

## **Методы психологического сопровождения для работы с детьми-спортсменами в различном возрасте**



### **Возраст от 0 до 6 лет**

Веселье, разнообразие, положительное подкрепление и настойчивость. Позитивное отношение родителей.

### **Возраст от 7 до 11 лет**

Работа в команде и поддержка спортивного образа жизни и ценностей. Поощрение сбалансированного распорядка, который способствует здоровому образу жизни и приводит к успеху в спорте и в жизни. Важное значение имеет поддержка родителями, вовлечение семье в деятельность спортивного отделения или спортивной школы.

### **Возраст 12 – 15 лет**

Позитивный настрой, спортивная этика настойчивость акцентом на процесс, а не на результат. Поощрение использования воображения и визуализация хорошего технического исполнения. Демонстрация командной работы и спортивного образа жизни и ценностей. Поддержка родителями, вовлеченность в жизнь спортивного отделения.

### **Возраст 16 – 19 лет**

Разработка плана действий в день соревнований и совершенствование его. Разработка программ психологической подготовки, конкретизация процесса целеполагания, на что обратить внимание, что эффективно в день соревнований, развивать план «План спортсмена» в отношении тренировок и остальной жизни. Ведение дневника. Родители продолжают поддерживать приверженность спортсмена к его виду спорта.

### **Возраст 20 + лет**

Увеличение эффективности и мастерства. Развитие психологических навыков: визуализация, достижение целей, планирование достижения формы, управление вниманием и концентрацией, саморегуляции и уверенность в себе. Идентифицировать оптимальное состояние для выступления. Работа с конкуренцией, риском, неудачами и страхом.

*С уважением психолог Е. Н. Долгова*

*[elena-slepova@inbox.ru](mailto:elena-slepova@inbox.ru)*