Как мы работаем. Набор и первые тренировки.

Здравствуйте. Этим материалом я начинаю целую серию небольших рассказов о том, чем живет наша секция настольного тенниса. Я постараюсь рассказать про то, чему мы учим детей, как проходят наши тренировки и попутно разъяснить почему наша работа устроена именно так, а не иначе.

Сегодня, в первой статье, мне кажется логично начать с того, как к нам приходят новые ученики. Рассказать про набор, страшное (исключительно из-за названия) «квалификационное занятие» и немного про первые тренировки.

Большинство детей попадают к нам, прочитав объявление или узнав о нас на нашем сайте. При первом разговоре по телефону с родителями я, конечно, рассказываю про процедуру приема. Она чуть сложнее простого «записаться», но тоже проста и банальна. Дело в том, что мы работаем с детьми разных возрастов, а поэтому создавать группы исключительно по годам рождения для нас неприемлемо: придется создавать много-много групп, некоторые из которых будут переполнены, а другие пустовать, плюс многие занятия придется проводить в такое время, когда у большинства еще и уроки в школе не закончились. Мы выбрали другой путь. Мы объединяем детей в группы опираясь на их уровень физической подготовленности, и что скрывать, на их природной предрасположенности к настольному теннису. Конечно, группы получаются порой разномастными в возрастном плане, но как показывает практика, дети, видя, что все они играют приблизительно одинаково, легко сближаются и начинают общаться. Ну, и, конечно, чисто в спортивном плане такое распределение очень помогает: более младшие тянуться за старшими, а старшие чувствуя, что даже младшие играют не хуже их, тренируются более усердно.

Все дети сначала попадают на «квалификационное занятие», где путем несложных тестов мы в общих чертах понимаем в какой группе ребенку будет хорошо и комфортно. Если расписание этой группы не устраивает родителей, то предлагаем посещать другие группы чуть ниже уровнем. Таким образом в каждой даже не очень сильной группе всегда есть пара-тройка человек, которые подают пример остальным и которым интересно тренироваться друг с другом. Надо сказать, что первое отборочное занятие характеризует ребенка весьма в общих чертах. Тесты показывают насколько ребенок координирован (умеет управлять руками, ногами и положением тела), на то какая нога и рука являются у него ведущими, легко ли ловит равновесие и видит ли вращение и полет мяча. Надо сказать, что для игры в настольный теннис очень здорово, когда у левши, например, толчковая нога правая или наоборот у правши левая. Ну, а про координацию, равновесие и умение поймать мячик, думаю, и объяснять ничего не надо.

Безусловно, тесты на 20–30 минут не раскрывают ребенка полностью. Это взгляд в первом приближении, но даже он может многое сказать, так, например, помимо чисто физиологических способностей, мы смотрим на то как ребенок справляется с трудностями. Я всегда оставляю немного свободы ребенку даже в условиях весьма ограниченного по времени пробного занятия, а затем смотрю как он справляется с теми упражнениями, которые у него не получаются. Некоторые опускают руки, некоторые злятся, некоторые продолжают и продолжают пробовать повторять упражнения, пока не получится, реакций может быть очень много. И это отношение к преодолению того, что не получается, для меня пожалуй не менее важно, чем например умение поймать мячик. Потому что ловить мяч можно научить, а научить «не мандражить» почти нельзя.

С виду очень простые упражнения на самом деле большинству даются очень тяжело. Они специально построены так, чтобы занять мозг какой-нибудь задачей (например следить за периодичностью шагов) и соответственно не следить за тем как двигается остальное тело. Такой подход позволяет увидеть как ребенок может контролировать свои руки и ноги в ситуациях, когда не сосредоточен на конкретном движении. Собственно это и есть та самая природная координация, которую так любят тренеры абсолютно всех видов спорта.

Здесь я бы хотел сделать небольшое отступление и обратиться к родителям. Мне часто приходится слышать фразы вроде: «Ой он у нас „неспортивный“, „полненький“, „неактивный“ и так далее, вы нас, наверно не возьмете!» Во-первых, скажу сразу — возьмем всех! Во-вторых, поверьте тренер смотрит на вашего ребенка другими глазами. Вы приводите не спортсмена, а именно ребенка, чтобы он стал спортсменом. Конечно, способности у всех разные, но мы видим в вашем сыне или дочке тех, кто может из них получиться, когда мы их научим двигаться и управлять своим телом. Поэтому даже если Вам кажется, что спорт это для неё или него, то лучше приведите и послушайте, что скажет тренер. Вполне возможно, что у него будет кардинально другое мнение относительно его/её способностей.

После того как ребенок попал в группу, начинаются тренировки. Правда здесь ребенка ждет еще один маленький «экзамен». Я всегда начинаю с того, что прошу ребенка набить мяч 100 раз без ошибок. Правило: «Набил сто раз, тогда можно и на столе играть». Для новичка цифра страшная) Впрочем я не видел еще ни одного ребенка, который бы не смог этого сделать. Даже самые-самыенеспособные дети делают это. У задания есть две цели: первая — это очевидная, получить хоть какой-то навык обращения с мячом, правильно взять ракетку, понять что мяч не только летает, но и крутится и так далее, и вторая — чисто психологическая, ребенок приходит и получает некую цель, он ее достигает, и получает, во-первых, чувство удовлетворения, а, во-вторых, ощущения, что он уже что-то сделал, выполнил для того чтобы стать спортсменом. Согласитесь, сложнее бросить какое-то дело, если знаешь, что уже затратил усилия и эти усилия принесли видимые плоды. Этим приемом, кстати, Ваших детей очень завлекают компьютерные игры. В них каждое даже незначительное действие не остается без поощрения: выполнил квест — получил уровень, победил монстра — получил игровой предмет и так далее. Так же и мы пытаемся соперничать с компьютером: набил сто раз — ты перешел в разряд тех «кто уже играет на столе», научился подавать подачу — пригласили не первые в твоей жизни соревнования и множество других маленьких поощрений.

Вот как-то так выглядят первые шаги будущих спортсменов в нашей секции. Надеюсь родителям стало понятнее с чего и почему мы начинаем работу с их детьми. Приводите нам их больше)