

Remimeo

ALLENARE

Se vuoi fare del tuo meglio nel corso, in qualità di allenatore, qui di seguito troverai alcuni dati che ti saranno d'aiuto:

1. Allena con uno scopo.

a. Quando alleni devi porti come obiettivo che lo studente sia in grado di fare correttamente l'esercizio di addestramento; sii molto deciso nel lavorare per raggiungere questo risultato. Ogni qualvolta che, in qualità di allenatore, correggi lo studente, non farlo così tanto per farlo, senza una ragione, senza uno scopo. Tieni presente che lo scopo è che lo studente arrivi a comprendere meglio l'esercizio e a farlo al meglio delle sue capacità.

2. Allena con realtà.

a. Quando alleni, attieniti alla realtà. Quando fai un'originazione allo studente fai in modo che sia davvero un'originazione, e non qualcosa che il foglio ti dice di dire, così che lo studente se ne debba occupare esattamente come se tu l'avessi detta in circostanze e condizioni reali. Con questo non si intende che tu debba provare effettivamente ciò che usi per allenare. Ad esempio, quando gli dici: "Mi fa male la gamba!", non significa che la gamba ti debba far male sul serio; comunque, dovresti dirlo in modo da dare allo studente l'impressione che ti faccia male. Un'altra cosa da dire in proposito è di non usare esperienze del tuo passato. Simula situazioni nel tempo presente.

3. Allena con un'intenzione.

a. Nell'allenamento è determinante il fatto che tu abbia l'intenzione che alla fine dell'esercizio lo studente sia consapevole di andare meglio di quanto non andasse all'inizio dell'esercizio. Lo studente deve sentire che il gradino di addestramento, per quanto breve sia, gli ha permesso di conseguire qualcosa. Quando alleni, devi avere costantemente l'intenzione che lo studente che alleni diventi una persona più abile e comprenda meglio ciò su cui viene allenato.

4. Quando alleni, occupati di una cosa alla volta.

a. Ad esempio: nel fare il TR 4, se lo studente raggiunge l'obiettivo stabilito per il TR 4, allora controlla, uno alla volta, i precedenti TR. Ti sta di fronte? Origina ogni volta la domanda come se fosse sua e intende davvero fartela ricevere? I suoi riconoscimenti chiudono i cicli di comunicazione? ecc.. Tuttavia allena su queste cose prendendone in considerazione solo una alla volta, mai due o più contemporaneamente. Prima di passare al gradino di addestramento successivo, assicurati che lo studente sappia fare correttamente ciò su cui l'hai allenato. In qualità di allenatore, dovrai esigere dallo studente un più alto livello di abilità man mano che diventa sempre più bravo in un determinato esercizio o in una determinata parte di un esercizio. Con questo non si intende che tu debba essere "incontentabile". Si intende che una persona può sempre migliorare; una volta raggiunto un certo livello di capacità, datti da fare per raggiungere un nuovo livello.

In qualità di allenatore, devi sempre lavorare verso un allenamento migliore e più preciso. Non permetterti mai di fare un allenamento trascurato, perché faresti un cattivo servizio al tuo studente e dubitiamo che ti piacerebbe ricevere lo stesso cattivo servizio.