**10 СОВЕТОВ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ СПОРТСМЕНОВ**

Все спортивные карьеры начались с правильного старта в детстве. Дочка с удовольствием ходит на фигурное катание, а сына хвалит тренер по плаванию? Мы собрали советы от родителей чемпионов, которые помогут воспитать победителя.



**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.

**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.

**6. Создайте «зону развития»**

Вместе обсуждайте соревнования, читайте тематические книги, смотрите фильмы и видео-ролики, изучайте теорию спорта и знакомьтесь с жизнью знаменитых спортсменов. Все это и расширяет кругозор, и повышает интерес к выбранной области, и стимулирует желание развиваться.

**7. Поддерживайте решения ребенка**

Пусть он имеет возможность попробовать разные дисциплины. Правило «не бросай на середине» тут может сыграть против вас: возможно, настаивая на продолжении нелюбимых занятий, вы лишаете его шанса достичь успеха в другом виде спорта. С пониманием отнеситесь к тому, что ребенок может прекратить занятия: в конце концов, его задача – вырасти счастливым, а не реализовать родительские амбиции. И, даже бросив тренировки, он не перестанет ставить и достигать цели.

**8. Не зацикливайтесь на победе**

Хотя соревнования, турнирные таблицы и рейтинги — это значительная часть жизни спортсмена, ориентировать его строго на выигрыш — не самая удачная стратегия. Есть риск заработать «комплекс отличника»: завышенные требования к себе будут держать ребенка в постоянном стрессе, а поражение приведет к краху самооценки. Дайте ему понять, что ценен любой результат — ведь он помогает выявить слабые стороны и поставить новые цели.

**9. Научите переживать волнение и страх**

Будьте рядом: напомните ребенку, что тревога и неуверенность — чувства, имеющие право на существование, что вы любите его вне зависимости от результата. Помогут техники расслабления, например, чередование ритмов дыхания. А еще можете придумать особый ритуал, о котором будете знать только вы (скажем, смешное рукопожатие). Важно научить ребенка осознавать свои эмоции, называть их: «я расстроен», «я чувствую волнение».

**10. Помогайте справляться с неудачами**

Ошибки и поражения неизбежны! Но не ищите причины проигрыша во внешних обстоятельствах: строгом судействе, погодных условиях. Пусть спортсмен проанализирует ситуацию и ошибки, почувствует желание продолжать заниматься.

**Как вырастить чемпиона?**

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!»