

# Основные принципы воспитания спортсмена

- Поддержка и внимание к вашему ребенку должны быть безусловно;
- Будьте терпеливы к процессу, и наслаждайтесь этим;
- Важно понять, как прогрессия развития работает для спортивных навыков;
- Будьте осведомлены, что многие из этапов развития для спортивных навыков не могут быть ускорены за границы своих естественных пределов;
- Поймите, что физические, химические и умственное развитие - влияют на способности и весь прогресс тренировочного процесса;
- Поддержите успехи, когда они происходят. Это уменьшит подавленность при достижении навыков, к которым ребенок не совсем готов;
- Помните, что ваш ребенок имеет свои собственные симпатии и антипатии и должен быть в состоянии самостоятельно и без чрезмерного давления участвовать в выборе определенной спортивной деятельности;
- Помните, что есть модели развития для химических изменений, которые позволяют вашему ребенку, иметь возможность прогрессировать в интенсивности тренировок, когда пришло время;
- Понять дополнительные изменения, которые происходят в период полового созревания перехода от ребенка к подростку;
- Не слишком остро реагировать на нормальные процессы развития, которые происходят в период полового созревания, что может временно повлиять на способности;
- Понять глубокий эффект развития положительной основы самооценки и способность управлять конкурентным давлением;
- Пересмотрите успехи и убедитесь, что разочарования производительности не рассматриваются как неудачи, что ребенок может принять близко;
- Научите ребенка, что путь к победе означает намного больше, чем золотая медаль (вы должны сначала поверить в это сами);
- Поощряйте ребенка всем, чем можете;
- Найдите больше в вашем ребенке того, что он делает правильно, чем вещи, чтобы его критиковать;
- Поддержка особенно видима на его мероприятиях и соревнованиях;
- Излагайте ваши комментарии без большого количества дополнений или оговорок.
- Помогите своим детям принять некоторые обязанности в отношении своего спорта, не оставляя их чувствовать себя разбитыми;
- Следите за предупреждающими признаками синдрома "выгорания" или избегания спортивных тренировок;
- Помогите своим детям устанавливать реалистичные цели (не ваши цели);
- Разрешите изменение спорта, и поощряйте увлечения различными видами спорта.
- Привить чувство собственной значимости в спорте и фитнесе, независимо от структурированной конкуренции;
- Общайтесь с ребенком искренне и часто;
- Помогите ребенку построить сильное чувство собственного достоинства и идентичности, которое не зависит от уровня достижений в спорте;
- Обеспечьте положительную динамику, отмечая реальность успехов как можно чаще.