**Подготовка спортсмена к соревнованиям**

Соревнования в жизни [ребенка-спортсмена](https://www.goprotect.ru/sprotivnaya-strahovka-dlya-rebenka), 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.

Чтобы этап подготовки к соревнованиям прошел максимально корректно и эффективно, все стороны этого процесса – тренера, юные спортсмены **и особенно их родители** – должны придерживаться некоторых правил.

**Как психологически подготовить ребенка к соревнованиям**

1. Вселить в ребенка объективную уверенность в своих силах (с учетом уровня соперника).
2. Проговорить с ребенком как важно проявить все свое умения для достижения цели – победы (но быть готовым к стойкому переживанию поражения со способностью делать выводы).

**Взрослые должны стимулировать ребенка достигать своей цели – победы и формировать способность быть готовым к проигрышу, чтобы с учетом ошибок развиваться дальше.**

**Перед соревнованиями**

Существует несколько законов подготовки в последние дни перед соревнованиями:

Первое правило – это распорядок дня, ребенок должен высыпаться;

Правильное питание и особое питание в последний день и в день соревнований.

**В день соревнований**

Помочь ребенку собрать все необходимое для соревнований:

Командную форму, необходимый инвентарь, перекус, вода, одежду для того, чтоб ребенок мог переодеться в чистую, сухую одежду.

Если соревнования выездные необходимо проговорить с ребенком, как себя вести в общественном транспорте, в гостинице. Слушать тренера и сопровождающих взрослых. Ребенок должен быть одет по погоде (тепло, сухо), иметь удобную обувь.

Совместно с ребенком подготовить все необходимые вещи в дорогу:

Командную одежду;

Форму для выступления, (при наличие можно положить 2-ой комплект формы);

Удобную обувь;

Запасную одежду (трусы, футболки, носки и т.д.);

Легкий перекус в дорогу (нескоропортящиеся продукты);

Средства личной гигиены.

**При слаженных продуманных действиях тренера, юного спортсмена и родителей подготовка ребенка к соревнованиям обязательно покажет положительные результаты.**