Государственное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Областная детско – юношеская спортивная школа»

Рассмотрена:

педагогическим советом ГОУ ДОД «Обл ДЮСШ» протокол № от 40%, 2015г.

Утверждаю:

директор

ГОУ ДОД «ОблДЮСШ»

А.Д. Белоусов

" 14 x certilotio 2015r.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Как настроить ребёнка на соревнования.

автор - составитель:

инструктор-методист ОблДЮСШ Киселева С.И.

Как настроить ребёнка на соревнования?

Главная задача психологической подготовки — формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте.

Лучшие тренеры обычно сами являются хорошими психологами, но и им также в некоторых случаях требуется помощь родителей.

Правила для родителей:

- 1. Ведите себя так, чтобы ребенок знал, что проиграв или выиграв соревнования, он проявил себя как боец, или наоборот. Вы его все равно любите, цените его усилия и не разочаровываетесь в нем. Это дает возможность избежать появления у ребенка страха перед неудачей, основанного на одобрении. Учитесь скрывать свои чувства, даже если ваш маленький спортсмен пока не оправдывает надежд и разочаровывает вас.
- Старайтесь быть объективным в оценке спортивных возможностей вашего ребенка, не каждый становится чемпионом страны или Олимпийским чемпионом.
- Помогайте своим детям советом, дружеской поддержкой и вниманием, но не читайте нотаций во время еды, по дороге на тренировку, на соревнованиях, на обратном пути.
- 4. Воспитывайте и учите ребенка получать удовольствие от волнения, испытываемого им на соревнованиях и не бояться «провала». Пусть он рассматривает соревнования, как возможность проверить свои силы, как средство для повышения своего спортивного мастерства. Формируйте в нем правильное отношение к соревнованиям, где всегда надо стараться показать свое лучшее время.
- 5. Не пытайтесь навязывать свой спортивный опыт. Старайтесь помочь ребенку, когда это необходимо, но и давайте ему возможность самому справляться со своими проблемами. Не заблуждайтесь, предполагая, что он относится к жизни, как и вы, чувствует то же самое что и вы. Вы дали ему

жизнь, а теперь дайте ему возможность самому попытаться разобраться и научиться понимать ее. Создайте такую обстановку, чтобы ребенок по собственной инициативе прибегал к вашей помощи. Не превращайте свою помощь в обузу для ребенка. Спортсмен должен учиться самостоятельно и твердо стоять на ногах.

- 6. Ни в коем случае не соперничайте с тренером, не ревнуйте к нему вашего ребенка, если после занятий он приходит домой и все время повторяет: «Тренер сказал..., тренер не разрешил...». Понятно, что подчас это трудно родителям, однако для их же пользы надо поддерживать тренера. Это намного облегчает задачу создания правильных взаимоотношений тренера с учеником. Старайтесь понять, что хочет тренер и быть ему авторитетным помощником.
- 7. Не сравнивайте спортивные успехи вашего ребенка с другими детьми, по крайней мере, в его присутствии. Старайтесь быть объективными и справедливыми в оценке способностей вашего ребенка, не приукрашивая, но и не умаляя его достоинств.
- 8. Попытайтесь составить свое мнение о тренере вашего ребенка. Если он не обладает необходимыми знаниями в области спорта, моральными качествами и принципами, которые он должен передать вашему ребенку, не оставляйте его у этого тренера.
- 9. Всегда помните о том, что детям свойственно преувеличивать и когда их хвалят, и когда их критикуют, или наказывают. Сдерживайте свое отношение к тому, что дети рассказывают вам дома. Не торопитесь идти к тренеру и возмущаться, даже если вы чувствуете, что тренер был в чем-то не справедлив.
- 10. Старайтесь разъяснить ребенку, что означает смелость, и что она бывает относительна. Существуют разные проявления смелости. Некоторые могут взбираться на горы, но бояться вступиться в защиту слабых. Объясните ребенку, что смелость не означает отсутствия страха. Тренироваться постоянно, монотонно и очень много тоже требует смелости!

Будьте внимательны — это то, что и как не надо делать во время проведения соревнований:

- За несколько дней до соревнований, а еще лучше накануне, упорно указывать ребёнку на ошибки в технике или какие-то слабые показатели тренировочного процесса, сетуя на то, что совсем недавно у него было все в порядке.
- Где надо и где вовсе не надо, особенно в присутствии детей, сетовать на то, что спортивная одежда и прочие атрибуты плохого качества, хуже чем у соперников, к тому же не соответствуют размерам.
- Приехав на соревнование, как можно больше говорить о том, что дорога была тяжёлой, автобус плохой, питание слабое, время для тренировок неудачное и т.д. и т.п.
- 4. Чрезмерной заботливостью, бесконечным вниманием и опекой, особенно в режиме суетливости, демонстрировать ребёнку свою озабоченность, показывая, как много вы для него делаете в этой ситуации. При этом не скрывать своего напряжения и волнения. Ребенок увидит, как у вас дрожат руки в момент нудного наставления, какой вы нервный, как неадекватно вы реагируете на простые ситуации и пр. А чтобы это было наиболее выразительно, надо просто забыть о том, что соревнование это праздник, в котором самое главное вдохновение, воодушевление и ожидание восторга.
- Без конца раздражаться по любому поводу, скулить и быть занудой.
 Давая установки, быть многословным, старательно, в тысячный раз, объяснять ребёнку нечто ну очень-очень важное...
- 6. Как можно чаще говорить о важности и значимости предстоящего выступления, особенно конкретно напоминая, что можно получить в случае успеха и что упустить в случае неудачи, добавляя: «Я жду от тебя...Ты меня не подведи...» Или даже ласковое: «Ты уж постарайся, пожалуйста».
- Нарушить привычный распорядок дня, в стремлении сделать все «как можно лучше».

- Заметно изменить обычный характер общения, особенно старательно чередуя ласковое, нежное, заботливое обращение с раздражительностью, резкостью, грубостью.
- 9. Настраивать спортсмена не на процесс деятельности (что, как и когда нужно делать), а на результат. Особенно на результат «фантастический», абсолютно не соответствующий подготовленности спортсмена и его самооценке этой подготовленности. Как вариант, после разминки сказать спортсмену: «А теперь возьми себя в руки и иди, настраивайся на результат».
- 10. Всячески успокаивать спортсмена, в том числе чаще повторять: «Да ты не волнуйся», «Ни пуха, ни пера» и пр.
- Не интересуясь мнением ребёнка, придти на соревнования всей семьёй, друзьями и, не зная, как они это будут делать, попросить их «поддерживать» свое чадо.
- Постараться, чтобы накануне соревнования друзья и близкие «навесили» на вашего ребёнка как можно больше медалей.
- 13. В случае неудачного выступления спортсмена всем своим видом демонстрировать недовольство и удрученным тоном сказать: «Столько времени на тебя угрохали, денег потратили, а никакого толку нет, да и вряд ли будет».