**СТРАХ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ. ЧТО ДЕЛАТЬ?** На тренировках спортсмен уверенно показывает свои навыки, технику, скорость, хороший результат. На разминке в день соревнований тоже всё может быть в порядке. Вот он старт!.. И что-то пошло не так. Что?
 Чего может бояться юный спортсмен?
Соревнования – это другой мир.

 Выступление на соревнованиях можно сравнить с выступлением на сцене. Неважно командная это игра или индивидуальное выступление, это как один на сцене. Примерно так это в сознании ребёнка.
Ребенок воспринимает себя центром, происходящего всего вокруг. Неважно, в какой роли он находится.

Индивидуальное выступление – он центр всеобщего внимания.
Полевой игрок – он центр внимания.
Капитан – центр внимания.
Разминается, готовится к выступлению – он всё равно центр.

Быть центром это про страх, связанный с тем, что смотреть будут на него родители, тренер, товарищи по команде, соперники. У ребёнка нет ещё необходимого опыта и уровня понимания происходящего. В детском возрасте находиться в центре внимания не просто.

- Страшно проиграть. Ребёнок очень хочет выиграть и боится, что не сможет.

- Боится, что о нём будут плохо думать. Плохой результат – страшно опозориться перед товарищами.

- Боится подвести тренера, родителей, товарищей по команде.

- Боится не оправдать ожиданий. Иногда надуманных.

- Боится не получить одобрения, будут ругать.

- Страшно сделать ошибку. Из этого страха появляется страх рисковать. Из двух ситуаций:

- рискнуть и сделать – может получится/может не получится;
- И не рисковать – нет ошибки/нет успеха;
Выбирают не рисковать, где нет ничего.

 Ребёнок может не чувствовать свой страх, никак его не ощущать. Это не значит, что его нет. Он есть, сидит где-то глубоко-глубоко и мешает показывать то, что ребёнок показывает на тренировке.

 Родителям мало знать, что их ребёнок боится. Важно понимать какой именно страх мешает их юному спортсмену в достижение спортивного успеха.

**ЧТО ПОМОЖЕТ СПРАВИТЬСЯ С ВОЛНЕНИЕМ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ.**

Есть много способов справляться с соревновательной и предсоревновательной тревогой. Эти способы нарабатываются и этому можно научиться. Тут главное помнить, что научиться за пару соревнований вряд ли получится. Нужно время, чтобы подобрать и скорректировать способы, которые подойдут ИМЕННО ВАМ. И это не значит, что эти способы навсегда. Возможно, через какое-то время нужны будут изменения.

Что может помочь

ПРИЗНАТЬ, СВОЁ ВОЛНЕНИЕ.
Это очень важный шаг. Многие думают, что говоря себе или ребёнку фразы типа «Не волнуйся», «Не бойся», «Ты сильный», то человек сразу попадёт в оптимальное состояние. На самом деле это повысит уровень напряжения и станет дополнительной нагрузкой. Волнение никуда не делось, силы нужны на его сдерживание. Теперь справляться надо будет и с соперником, и с напряжением, которое никуда не делось.
Признав своё волнение, есть возможность понять, что именно вас волнует и найти решение, чтобы не оставаться в своём волнение.

МОТИВАЦИЯ. Зачем вы здесь?
Зачем вы столько лет, месяцев, дней и часов тренировались? К чему вы стремились, какая ваша спортивная мечта? Что помогало вам справляться с интенсивными тренировками, физическими нагрузками, усталостью?
Может быть соревнования – это то место, где есть возможность проявить себя, свою силу, свои возможности? Вы к этому готовились и скорее всего вы готовы.
А может быть это шанс взять реванш или возможность помериться силами с основными соперниками.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ РИТУАЛ.
Ритуал помогает, особенно полезен юным спортсменам.
Создайте свой ритуал, следуйте ему.
Концентрируясь на ритуале, снимается часть тревоги.

