



«Растим Чемпиона»

Чемпион или спортсмен?

Приучить ребёнка к спорту – это одно, помочь ему добиться высоких и самых высоких результатов – это совсем другое дело.

Чемпион – это фактически эксперт в своём виде спорта, успешный, уверенный в себе и своих силах, сильный духом, стабильный спортсмен.



Определяемся

1. ИЩИТЕ ТО, ЧТО ПОДОЙДЕТ ЛУЧШЕ ВСЕГО

При выборе вида спорта учитывайте не только природные данные и характер ребенка, но и его вкусы и желания.

Конечно, дошкольник еще не слишком хорошо ориентируется в тонкостях спортивных дисциплин, но понять, нравится ему хоккей или прыжки в воду, он уже в состоянии.

2. СЛЕДИТЕ ЗА ОБРАЗОМ ЖИЗНИ

Убедитесь, что юный спортсмен успевает не только тренироваться и учиться, но и отдохнуть, даже побездельничать!!!

Если после тренировки школьник вынужден до полуночи готовиться к контрольной, возможно, стоит обсудить с учителями ребенка возможность гибкой формы обучения.



Определяемся

3. ТЩАТЕЛЬНО ВЫБИРАЙТЕ КЛУБ И ТРЕНЕРА

Хороший руководитель – один из гарантов успеха.

Тренер должен уметь объективно оценивать возможности ребенка, создавать равные возможности для группы детей, стараться раскрыть талант каждого.

Кстати, и критика, и мотивация — тоже задачи тренера, а родителям стоит направить усилия на создание комфортного тыла и обеспечение психологической поддержки.

4. ПОМНИТЕ О РАДОСТИ

Конечно, в спорте больше работы, чем развлечений, но удовольствие от занятий — важнейший аспект спортивной жизни.

Именно поэтому, например, на тренировках для дошкольников больше игры, чем серьезных упражнений, а цель первых соревнований

— не конкуренция и победа,

а возможность почувствовать азарт,

единение с командой,

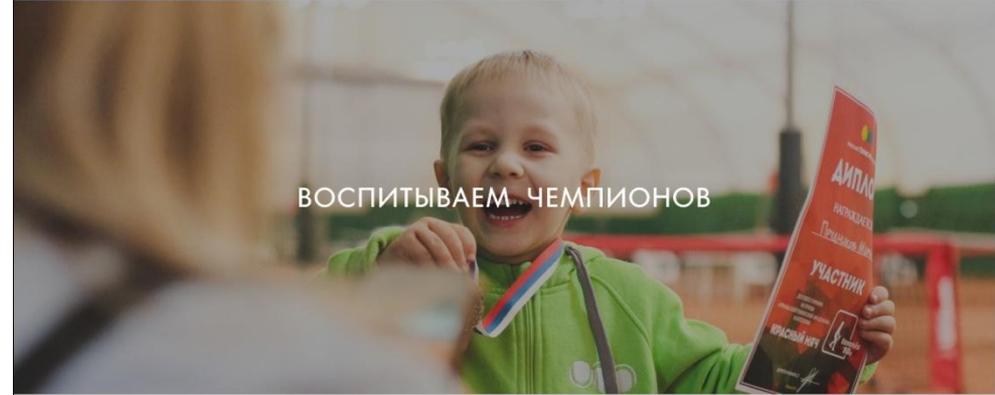
восторг от успехов.

5. СТАВЬТЕ РЕАЛИСТИЧНЫЕ ЦЕЛИ

Постоянное требование быстрых и высоких результатов без учета индивидуального темпа может привести к противоположному эффекту – потере ребенком интереса и веры в себя.

И не забывайте хвалить даже за незначительные на первый взгляд достижения – абсолютное большинство детей лучше реагирует на поощрение, а не на постоянную критику и жесткое давление.

1. Дисциплина



ВОСПИТЫВАЕМ ЧЕМПИОНОВ

Занятия спортом должны быть **регулярными и упорядоченными** как и режим дня!

То есть самое главное и важное, чем могут помочь родители юному спортсмену – поддерживать распорядок дня и тренировок.

Опытные тренеры говорят:

“Детский спорт – это детская армия.”

2. Самооценка

Качество, которое формируется на протяжении всей жизни. Никогда не поздно начать её повышать и поддерживать.

