که بخواهند به تمرینات بیایند نه فقط احساس کنند که باید در جلسات تمرین حضور داشته باشند.

در ادامه تعدادی از ملاحظاتی که من در نظر گرفته ام که در مربیگری هر روزه ام در نظر می گیرم که مطمین شوم که ورزشکاران من یک تجربه لذت بخش پاداش دهنده از شنا دارند که به انها کمک می کند تا رشد کنند. این ملاحظات با پنج مسوولیت اساسی یک مربی در ارتباطند: ایجاد راحتی و پرورش اعتماد به نفس و یادگیری از رقابت ها و پرورش رهبران تیم و برنامه ریزی برای رشد. در طول این فصل من هر کدام از این مسوولیت ها را باز می کنم و راه هایی را برای رسیدن به آن پیشنهاد می دهم.

لذت بخش کردن شنا

* تفریح و لذت در تمام فعالیت های زمان بر لازم است
* شناگران در ورزش باقی می مانند تا زمانی که از آن لذت می برند
* ورزشکاران بهترین اجرایشان را زمانی به نمایش می گذارند که تفریح می کنند
* قهرمانان سریع می روند زیرا لذت می برند
* اعتبار به نفس و اعتماد به نفس دو تا از مهمترین هدیه هایی است که ما می توانیم در درون دیگران و خودمان پرورش دهیم
* همه را به برنامه تان راه بدهید هر کجای سفر زندگی باشند
* به شناگرانتان یاد بگیرید مشوقشان را کشف کنند و برای رسیدن به آن بکوشند
* اشتیاق در یک پایه روزانه مهم است
* یک رفتار مثبت را در برابر هر چیزی که انجام می دهید در خود ایجاد کنید
* بخشش مهم است هر روز
* به شناگران گوش دهید به کارمندان و به والدین
* ترس از شکست طبیعی است . از آن یاد بگیرید و ادامه دهید
* موفقیت را جشن بگیریدو در طول مسیر برای آن تشکر کنید

برای اینکه به اهدافتان برسید شما باید با در نظر گرفتن پایان کار شروع کنید.

ایجاد اعتماد به نفس به وسیله ی تفریح

تفریح چیست؟ چگونه می دانیم چه برای شناگرانی که باآنها کار می کنیم تفریح است؟ تفریح بستگی به سن دارد اما برای مربیان خیلی مهم است که به یاد داشته باشند که بزرگسالان نیز مانند کودکان نیاز به بازی و تفریح دارند. تمرینات باید بر روی پرورش مفاهیم و درگیر کردن تفریحات با این مفاهیم تمرکز کنند. همان طور که شما در یک دسته افراد از سطحی به سطح دیگر سر می زنید به سطحی که از نظر پیشرف به آن رسیده اند و به مهارت ها و کنیک هایی که تاکنون فراگرفته اند احترام بگذارید. اکنون تعدادی از مفاهیمی که به نظر من باید برای هر گروه سنی مورد توجه قرار گیرد را ببینید:

* سن ۶ تا ۸ سال: تفریح داشتن – ایجاد اعتماد و تکنیک های ضربه ای
* سن ۹ تا ۱۰ سال : یادگیری اینکه تیم چیست – یادگیری کار تیمی و تقویت شنا
* سن ۱۱ تا ۱۲ سال : یادگیری شرایط بندی کردن – شروع اهداف – اعتبار به نفس و مهارت های همکاری
* سن ۱۳ تا ۱۴ سال : افزایش مهارت های اجتماعی - پذیرش دیگران و هماهنگی فعالیت های دبیرستان
* سنا ۱۵ تا ۱۶ سال : متخصص شدن در مهارت ها – تمرین شنا و تمرینات زمین خشک
* سن ۱۷ تا ۲۰ سال : متعادل کردن اهداف تحصیلی یا شغلی با اهداف تیمی یا فردی
* سن ۲۱ به بالا : متعادل ساختن شنا با شغل و اهداف زندگی

در تمامی سنین باید مهارت هایی را که به دست آورده اند تقویت کرد. من مربیان شنایی را دیده ام که شناگران را به سطح گروهی بالاتری ارتقا می دهند اما هیچ کدام از تمرینات سطح قبلی را اجرا نمی کنند. این باعث می شود که شناگر احساس ناراحتی کند – اعتمادش را از دست بدهد و از ورزش را ترک کند. به جای این هنگامی که شناگران را به سطح بالاتری منتقل می کنند مربیان باید تعدادی از برنامه ها و تمرینات قبلی شناگر را حفظ کنند و هر بار تعدادی مهارت جدید را معرفی کنند.

