

РАСТИМ ЧЕМПИОНОВ

КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИ НАСТРОИТЬ РЕБЁНКА НА ПОБЕДУ В СОРЕВНОВАНИЯХ



"У ТЕБЯ ВСЁ ПОЛУЧИТСЯ"

"Я В ТЕБЯ ВЕРЮ"

"ТЫ ВЫЛОЖИЛСЯ
НА 100 %"

ДЛЯ ВАС
ПАПЫ И МАМЫ

КАК НАСТРОИТЬ РЕБЁНКА ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ

Дети долго занимались с тренером — пришло время показать свои силы. Обидно, если из-за волнения или неуверенности юный спортсмен растеряется, замешкается и не сможет повторить то, чему так долго учился на тренировках. Поэтому перед выступлением важно психологически подготовить ребенка и настроить его на победу в соревнованиях. Главное — не оставаться в стороне.

Подготовка детей — это совместная работа тренера, родителей, а порой и психолога.

Идеальный результат подготовки — перед соревнованиями вы видите у ребенка прилив энергии, уверенность в своих силах и состояние воодушевления.

ПОДГОТОВКА ПЕРЕД ПЕРВЫМИ СОРЕВНОВАНИЯМИ

В отличие от привычной тренировки, дети попадают в новую обстановку. Много незнакомых людей: зрителей и соперников. Это всегда волнительно. Иногда участие в мероприятии откладывают. Сначала ходят на турниры в качестве зрителей. Стараются лучше подготовиться, чтобы «не ударить лицом в грязь». Ждут подходящего момента, правильного соперника. Но цель первого выступления не победа.

Детям просто нужно попробовать свои силы и пережить ситуацию, к которой теоретически не подготовиться.



БУДЬТЕ РЯДОМ

Объясните ребенку, что на мероприятии вы всегда рядом. Покажите место, откуда вы будете за ним наблюдать. Если есть возможность и это уместно, подойдите к юному спортсмену перед началом турнира и в перерыве. В этот день ваша поддержка очень важна. Если во время выступления ребенок на вас посмотрел, а вы залипли в телефон и не встретились взглядом — это фиаско.

НАПОМНИТЕ ОБ УСПЕХАХ

Дайте ребенку понять, что он уже молодец и много добился. Напомните, как он тренировался и добивался своих первых спортивных успехов. Что-то давалось сразу. В чем-то были сложности, но при должном упорстве всё получалось. Пусть и не с первого раза. Турнир — это такой же спортивный шажок, как и все остальные. Получилось победить сразу — отлично. Это обязательно нужно отметить. Если соперник оказался сильнее, делаем нужные выводы и работаем над собой.

ПОДЕЛИТЕСЬ СОБСТВЕННЫМ ОПЫТОМ

Дети — улучшенная копия нас самих. Часто мы схожи с ними по характеру и темпераменту. Расскажите, что вы чувствовали перед собственным первым выступлением, какие были сомнения и как вы с ними справлялись.

ОБЪЕДИНИТЕ УСИЛИЯ

Ещё раз повторимся — подготовка ребёнка к важному соревнованию — это совместная работа тренера и родителей. Лучше вместе всё обсудить, определить стратегию достижения победы и действовать сообща.



ЧТО ДЕЛАТЬ НЕ СЛЕДУЕТ

НЕ НАСТРАИВАЙТЕ НА ПОБЕДУ

Представьте, вы едете на свои первые соревнования и настраиваете ребенка исключительно на победу. А когда видите, что соперник объективно слабее, накручиваете еще больше: «победа у тебя в кармане», «ты сделаешь его в два счета» и т.д. Но что если вы переоценили ситуацию или юный спортсмен растерялся при виде большого количества зрителей и проиграл? Такая психологическая травма может поставить крест на последующих выступлениях.

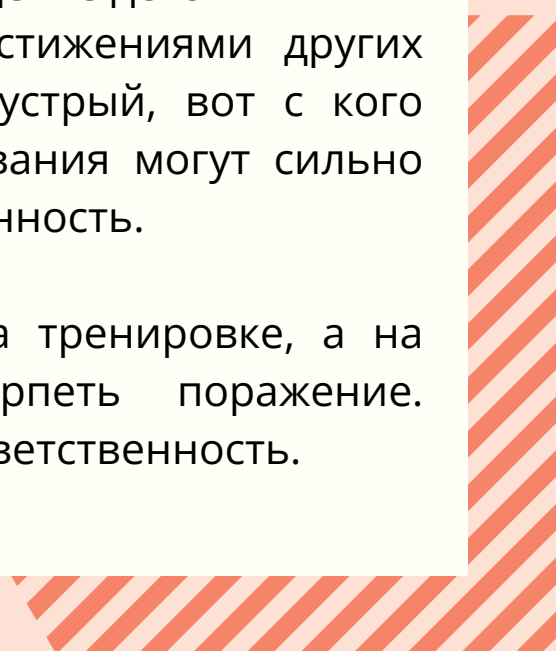
НЕ ПРЕУВЕЛИЧИВАЙТЕ ЦЕННОСТЬ ПОБЕДЫ

Результат первого выступления не имеет каких-то судьбоносных последствий. Это всего лишь очередной шаг в тренировочном расписании. Вместо того чтобы накануне занимать все свободное время тренировками и разговорами о предстоящем событии, отвлекитесь: прогуляйтесь по парку, сходите в кинотеатр или развлекательный центр. На следующий день вы будете бодрыми и отдохнувшими.

НЕ СРАВНИВАЙТЕ С ДРУГИМИ

Старайтесь быть объективными в оценке детских успехов, но не сравнивайте их с достижениями других детей. «Смотри, Коля у вас самый шустрый, вот с кого пример нужно брать». Такие высказывания могут сильно ударить по самооценке и снизить уверенность.

Ребёнок может всех побеждать на тренировке, а на соревнованиях перегореть и потерпеть поражение. Выступление за титул — это большая ответственность.



НЕ ЗАХВАЛИВАЙТЕ ДЕТЕЙ БЕЗ ПОВОДА

Похвала — один из способов мотивировать юных спортсменов. Правильная мотивация помогает настроить ребенка на победу в соревнованиях. Но родители склонны хвалить детей по поводу и без. Дома дети идеальные и у них «все получается лучше, чем у других». На тренировке строгий требовательный инструктор, у которого нет такого восторга от текущих результатов. Он говорит, что для победы нужно много работать. Прислушается ребенок к тренеру или попросит родителей поискать новую спортивную секцию — открытый вопрос. Для победы в соревнованиях важны физическая и психологическая подготовка, мотивация в процессе выступления и поддержка в конце.

НЕ ВЫЯСНЯЙТЕ ПРИ ДЕТЯХ ОТНОШЕНИЯ С ТРЕНЕРОМ

Если мнения родителей и наставника в чем-то расходятся — это нормально. Так часто бывает. На этом фоне иногда могут разгораться жаркие споры. Особенно накануне соревнований или уже после их окончания. Но для детей авторитетно мнение и тренера, и родителей, поэтому нельзя допускать, чтобы он стал свидетелем выяснения отношений. Это всегда подрывает авторитет и снижает уверенность.

Родители, включайтесь в спортивную жизнь детей совместно с тренером и психологом.

У ВАС ВСЁ ПОЛУЧИТСЯ!

