СОВЕТЫ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ

Опираясь на многолетний танцевальный опыт, а также тренерскую деятельность, мы хотели бы поделиться с Вами некоторыми мыслями и идеями, которые Вы сможете использовать в своей работе.

1. *Задайте себе вопрос: нравится ли Вам танцевальный зал, в котором Вы тренируетесь и работаете? Речь не только о наличии паркета, зеркал, раздевалок, душа и туалета, кондиционеров, небольшого кафе для родителей и танцоров. Речь об атмосфере, которую создаёте Вы и Ваши ученики. Когда Вы обустраиваете свой зал с душой и Вам в нем комфортно и уютно, когда в зале играет Ваша любимая музыка, выбран правильный свет, предметы декора, радующие глаз, кубки воспитанников, напоминающие о ваших общих победах - то такой зал становится Вашим местом силы и вдохновения. Вложите частичку души в оформление своей студии, и людям захочется возвращаться сюда снова и снова и очень не захочется уходить.*
2. *Как вы готовитесь к лекции или уроку ? Всегда важно иметь план, адаптированный под конкретного танцора или группу танцоров, присутствующих на занятии. Рассчитайте время своего выступления, можно даже порепетировать перед зеркалом, утвердите примерное количество участников лекции. Выберите такую тему, которая была бы полезна именно им, в данное время и на данном этапе. Подготовьте видео, фотографии и рисунки, дополняющие лекцию. Помимо танцевального реквизит можно использовать всё, что посчитаете нужным. На одной из лекций, где мы присутствовали, использовались карманные фонарики, одноразовые стаканчики и даже модель скелета человека. И это была лекция по танцам!*
3. *В чем Вы ведёте занятие? Ваша одежда должна быть комфортной и подходящей по стилю. Многого ли можно ожидать, например, от тренера по стандарту, который ведёт лекцию в спортивных штанах и кроссовках?*
4. *Не забудьте хорошо размяться, подготовить музыку и выпить чашечку кофе для настроения!*
5. *Обязательно приучайте танцоров приходить минимум за 30 минут до занятия, для того, чтобы размяться, вспомнить и повторить тему прошлого урока, и создайте все условия для самостоятельной отработки после занятия. Это очень важно! Не отработанный урок - бесполезен!*
6. *Сохраняйте позитивный настрой, говорите чётко, громко и уверенно, шутите, импровизируйте, но не сильно отклоняйтесь от намеченного плана. Расскажите историю из своей танцевальной жизни,*

относящуюся к теме лекции. Поверьте, Вашим ученикам будет очень интересно!
Ведите диалог, задавайте вопросы, дискуссируйте - ведь мысли Ваших подопечных и Вас могут чему-то научить и натолкнуть на новые идеи. Будьте вежливы, тактичны, доброжелательны, но строги, завоюйте внимание аудитории и удерживайте его до самого конца! Следите за дисциплиной.

7. *Ваши ученики не только учатся у Вас танцам. Вы учите их стилю, поведению в социуме, обращению с противоположным полом, уважению к старшим и благодарности. Вы показываете им пример того, какими они могут стать! Они равняются на Вас - не забывайте об этом.*
8. *Очень важно организовывать регулярные практики с "финалами", для того, чтобы танцоры смогли проверить, как работает "floor craft", сравнить себя с другими, распределить свои композиции, относительно зала, в котором проходит практика, потренировать выносливость и силу воли, а также вычислить моменты, которые в стрессовой ситуации не работают. Практика может быть с разнообразными заданиями или с дресс-кодом, со зрителями или даже под живую музыку. Все зависит от Вашей фантазии и возможностей. Так или иначе, основная цель практики - создать турнирную обстановку.*
9. *Помимо лекций уроков и практик очень важно заниматься развитием тела с помощью других стилей и направлений таких как: ОФП, пилатес, современный танец, клубная латина, классический танец, бег, йога и тд. Развивая новые возможности тела, не забывайте про развитие умственных способностей: чтение книг по танцам и психологии, мотивационных книг и статей в интернете, просмотр танцевальных видео и результатов соревнований, общение с успешными спортсменами и теми людьми, которыми Вы восхищаетесь. Вдохновение и мотивация - иногда лучшие союзники!*
10. *В тот момент, когда Вы готовите тему своей лекции, ведёте индивидуальный урок или общую группу, не забывайте об одном очень важном моменте: Ваши ученики Вас очень любят и верят, что именно Вы приведёте их к успеху!*



Денис Парфёнов и Татьяна Сопит
Чемпионы Украины по профессионалам
Руководители клуба спортивного танца All Stars
http://allstars.parfyonov.com.ua