شناگران جوان تر نیاز به تفریح و به دست آوردن اعتماد به خود و به مهارت های شناگریشان دارند . از آنجا آنها می تواند رشد کنند و فواید بودن درون یک تیم را درک کنند. پاداش های کوچک می تواند به القای کار تیمی در طول مسیر کمک کند. برای مثال من دوست دارم به شناگرانی که تمرین را در خطوط سر وقت شروع می کنند یک پاداش مخصوص بدهم مثلا کاپیتان گروه بودن برای آن روز یا تصمیم اینکه تمرین بعدی چه باشد. من همچنین دوست دارم به شناگران جوانتر گروهی پاداش بدهم تا باهم به خوبی کار کنند. ایجاد گروه های کوچک بر اساس حرکت بر اساس منطقه استخر و یا سن تا مجبور شوند با هم کار کنند. جامعه در حال تغییر امروزه مانند گذشته به کودکان فرصت ایجاد وفاداری در قبال همدیگر را نمی براین دهد.بنابراین بسیار مهم است که گروه های تمرینی را ایجاد کنیم تا وفاداری و همکاری را تشویق کنیم.

همان طور که شناگران بزرگتر و با مهارت تر می شوند تمرینات حالت اصلاحیشان را تبدیل به یک بازی کنید. ببینید چه کسی می تواند سرعت ضربات و سرعت حرکات را در ست های خاصی ثابت نگاه دارد. به شناگران بگویید که زمانشان را پیش از ست های خاصی حدس بزنند و ببینید چه کسی در هر خط در محاسبه محدوده خطا بهترین بوده است. من به شناگرانم می گویم که یک ست 6 در ۱۰۰ را به این صورت شنا کنند. در ابتدا شناگران زمانی را که طول می کشد حدس می زنند و ۱۰۰ را برای رسیدن به زمان هدفشان شنا می کنند. هنگامی که به دیوار می رسند به مربی زمان هدفشان را می گویند و مربی زمان حقیقیشان را می گوید.. سپس آنها محدوده خطا را محاسبه می کنند(اولین دور فقط تمرینی است و برای محاسبه محدوده خطا به کار نمی رود) . بعد از ۳ تا ۱۰۰ ما محدوده خطا ورزشکاران را در هر خط برای ایجاد رقابت مقایسه می کنیم. بعد از ۶ تا ۱۰۰ ما بررسی می کنیم که چه کسی برنده مسیر بوده است و چه کسی بهترین آن روز بوده است. آن شناگران می توانند حرکت ست بعدی را انتخاب کنند یا کاپیتان تمرینات باشند. در طول تیپر ما از این ست استفاده می کنیم و به شناگران اجازه می دهیم هر سرعتی دوست داشتند بروند. آنها معمولا درگیر بازی می شوند و این یک راه خوب برای رکورد گیری از آنهاست بدون اینکه خیلی عصبی شوند.

یک تمیرن جالب دیگر که م در ابتدای فصل-معمولا در طول اولین هفته تمرینات- استفاده می کنم یک ست به نام پازنی اجتماعی است . این ست شامل ۲۵ یا ۵۰ ثانیه پازنی با یک تخته است. شناگران به گروه های دو نفره تقسیم می شوند تا در حالی که باهم در مورد تابستانشان حرف می زنند با هم پا بزنند – هر شناگری هم گروهی اش را هر ۲۵ تا ۵۰ تا عوض می کند. هدف این است که هر شناگری با تمام هم گروهی هایش حرف بزند و کسی از این قاعده مستثنی نیست. این به اعضای کمروی گروه کمک می کند تا با افراد بیشتری حرف بزنند. این حرکت تفاوت زیادی با پازدن برای یادگیری مهارت دارد اما به عنوان یک گرم کردن عمل می کند و هر دسته بندی را که ممکن است باعث شود افراد با غیر همگروهی هایشان حرف نزند را از بین می برد..

راه های زیادی برای مطمین شدن از لذت بخش بودن تمرینات وجود دارد. بعضی از مربیان در تمیناتشان بسیار خلاقند. من سعی می کنم تا با شرکت حداقل یکبار در سال در کلینیک مربیان با ایده های جدید به روز باشم.من در چندین سخنرانی دبی پاتس در کنفرانی فدراسیون مربیان شنای آمریکایی شرکت کرده ام و شدیدا کتابش را به نام تمرینات و بازیها : یک روش مفرح برای اجرای تمرینات توصیه می کنم. او ایده های خلاقانه زیادی دارد. این تعدادی از ایده ها برای مربیان در تمام سطح ها است:

