

Как воспитать юного спортсмена: 6 советов родителям



1. Позвольте решать самому

Необходим осознанный выбор вида спорта, в котором ребёнок будет развиваться. Достижения сына или дочери должны быть их собственной заслугой. Если у ребёнка нет желания переходить в профессиональный разряд, о чемпионстве не может идти и речи.

К сожалению, бывает, что мотивацией родителей растить чемпиона из ребёнка является стремление обеспечить своё будущее за счёт его спортивных успехов. Но если этот мотив — единственный, ребёнок не уйдёт далеко. Рациональная мотивация — физическое и эмоциональное развитие вашего сына или дочери.

У ребёнка должно быть искреннее желание завоевать титул чемпиона и добиться успеха.

2. Не заикливайтесь на победах

Многие из нас полагают, что главное в спорте — победа. Измените своё отношение к этой ситуации: важно участие в соревновании! Как ни странно, именно это даст ребёнку возможность победить.

В психологии спорта доказано, что, когда спортсмен ориентирован не на достижение победы любой ценой, а например, на овладение новым техническим элементом, занятия спортом приводят к более эффективным результатам. Так шансы воспитать чемпиона куда выше.



3. Найдите наставника

Здорово, если у ребёнка будут не только примеры взрослых, на которых можно равняться, но и наставник, который занимается непосредственно его развитием, вдохновляет и помогает идти к цели.

Грамотный наставник знает, как поддержать ребёнка в трудную минуту, вдохновить на свершения и не позволить сдаться в случае проигрыша, как сделать спортивный путь легче и радостней.

4. Будьте примером

Взрослые являются образцами для подражания во всём. Ваша задача — помогать ребёнку поддерживать дисциплину. Для этого важно быть организованными родителями.

Внедряйте спорт и в свою жизнь — пусть не на чемпионском уровне, но как минимум на любительском. Каждый день обливаться ледяной водой необязательно, но вносить умеренную физическую нагрузку в повседневную жизнь семьи можно и нужно. Устраивайте пробежки, турпоходы, лыжные прогулки.

Правильный семейный образ жизни сильно влияет на мотивированность ребёнка достигать высот.

5. Смените форму обучения

Если вашей целью является воспитание юного спортсмена, традиционная школа с ежедневными шестью-семью уроками, классными часами и горами домашнего задания доставит массу неприятностей. Будущим чемпионам требуется соблюдать жёсткий график тренировок, а в период соревнований нередко приходится перемещаться с места на место. Как результат — большое количество пропусков занятий и падение успеваемости.

Можно не ходить в школу, а начать учиться дома. При этом необязательно учить ребёнка самостоятельно. Многие спортсмены

прикрепляются к онлайн-школе, которая берёт на себя все хлопоты по составлению расписания с учётом индивидуального графика тренировок ребёнка.

6. Оставайтесь реалистами

Прежде чем ребёнок достигнет уровня Олимпийских игр, пройдёт немало тренировок, поражений и разочарований. Всё время будьте рядом, несмотря ни на что.

Если взрослые предъявляют нереалистичные требования (три жёстких тренировки в день, никакого отдыха и на международный чемпионат через пару недель), спортивная карьера может превратиться в пытку. Не требуйте быстрых и заоблачных результатов, это приведёт к противоположному эффекту — фрустрации, потере веры в себя и выгоранию. Помните, что у юного спортсмена впереди целый путь. Вы должны помочь пройти его.