**Что сказать спортсмену перед соревнованием.**

 **Информация для родителей.**

Ребенок может всех побеждать на тренировке, а на соревнованиях перегореть и потерпеть поражение. Выступление за титул — это большая ответственность. Нужно не подвести тренера и родителей. Достойно выступить и показать пример товарищам по команде. Подготовка к выступлению — всегда индивидуальная работа тренера и родителей. Причина неудач чаще кроется не на физиологическом, а на психологическом уровне, поэтому нелишним будет обратиться за помощью к детскому спортивному психологу.

К сожалению, универсального подхода не существует. Нужно отталкиваться от детского темперамента, социализации, текущей подготовленности и многих других факторов.

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

Пожалуй, главное правило подготовки — одобрять не факт победы, а стремление к ней. У детей должны быть уверенность в себе, решительность и настрой занять первое место. К поражению нужно относиться как к опыту и не делать из этого трагедию.

**Действия родителей.**

Не нужно навязывать ребенку свой спортивный опыт. Ребенок должен сам попытаться всему научиться и во всем разобраться. Перенося свой опыт на ребенка родители очень часто «перегибают палку», превращая совет в наставление.

Не говорите ребенку перед соревнованиями, чтобы он не нервничал или успокоился.

Говорите, что беспокойство и эмоции перед соревнованиями — это нормально и хорошо.

Ребенок должен понимать, что соревнования — это то место, где ему нужно показать свои самые лучшие качества, а предстартовое волнение и страх испытывают абсолютно все, и дети, и взрослые, просто иногда не показывают этого.

Не нужно сравнивать вашего ребенка и других детей. В то же самое время, не перехваливайте ребенка, будьте объективны в своих оценках. Действительно хвалить и критиковать имеет право только тренер, а вы должны подходить к оценке достижений ребенка с позиции любителя: «Ты здорово играешь, стараешься, ты молодец!»

 **Что нужно помнить.**

Помните о том, что соревнования для ребенка — намного больший праздник, чем соревнования для взрослых. Не ведите себя чрезвычайно серьезно, не показывайте свое волнение и беспокойство, не мандражируйте в день соревнований больше ребенка (или хотя бы не показывайте этого).

 После соревнований «живите» выступлением ребенка и говорите о них ровно столько, сколько захочет сам ребенок. Как правило, впечатления от соревнований, будь то победа или поражение, очень сильны, и ребенок будет хотеть много и долго разговаривать о том, что было, о том, как он смотрелся со стороны, что вы видели, и как все было.

Обязательно участвуйте в этих разговорах, говорите столько, сколько нужно ребенку.

Чрезвычайно важный момент — находитесь в контакте с ребенком.

Ребенок выступает не только и не столько для себя, сколько для вас, особенно если он сам просил обязательно прийти и посмотреть, как он выступает.

**После соревнований.**

Помимо того, что написано выше (общение с ребенком, обсуждение его выступления), продолжите праздник, вне зависимости от результата соревнований. Поход в кафе, прогулка в парке, покупка воздушных шариков, и так далее — праздник соревнований должен быть продолжен праздником семейным.

В случае победы вы таким образом «отметите» ее, а в случае поражения, дадите ребенку достаточно времени на обдумывание и обсуждение этого с вами, а также наполните его день позитивными эмоциями.

**Поддержите своего спортсмена.**

Вот некоторые фразы, которые вы можете сказать.

Пусть все твои старания заслужат тебе достойную награду!

Пусть это состязание принесет каждому то, чего бы он хотел.

Пусть все твои знания и навыки пригодятся в соревновании, принесут не только признание талантов, но и победу!

Не бойся рисковать, пробовать новое, выражать свои стремления и бороться. Успехов в борьбе!

Быть успешным может тот, кто не оглядывается на неудачи, но уверенно движется к цели.

Препятствия лишь закаляют. Борись, не сдавайся!

Победа над соперником – хорошо, но лучше – победа над собой!

Пусть настроение и самочувствие будут на высоте!

У тебя все получится, и я всегда рядом.