* هر جلسه یک چیز جدید به استخر بیافزایید می تواند یک تخته رکورد باشد – یک تابلو اعلانات باشد و یا پرچم شنای پشت استخر را کسل کننده نکنید آن را حسابی جالب کنید.
* تولدها و جشن ها را در استخر برگزار کنید . جشن ها را در تمرینات دخیل کنید – اگر تولد سوزی است و ۱۰ سالش شده ۱۰ بار حرکت مورد علاقه سوزی را انجام دهید.
* یک سیستم را ه بیاندازید که شناگران بتوانند یک ژاکت نوشته شده و یا تیشرت را برای افزایش روح تیمی بگیرند. یک مسیر هدایت و پیشرفت مرحله به مرحله مشخص کنید تا اعضای تیم دنبال کنند.
* شناگران را تشویق کنید تا کلاه ها – ژاکت و آیتم های تمرینی مانند میت مخصوص تیم شان را استفاده کنند
* یک اردوی سالانه یا جشن تقدیر برای پیشرفت شخصی برگزار کنید : هر شناگر را به صورت مثبت بشناسید برای فعالیت های مفرح دیگر مانند دوچرخه سواری – شهر بازی و یا هر چیزی که شناگرانتان لذت می برند بیرون از استخر قرار بگذارید.
* یک سفر تیمی با اتوبوس در سال داشته باشید. دوستی ها شکل می گیرد و استقلال از خانواده شکوفه می زند. فعالیت هایی را انتخاب کنید که از به دردسر افتادن شناگران جلوگیری شود. تعدادی از والدین را داوطلبانه به عنوان ناظم همراه ببرید . مطمین شوید که هر سال این ناظم ها را تعویض می کنید تا تمام کودکان فرصت استقلال داشته باشند.

من در ۲۷ سال پیش مربی کالج بوده ام پس ایده من از تفریح تحت تاثیر سر و کار داشتن با این گروه سنی قرار گرفته است. من به بازی و تفریح اعتقاد دارم اما بر روی این تمرکز می کنم که دانشجویان ورزشکار بر احساس خوبی در مورد خودشان و پروسه تیمی ما داشته باشند. اینجا یک لیست از آیتم هایی که برای به چالش کشیدن همه و زنده نگه داشتن تفریح به برنامه خودمان اضافه کرده ایم وجود دارد.

* اردوهای معارفه هنگامی که شناگران به محوطه دانشگاه می آیند. ما تیم های مردان و زنان را دعوت می کنیم.و دانشجویان ورزشکار هر کس را که به آنها انگیزه داده اند دعوت می کنند. این یک کار مفرح است و یک راه اجتماعی برای شروع سال است.
* برنامه یک خواهر بزرگ که به وسیله کاپیتانهای ما اجرا می شود – این برنامه تابستان را شروع می کند قبل از اینکه اعضای جدید برسند. شامل نامه ها و ایمیل ها و تماس های تلفنی برای کمک به آنها است تا قبل از اینکه برسند با شرایط آشنا شوند و در مورد چیزهایی که دانشجویان در هنگام اقامتشان در کالج به آن نیاز دارند از آنها سوال شود.
* دوچرخه سواری برای اینکه با منطقه آشنا شوند – ما به شناگران را به یک تور شهرهای دوقلو و دریاچه و مسیرهای دوچرخه سواری می بریم. دانشجویان ورزشکار بیشتر از محیط لذت می برند اگر بدانند چگونه می توان در اطراف چرخ زد.
* پنچگانه تمام ورزش ها – ما شورای تیم را برای برگزاری رویداد اجتماعی ورزشی که همه ی تیم ها را شامل می شود تشویق می کنیم .این رویداد بسیار مفرح است.
* یک غرفه ورزشی در کارناوال ایالتی – ما کودکان را به بالای سن دعوت می کنیم تا با ورزشکاران ملاقات کنند. ورزشکاران در مورد خودشان و ورزششان داخل میکروفون حرف می زنند . آنها مدالهای المپیک و جوایز را نشان می دهند و یا عکس می گیرند.این یک تجربه ایفای نقش بزرگ است. هر روز اهالی یک ورزش داوطلب می شوند و به این صورت برگزار می شود.
* شام و صبحانه حلقه داخلی – هر ماه دپارتمان ورزشی زنان ما یک صبحانه و یا شام را میزبانی می کند که مدیر ورزشی در آن یک گزارش ۵ دقیقه ای می دهد و یک سرمربی و یکی دو دانشجوی ورزشکار مورد مصاحبه قرار می گیرند و یک فارغ التحصیل در مورد اینکه از تجربه اش در دانشگاه مینه سوتا چه به دست آورده است حرف می زند. این رویداد با یک (هر چه دلت می خواهد بگو) پایان می یابد . جایی که هر کسی میکروفون را به دست می گیرد و هر چه می خواهد می گوید. این جا برای تشکر جای خوبی است. یک نفر از رسانه های محلی این برنامه را ضبط می کند که این کار به افزایش توجه رسانه ها به برنامه ما کمک می کند.
* بیرون شام خوردن ۳.۰ - ما برای تمام شناگرانی که معدلشان بالاتر از ۳ است جشن می گیریم و دانشجویان با معدل ۴ مورد توجه خاص قرار می گیرند مثلا پیش از همه غذا می گیرند
* دیوار افتخار – به وسیله ی شناگران و شیرجه زنان در رختکنشان برای جشن گرفتن موفقیت های شخصیشان در تمام جنبه های زندگی شروع شد این خلاقیت می تواند برای افراد جدید و لیست رییس دانشکده و چیزهای دیگر مورد استفاده قرار گیرد.
* فیلم های تیمی – ما با همدیگر فیلم های مرتبط با ورزش فیلم های الهام بخش نگاه می کنیم – آتش در ریلها : داستان استیو پریفونتین – بدون مرز – اردک های خوش شانس و چیزهای دیگر

