**Базовые рекомендации родителям спортсменов**

* Будьте просто родителями.
* Проявляйте внимание к личности ребенка-спортсмена.
* Успешный ребенок – тот, кто добивается поставленной цели, а не тот, кто лучше другого. Поэтому сравнение спортсмена с другими детьми или с Вами будет ослаблять его уверенность в том, что он хорош.
* Ребенку важна Ваша поддержка независимо от результата его тренировки или соревнований.
* Интересуйтесь, как ребенок провел тренировку, что у него получилось, что сделал и над чем надо поработать, чему уделить внимание, что проконтролировать (стимулируйте к самоанализу достигнутых результатов).
* Создавайте ситуации внутренней конкуренции.
* Единые требования к спортсмену со стороны тренера и с Вашей  стороны помогут ребенку быть последовательным.
* Не мешайте тренеру работать, он заботится о благополучии Вашего ребенка. (Тренер “не помогает” Вам в Вашей работе).
* Информируйте тренера об особенностях своего ребенка, его состоянии здоровья.
* Вместе с ребенком разработайте режим дня “Спортсмен - и в спорте, и в учебе - спортсмен!”; (организованный, контролирующий, решающий поставленные задачи и пр.).
* Выделяйте вместе с ребенком-спортсменом промежуточные цели и поощряйте их достижение.
* Неожиданные поощрения стимулируют лучше, чем прогнозируемые.
* Положительное подкрепление эффективнее отрицательного.
* Поощрение и наказание должно быть конкретным и безотлагательным.
* Помогите ребенку-спортсмену контролировать свою подготовку.

****