И, воспитывая **чемпиона**, мы должны понимать, что **уверенность в себе и уважение к себе и окружающим – качества, которые мы получаем из семьи.**

Чем здесь могут помочь родители?

Совершенно очевидно: прививать уважение своим поведением, отношением, примером.

Чрезмерно строгое воспитание в погоне за дисциплиной разрушительно для самооценки!



3. Тренировочный процесс

Самое главное – привить **чувство радости и удовольствия от тренировок.**

Чтобы ребёнок любил заниматься и соревноваться.

В идеале – чтобы он хотел быстрее сделать уроки, чтобы бежать на тренировку так же, как ради игры в компьютер

Родители не вмешиваются в тренировочный процесс.

Они доверяют профессионализму тренера и помогают ему делать свою работу – заботятся о ребёнке и водят его на тренировки вовремя и регулярно.

Ещё один важный момент: чтобы у ребёнка поддерживать интерес к занятиям спортом, необходимо **участвовать эмоционально в его спортивной жизни:** много беседовать о **тренировках**, достижениях и возможностях, развитии, неудачах и успехах – конструктивно. “Жить с ним его жизнью”.

Участвовать в его переживаниях и помогать ему с ними справляться. Всё это – поддержка.

Тренер – тренирует, родители помогают и поддерживают ребёнка.

4. Соревновательный процесс

И тут самое важное –
получать удовольствие от процесса.



Соревнования не должны **ни в коем случае быть**
“казнью”, или событием, влияющим на что-то
(*“выиграешь – подарим подарок, проиграешь – ничего хорошего не жди!”*).

Это способ оценить работу, которую ты проделал за промежуток времени (с прошлых соревнований, например).

5. Составьте план

Если мы говорим о будущем чемпионе и вид спорта уже выбран, то нужно **обсудить с тренером индивидуальный план спортивных достижений.**

Что это такое?

Исходя из индивидуальных особенностей и способностей ребёнка, расписать до 15 лет цели и задачи детского спорта: когда и какие медали хотим получить, когда и в каких чемпионатах и первенствах необходимо принять участие, чтобы продвигаться и, собственно, к чему.

Перед будущим чемпионом должны **стоять конкретные цели.**

При составлении плана вместе с тренером **должны учитываться мечты, желания ребенка.**

Иначе может случиться так, что вы на ребенка «повесите» свои нереализованные мечты и ожидания, и ему придется прожить не свою, а вашу жизнь.

Принять поражение

Объясните ребенку, что за спиной каждого серьезного спортсмена имеется опыт поражений.

Если вынести из неудачи урок (что пошло не так и можно ли избежать повторения в будущем), она станет лишь ступенькой на пути к победе.



Принять поражение

Психологи считают, что потерпевшему неудачу спортсмену требуется от двух часов до двух суток на самостоятельное переживание случившегося.

В это время ему необходимо

- ❖ прожить ситуацию снова,
- ❖ прочувствовать боль неудачи,
- ❖ а затем сознательно проработать ситуацию: определить, что было сделано хорошо, несмотря на отрицательный итог,
- ❖ найти 1–2 конкретные причины, которые мешают выступать лучше, и в дальнейшем их проработать.

«Если родители с самого раннего детства готовили ребенка, учили справляться с фрустрацией, объясняли, что неудача — это просто этап, что это не делает ребенка неудачником, то проблем с тем, чтобы справиться с неудачей, у ребенка не будет.

Советы от родителей чемпионов

Наталья БОБРОВА, мама фигуристки Екатерины Бобровой:

САМОЕ ВАЖНОЕ для юного спортсмена — самодисциплина, и без поддержки семьи ему в этом не обойтись. Ведь предстоит строго соблюдать режим, научиться экономить время, дорожить свободными минутами, правильно распределяя силы и возможности!

Мама ребенка-спортсмена должна быть психологом, интуитивно знать, когда и как поддержать его. У всех бывают и спады, и поражения, несколько раз дочь в сердцах даже говорила: «Брошу!» Но тренер однажды сказала им замечательную фразу: «Дети, вы себе не принадлежите. Вы принадлежите стране». И это так. Родителям же хочу сказать: да, будут тяжелые времена, вам придется жить надеждами и мечтами ребенка. Но самая большая награда — видеть, как ребенок идет к заветной цели, как побеждает, и услышать: «Спасибо вам за ваших детей!»