یکی از پاداش دهنده ترین رویداد های هر فصل ضیافت جوایز پایان سال ماست. کاپیتان های ما مسوول موسیقی و اسلاید و جوایز بامزه و معرفی مهمانان و میزبان می شوند . کمک مربی ما تری نیژنر مسوول رزرو رستوران و جزییات مربوطه است اما استعداد واقعی او در گفتن زیباترین و بامعنا ترین نظر در مورد هر کدام از دانشجویان ورزشکار در ضیافت است. به نوبت هر کدام از شناگران می ایستند و با آشنایانشان خانواد و دوستان روبرو می شوند . مورد توجه قرار گرفتن به این صورت به ورزشکاران احساس خوبی می دهد که با خود به فصل بعد و یا سالیان بعدشان به عنوان یک فارغ التحصیل می برند.

هر سال ما هنگام به خانه رفتن فارغ التحصیلان در یک گردهمایی شنای فارغ التحصیلان برایشان جشن می گیریم. این یک شنای مرکب است که بیشتر شامل حرکات ۲۵ و ۵۰ و ۱۰۰ ثانیه ای است. بسیاری از فارغ التحصیلان باز می گردند و ما تلاش می کنیم که آنها احساس غربت نکنند و به آنها خوش بگذرد.. ما برای خانواده های آنها برنامه هایی مانند اردو و رقابت های ورزشی در پارک برگزار می کنیم. ما در هر گردهمایی برچسب نام داریم که مردم بتوانند همدیگر را بیابند. تیم ما می داند که این یک آخر هفته مهم است. ما از یک هفته قبل در مورد فارغ التحصیلانمان داستان تعریف می کنیم تا آن ها را سرحال بیاوریم. ما اعضای کنونی تیم مان را به فارغ التحصیلان معرفی می کنیم و آنها را دعوت به شرکت در تفریح می کنیم. این کار به شناگرانمان این پیام را می دهد که در آینده از آنها استقبال خواهد شد . مردم دوست دارند که مورد احترام و خواسته شده و مورد نیاز باشند.

ایجاد عزت به نفس

من معتقدم که عزت نفس یکی از نیرومندترین نیروهای زندگی ماست. حالتی که ما در مورد خودمان احساس می کنیم بر تمام جنبه های هویت و نوع رورابط ما تاثیر می گذارد . مربیان باید در آینه نگاه کنند و در مورد خودشان احساس خوبی داشته باشند. هرچه سالمتر و خوشحال تر باشد مربی به همان اندازه مربی بهتری است. بهترین هدیه ای که مربیان می توانند به ورزشکارانشان بدهند توانایی پرورش عزت نفس است اما مربیان باید خودشان آنرا داشته باشند تا بتوانند آن را به دیگران بدهند.

من سعی می کنم از اینکه تمام کارمندان از این نظر در یک وضعیت باشند اطمینان حاصل کنم. من آن ها را تشویق می کنم تا حداقل یکی از این عزت نفس ساز ها را هر روز به کار ببرند.

