***Как подготовить ребенка к соревнованиям?***

Соревнования в жизни ребенка-спортсмена, добивающегося высоких результатов – явление обязательное. Именно результаты соревнований считаются главным критерием его успешности, основной характеристикой спортивного развития ребенка. Соревнования в любом виде спорта полезны как для формирования спортсмена, так и для развития ценных личностных качеств.

**Стремление к победе** – это то, что помогает и в жизни вне спорта: в школе, в общении со сверстниками и взрослыми, а впоследствии – в профессиональном становлении.

***Как морально и физически подготовить ребенка к соревнованиям?***

Ведь ошибки на этом этапе чреваты перегоранием ребенка и рядом других негативных последствий по нескольким причинам:

- завышенная интенсивность графика тренировок и соревнований;

- преувеличение важности победы юного спортсмена;

- повышенная вероятность травм.

Чтобы этап подготовки к соревнованиям прошел максимально корректно и эффективно, все стороны этого процесса – тренеры - преподаватели, юные спортсмены и их родители (законные представители) – должны придерживаться некоторых правил.

Важно знать особенности моральной, физической подготовки и занятий спортсменов каждого конкретного вида спорта.

**Волноваться или быть совершенно спокойным? Стремиться к победе или соревноваться ради собственного удовольствия?**

Опыт спортивных соревнований говорит о том, что излишнее волнение – первый враг хорошего результата. А стремление к лидерству должно быть равноценно удовольствию от того, что происходит со спортсменом на спортивной арене.

Задача взрослых – настроить ребенка на полную реализацию того, чем он овладел в своем виде спорта.

***Как психологически подготовить ребенка к соревнованиям? Какие качества нужно сформировать в нем тренеру преподавателю и родителям (законным представителям)?***

|  |  |
| --- | --- |
| - Объективную уверенность в своих силах (с учетом уровня соперника).  - Стремление проявить все вои умения для достижения цели – победы (но быть готовым к стойкому переживанию поражения со способностью делать выводы).  - Поддержание нормального уровня возбуждения, помогающего реализовать свои силы.  - Способность быть хозяином своих чувств, мыслей и действий. | - Психологическая подготовка должна предупредить стресс от поражения.  - Взрослые должны стимулировать ребенка достигать своей цели – победы  и формировать способность быть готовым к проигрышу, чтобы с учетом  ошибок развиваться дальше. |

***Как подготовить ребенка к соревнованиям физически?***

Для высоких результатов в соревнованиях необходима продуманная тактика тренировок с учетом возраста юного спортсмена, его индивидуальных особенностей и уровня подготовленности его соперников.

**Мудрый тренер - преподаватель поступит так:**

- допустит к соревнованиям только тогда, когда ребенок будет готов к ним психологически и физически;

- создаст все условия для позитивного настроя ребенка;

- разработает тактику развития специфических умений и навыков;

- разработает диету, способную улучшить физическую форму юного спортсмена.

Взрослые не должны допустить травмирования ребенка, его усталости от слишком большой интенсивности занятий. Исключен допуск к соревнованиям ребенка с плохим самочувствием или с признаками заболевания.

***Перед соревнованиями***

***Существует несколько законов подготовки в последние дни перед соревнованиями:***

- интенсивные тренировки в последние 2 недели перед соревнованиями – сниженная интенсивность в последние 1-2 дня;

- неизменный распорядок дня;

- правильное питание и особое питание в последний день и в день соревнований;

- анализ возможностей конкурентов;

- самовнушение сформулированных тренером рекомендаций о максимальном проявлении своих способностей, вера в свои силы и готовность признать и исправлять ошибки.

Дети в возрасте 5-7 лет не всегда готовы любой ценой завоевывать победу: для них соревнования – это лишь праздник. И пусть это так и остается, пока ребенок не созрел и не понял до конца значимость личной победы.

При слаженных продуманных действиях тренера - преподавателя, юного спортсмена и родителей (законных представителей) подготовка ребенка к соревнованиям обязательно покажет положительные результаты.