ПОМОЩЬ СЕБЕ.
Подготовьте с собой все необходимые вещи. Вода, запасной инвентарь, одежда, перекус, мазь и т.п., мало ли что. Думаю, соревновательный опыт вам подскажет, о чём вам нужно позаботиться.
Помните, МЕЛОЧЕЙ НЕ БЫВАЕТ. Не отвлекаясь, на мелочи, у вас будет возможность концентрироваться на главном.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ.
Часто от спортсменов слышу «Как я не люблю эти техники», «Только не дышать». Что же может и так быть. Тогда что-то другое для себя искать. А вообще, в управление психическими предстартовыми состояниями, большое значение имеет дыхание.
У спортсмена освоившего простые дыхательные упражнения и пользующийся ими в нужный момент есть действенное средство совладения с предстартовым волнением.
Дыхание ключ ко всему! Можно успокоиться, можно взбодриться.

 ЭКСПЕРИМЕНТИРУЙТЕ!
Контрольные тренировки и соревнования - это то место, где вы можете подбирать разные способы, как справляться с волнением. Эти же способы вы сможете потом применять и в обычной жизни.
Возможно, у вас уже есть способы, как справляться с волнением в обычной жизни и тогда вы можете привнести их в спортивную жизнь.

В вашей жизни наверняка были контрольные, экзамены, собеседования, да и наверняка соревновательный опыт есть. Как в этих случаях вы справлялись со своим волнением? Какие ваши действия помогали вам показать хороший результат?

**КЛЮЧ К ПОБЕДЕ**
 Умение побеждать включает использование одновременно нескольких приемов регулирования психического состояния перед стартом. Установлено, что использование какого-то одного из них малоэффективно. Поэтому необходимо владеть несколькими приемами, используя- для регуляции своего состояния определенные комбинации (различные сочетания) тех или иных приемов, что усиливает их эффект.

Например, для состояния «предстартовая лихорадка» комбинация приемов может выглядеть следующим образом:
а) изменение направления мыслей;
б) использование успокаивающего варианта разминки;
в) применение аутогенной тренировки (успокоение);
г) воздействие на поведение.

Для состояния «стартовая апатия» целесообразней будет иная комбинация приемов:
а) произвольное переключение внимания на раздражители, повышающие возбуждение;
б) использование возбуждающего варианта разминки;
в) аутогенная тренировка (мобилизация);
г) возбуждающий самомассаж.

 Разумеется, приведенные комбинации приемов не догма. Они видоизменяются в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена, от уровня психического напряжения перед стартом в данном соревновании и многих других факторов. Арсенал приемов регулирования психического состояния у спортсмена может быть весьма разнообразным и содержать несколько подобных комбинаций.

Способность регулировать свое психическое состояние перед стартом необходимо систематически развивать, тренировать. Только овладев всеми приемами саморегуляции своего состояния, можно эффективно им управлять.

Кроме этого, умение побеждать включает и психологический настрой на данные соревнования. Для него также существуют психологические приемы, которыми надо овладеть. Вот некоторые из них:

- познание самого себя, познание возможностей;
- постановка цели (она должна быть конкретна и важна, чтобы в нее можно было поверить и ясно представить);
- достижение цели;
- представление себя в роли спортсмена, добивающегося успеха, что определяет появление чувства собственной значимости;
- вспомнить свои ощущения и чувства в момент победы или самого удачного выступления.

Умелое использование вышеназванных средств психологической подготовки помогает преодолеть психологические барьеры, которые мешают удачному выступлению. Именно таким спортсменом — спортсменом с высокой психологической культурой — можно стать кандидатом в современные чемпионы.

Успех в спорте определяют множество факторов: интеллект, общая и специальная физическая подготовка, спортивно-техническая и теоретическая подготовка, тактика и воля, психологическая подготовка и квалификация тренера.

При прочих равных условиях умение управлять своим психическим состоянием в ходе спортивной борьбы — это ключ к победе. Будет у спортсмена этот ключ или нет - выбор за спортсменом...