* از زبان بدنی استفاده کنید که مثبت و دعوت کننده باشد یک لبخند تاثیر زیادی می گذارد. هنگامی که شناگران از راه می رسند در استخر حضور داشته باشید. لبخند بزنید و با گفتن اسمشان به آنها سلام کنید. تعامل مثبت در هنگام تمرینات الزامی است. گاهی اوقات این می تواند رفتار بد را در نطفه خفه کند.
* یک نظر شخصی سازی شده بدهید مانند دیروز تو در تمرینات خوب عمل کردی – و یا ست خوب یک شناگر را در جلوی دیگر اعضای تیم تشویق کنید.
* برای هر کدام از افراد تیم شوق نشان بدهید. ما همه فارغ از سن و سال نیاز داریم که احساس کنیم مورد نیازیم ما را می خواهند و مورد توجه واقع شده ایم
* اگر شما می خواهید رفتار یک شناگر را تغییر دهید این اصلاح را همراه با تمجید چیزی که آن شناگر خوب انجام می دهد بدهید. هر چه اصلاحی در تمرینات زودتر انجام گیرد بهتر است.
* شناگران را تشویق کنید تا بالاتر را نشانه روند و به مرحله بالاتر بروند . به آنها اجازه دهید تا بدانند آماده اند
* از یک تن صدای محترمانه استفاده کنید
* ستایش را روزانه انجام دهید نه فقط در انتهای دوره
* به اعضای تیم اجازه دهید حس کنند که آنها باعث تغییر می شوند تیم به خاطر تک تک آنها خوب عمل می کند
* کار گروهی و تیمی را تشویق کنید
* شناگران را تشویق کیند تا از دیگران به خاطر رقابت با آنها در تمرینات تشکر کنند
* یاد بگیرید که اشتباهات را ببخشید و به جلو بروید. زیاد یک عملکرد بد و رفتار بد را بزرگ نکنید
* به شناگران بیاموزید تا از مشکلات و خطاها بیاموزند و انتظار بهتر شدن را در آینده داشته باشند. برای مثال اگر یک شناگر دور بدی داشت به او بفهمانید که او چگونه با ایجاد سرعت با استفاده از دیوار می تواند آن را بهتر انجام دهد
* ریسک پذیری را افزایش دهید چه به عنوان یک فرد چه یک تیم و آن را تشویق کنید
* یک گردهمایی ۵ دقیقه هر روز داشته باشید و در آن موفقیت های روز پیش را تشویق کنید. و از دیگران بخواهید تا آرزوها و موفقیت هایشان را به اشتراک بگذارند. این کار در طول تمرینات می تواند انجام شود.
* اهداف و موفقیت های شناگرانتان را به صورت هفتگی ارزیابی کنید . از تخته اعلانات و صفحات وب و تصاویر استفاده کنید حضور خوب و آمادگی و یادگیری مهارت های جدید و قسمت کردن و داوطلبی وپیروزی در مسابقات و زمان های کاهش یافته را در تمرینات و گردهمایی ها تشویق کنید.
* تمریناتی را طراحی کنید که همه موفقیت را بچشند

یک را مهم دیگر برای تقویت عزت نفس در شناگرانتان این است که با ترس هایشان روبرو شوند. ترس یک پاسخ طبیعی است که هیچ وقت به کنار نمی رود تا زمانی که ورزشکار رشد کند. اما اگر با ترس برخورد نشود یک عامل مهم برای دلسردی می شود. انرژی را تخلیه می کند . تعلل در روبه رو شدن با آن می تواند فلج کننده باشد و یک شناگر را باعث از دست دادن رشد و پیشرفت بالقوه شود. بهترین روش برای روبه رو شدن با ترس رو به رو شدن مستقیم با آن است. بروید و آن چه را که از آن ترس دارید انجام دهید در این صورت شما ترتیب آن ترس را داده اید.

یک راه برای این یک یک تیم با ترس هایشان روبه رو شوند این است که در مورد ترس با آنها حرف بزنید و آن هارا مجبور کنید که در مورد ترس هایشان با شما سخن بگویند. من ممکن است بحث را با سخن گفتن در مورد ترسی که بر آن غلبه کرده ام یا آن را با سخن گفتن با کسی که به صورت مثبت درمورد ترس ها سخن می گوید دور زده ام شروع کنم. به دل ترس زدن کمتر از زندگی همراه با ترس ترسناک است.شناگران می توانند به هم در درک این مورد کمک کنند.

یک راه خوب دیگر برای مجبور کردن شناگران به روبه رو شدن با ترس هایشان این است که حرکاتی را در فواصل زمانی بین تمرینات بگنجانیم که آنها تاکنون انجام نداده اند و آنها را مجبور کنیم تا زمانی را برای انجام این حرکت برای خودشان هدف قرار دهند. یک روز قبل در این مورد به آنها خبر دهید تا کمی نگران شوند و و سپس نتایجشان را حساب کنید. این حرکات را با سخن گفتن در مورد اینکه با انجام آن شناگران چه چیز جدیدی یاد گرفته اند پایان دهید. من از این حرکات گهگاهی استفاده می کنم تا به تیممان در مدیریت چالش ها کمک کنم.

یک ست که ما هر سه هفته انجام می دهیم ست ۵۰ متری هدفدار است. شناگران در ابتدا به مدت یکساعت خود را گرم می کنند سپس سه ست ۱۰ در ۵۰ را در ۱:۳۰ همراه با یک ۲۰۰ نرم پس از هر ست ۱۰ تایی انجام می دهند. ما برای هر ورزشکار از زمان هدف استفاده می کنیم که با زمان ست دوم و سوم و چهارمین ۵۰ شان از ۲۰۰ شروع می شود. اگر ورزشکاران بتوانند در تمام ۳۰ تا به رکوردشان برسند آنگاه می توانند سرد کنند و به خانه بروند. اگر نتوانند آنقدر می مانند تا ۳۰ تا را برسانند. آنها همچنین می توانند از یکی دو همتیمی یاری بگیرند تا عددی را که از دست داده اند جبران کنند. اگر یک ورزشکار از همتیمی ها کمک بگیرد هر کدام از آنها باید زمان هدفشان را برسانند تا برای فردی که آن را از دست داده حساب شود. مثلا اگر فردی ۶ ست را از دست داد می تواند از ۲ همتیمی کمک بگیرد و هرکدام از آنها ۲ تا ۵۰ تایی شنا کنند و اگر همه شان توانستند به رکورد برسند این برابر ۶ تا ۵۰تایی می شود و همه می توانند سرد کنند. تلاش گروهی در تقویت مفاهیمی مانند این که شناگران می توانند برای یاری و تشویق بر روی هم تیمی هایشان حساب کنند مفید است. زمان های هدف را فورا پس از تمرینات مورد بررسی قرار دهید. من سعی می کنم که زمان را هر ۳ هفته یکبار کمتر بکنم اگر شناگران بعضی از آن آنها را از دست ندهند. من دوست دارم که آنها ۳۰ از ۳۰ نتیجه بگیرند اما همچنین مهم است که هدف ها را برای شناگران با تجربه تر سفت و سخت تر بگیریم. به یاد داسته باشید که شما می توانید بسیار از شکست ها بیاموزید . کارمندان ما به صورت کلی هدف ها را هر سه هفته یکبار ۰.۲ تا ۰.۵ ثانیه کاهش می دهند . ما از شناگران در طول ۲۰۰ متر حرکت نرمشان می پرسیم که چقدر رفته اند تا توان محاسباتیشان را بالا ببریم و ارتباط بین مربی و شناگر تقویت شود. بعضی افراد از ۵۰ متری هدف دار خوششان می آید و بعضی از آن می ترسند . این یکی از راه های مورد علاقه من برای یاری رساندن به شناگران در چگونگی روبه رو شدن با ترس و نگرانی و تقویت کار تیمی شده است.

یک نکته نهایی برای پرورش عزت نفس در خوش آمد گویی همه به تیم است. مهم نیست در کجای سفر زندگیشان هستند. تقریبا برای همه در تیم جا هست. اگر یک دانشجوی ورزشکار تجربیات سالیانه شنا نداشت و خواست که به تیم بیاید من به آنها اجازه می دهم. این فرد ممکن است یک ورزشکار خوب شود یک مدیر خوب شود و یا یک داوطلب ارزشمند در تمرینات و گردهمایی ها باشد. ذهنتان را باز نگه داریدو تا زمانی که یک فرد می تواند نقشی را بر عهده گیرد که به گونه ای به برنامه شنا یاری رساند او را در تیم بپذیرید. با وجود اینکه کار ما بر اساس میزان فارغ التحصیلان و کیفیت کار ما در مسابقات سنجیده می شود اما هنوز کارهای دیگری هم هست که ما می خواهیم به خوبی انجام شود مانند کمک به ودانشجویانمان تا شهروندان خوبی شوند و بزرگترین تصمیماتشان را بگیرند و دوستان خوبی پیدا کنند و شغلهای خوبی پیدا کنند و چیزهایی مانند این. من احساس می کنم که جا برای انواع مختلفی افراد در برنامه وجود دارد. اگر ما یک محیط گرم ایجاد کنیم و شوق و علاقه همه را بیابیم همه می توانیم برای به دست آوردن چیزهای بزرگ با هم همکاری کنیم

تشویق به رقابت در هنگام آموزش

من مشاهده کرده ام که شناگران وارد شده به برنامه که از یک خانواده بزرگ آمده اند در مورد رقابت سالم بیشتر می دانند. تجربه رقابت همیشگی با خواهر و برادران از روز اول برای اسباب بازی و توجه و... این ورزشکاران می دانند چگونه در رقابت ها برتری پیدا کنند و از آنها یاد بگیرند. به عنوان مربی ما می خواهیم رقابت ایجاد کنیم به آن خوشامد بگوییم و آنرا تشویق کنیم به عنوان یک راه برای یادگیری شناگران . شناگران نباید به دلیل ترس از احساسات بد شگست از رقابت دوری کنند . مربی ها می توانند با تاکید کردن بر برنده شدن و یادگیری مخالف برنده شدن و شکست خوردن کمک کنند.

مربی ها باید به روشنی ارتباط برقرار کنند تا به شناگران کمک کنند تا فواید آموزشی یک تجربه را که از به عنوان شکست یاد می کنند ببینند.. مربی ها همچنین باید به شناگران کمک کنند تا یاد بگیرند که آنهاچیزهای زیادی را از رقابت سالم در تمرینات به دست می آورند. آنها می توانند به همدیگر کمک کنند تا بهترین تلاش هایشان را به دست بیاورند. به شناگران یاد دهید از کسانی که با آنها رقابت می کنند تشکر کنند. من انتظار دارم که شناگران حتی در سطح کالج بگویند : برای رقابت ممنونم خیلی مفرح بود . شناگران را به گونه ای در خط ها قرار دهید که ایجاد رقابت محتمل تر شود. از افراد برای سخت کوشی و یادگیری مهارت های جدید تشکر کنید. این به آنها و تیم کمک می کند تا بهتر شوند. شناگران را تشویق کنید تا در تمرینات یک هم گروهی برای خود انتخاب کنند و یا خودتان افراد را در گروه ها به گونه ای قرار دهید تا افراد مثبت تر با افراد منفی تر در یک تیم باشند.

به دلیل اینکه رقابت می تواند یک انگیزش خوب باشد من مربی ها را تشویق می کنم تا یک برنامه رقابت سبک را در فصول تعطیل قرار دهند. بعضی تیم ها در فصل های تعطیل برای شناگران دبیرستای برنامه تقویتی دارند اما من فکر می کنم که برای مربی ها مهم است که بیشتر از تقویت انجام دهند آنها باید ارزیابی را ادامه دهند و شناگران را با رقابت در فصل تعطیل به چالش بکشند. یک برنامه تمرینی فصل تعطیل طراحی کنید که برای شناگران جوانتر تعادل ایجاد کند و همچنین برای شناگران بزرگتر زمانی دیدار. شناگرانی که در تابستان برنامه تقویتی که شامل رقابت نمشود انجام می دهند برای به دست آوردن پیشرفت خوبی انگیزش نمی شوند. دیدارهای شنا زمان هایی برای بهبود وضعیت و آگاه شدن از رقابت است. حتی برای شناگرهایی که برنامه تقویت تابستانی دارند یک برنامه دیدار طراحی کنید. هر رقابت خوبی را تشویق کنید چه در تمرین باشد و چه در یک دیدار.

آن چه در ادامه می آید نکات کوتاهی برای کمک به شما در ایجاد رقابت سالم میان شناگرانتان است:

* به شناگرانتان کمک کنید تا به شکست به عنوان یک فرصت برای یادگرفتن در مورد خودشان نگاه کنند
* با آنهایی که یک پسرفت را تجربه می کنند هرچه زودتر صحبت کنید و آنها را تشویق کنید تا ببینند چه چیزی می تواند از آن تجربه یاد گرفته شود و سپس به پیش بروند
* هر تمرینی را لذت بخش کنید و آنچه را که یادگرفته شد و به دست آمد را به صورت خلاصه بگویید

پرورش رهبر تیم ها

من هنوز مربی گروه سنی خودم را به یاد می آورم که تمرین را برای صحبت کردن در مورد درس های زندگی و اهمیت بازی جوانمردانه و پرورش یک رفتار کاری خوب متوقف می کرد. او محیطی را به وجود آورده بود که حتی به عنوان فردی ۱۰ ساله ما تلاش می کردیم تا شناگران دیگر را از اخلال گر بودن باز بداریم با کارهایی مانند در ته ایستادن زیرا ما می دانستیم که همه باید متوقف شویم و به حرف هایش دویاره گوش دهیم. ما می خواستیم شنا کنیم به این ترتیب ما به بقیه کودکان کمک می کردیم که انتخاب های بهنری داشته باشند. مربی که هدایت می کند صحنه را برای پرورش رهبرها ایجاد می کند.

با قرار دادن هر کدام از ورزشکارانتان در یک نقش رهبری شما یک رهبری خوب را از همه می خواهید و همچنین یک کار تیمی خوب را. یکی از تاثیرگذارترین راه ها برای برای ایجاد و تشویق رهبری در هر ورزشکار جستجو و قرار دادن ارزش برای مهارت های یافت شده در هر ورزشکار است. برای مثال حرکت قایقرانی شناگرانی را به جلوی گروه می آورد که الزاما در حرکات های دیگر سریعترین نیستند ببینید چه کسی می تواند فقط با حرکت قایقرانی چرخش انجام دهد . پا زدن بدون یک تخته و بورد های تعادل راه های خوب دیگری برای تعیین این است که چه کسی بهترین است. شناگرانی را که در حرکت خاصی خوب هستند پیدا کنید و به آنها کمک کنید که مهارت هایشان را به گروه نشان دهند. سعی نکنید همیشه از سریعترین شناگران استفاده کنید .مهارت رهبری را در تمام اعضای تیم ایجاد و تشویق کنید. آن چه در ادامه می آید راه هایی برای پرورش رهبرهای تیم است:

* شناگران بزرگتر را تشویق کنید تا از جوانتر ها هم در بعضی حرکت ها و یا در آموزش فعالیت ها کمک بگیرند. ۱۵ و ۱۶ ساله ها را وادار کنید تا در مورد یک مسابقه یا فصل مفرحی که سپری کرده اند با جوانترها صحبت کنند.
* فرصت هایی را برای اعضا ایجاد کنید تا به برنامه کمک کنند. این یک موقهیت برد-برد است. این کار به شناگران جوانتر الگوهایی برای درس گرفتن می دهد و به شناگران بزرگتر کمک می کند تا موفقیتشان را جشن بگیرند. این کار به ایجاد عزت نفس کمک به سزایی می کند.
* از سرپرست های خطوط –سرپرست های گروه سنی – کاپیتانها و سرپرست های حرکات استفاده کنید تا به صورت روزانه به تشویق و پاداش موفقیت ها کمک شود. به آنها اجازه دهید تا نرمش ها و گرم کردن ها را سرپرستی کنند و حرکات های آنروز را انتخاب کنند و یا در هنگام تمرینات کاپیتان باشند.
* فضایی را ایجاد کنید که ورزشکاران سر وقت شروع می کنند و به سختی کار می کنند و از کسانی که راه را برای ایجاد این موفقیت هموار می کنند تشکر کنید.

برنامه ریزی برای پیشرفت

شناگران دوست دارند برای تمریناتشان برنامه داشته باشند. نقشه روزانه و هفتگی و فصلی داشته باشید. آنرا برای تمام اعضای تیم و والدینشان توضیح دهید . به زمان شروع و پایان تمرینات احترام بگذارید. از ۵ دقیقه آخر برای تبریک آنچه که آموخته شده و یا به دست آمده و همچنین سرد کردن بگذارید.

در هنگام برنامه ریزی برای هر فصل من به این می اندیشم که چه می خواهم در انتهای فصل اتفاق بیافتد و سپس باز می گردم و از ابتدا برای آن هدف برنامه ریزی می کنم. با در نظر داشتن انتها شروع کنیدو من به چیزهایی که می خواهیم در مراسم انتهای فصل در ان سی ای ای ها و در مسابقات قهرمانی بیگ تن و در دیدارهای دوگانه و در سفرهای آموزشی و ... بگوییم فکر می کنم. من کارمندان و دانشجویان ورزشکارمان را تشویق می کنم که آنها هم این کار را بکنند. این به ایجاد تازگی در هر فصل کمک می کند و به عنوان یک سنگ بنا برای یک فصل خوب عمل می کند.

من امیدوارم که شما توانسته باشید یکی دو ایده را از این فصل به دست آورده باشیدبرای کمک به تجربه های خودتان و اعضای تیمتان تا ورزش همان قدر برای شما لذت بخش باشد که برای من هست. از بقیه سفر لذت ببرید.

خلاصه

* تفریح یکی از مهمترین دلیل هایی است که شناگران جوان به یک تیم شنا ملحق می شوند.
* تفریح – اشتیاق – اخلاق و عزت نفس با هم در ارتباطند
* ارتباط در تمام سطوح بسیار الزامی است چه مربی چه شناگر و یا والدین
* فرصت هایی را برای کمک به تعریف علاقه های شناگران و حفظ کردن چالش و تفریح در برنامه تان در نظر بگیرید.
* هر تمرین باید یک هدف و برنامه مشخص داشته باشد که به صورت مستمر ارزیابی می شود تا روز بعد حتی بهتر باشد.
* مربی ها باید از مشکلات پرورشی که هر گروه سنی با آن روبه رو هستند آگاه باشد و بدانند که تفریح وابسته به سن است.
* پاداش هایی را متناسب با گروه سنی در نظر داشته باشید.
* هرچه شناگران بزرگتر و بهتر می شوند تمرینات را تبدیل به بازی کنید
* بر بردن و آموختن در مقابل بردن و باختن تاکید کنید.
* ترس طبیعی است و باید با آن روبه رو شد
* صحنه را برای پرورش رهبرها آماده کنید
* برای هر فرد در تیم اشتیاق از خود نشان دهید
* برای آماده کردن یک آینده بهتر در حال(اکنون) باشید