**Приемы психологического сопровождения для работы со спортсменами в различном возрасте**

**Возраст от 0 до 6 лет**

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 спортивной школы.

**Возраст 12 – 15 лет**

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

**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. Разработка «Плана спортсмена» в отношении тренировок и остальной жизни. Ведение дневника. Родители продолжают поддерживать приверженность спортсмена к избранному виду спорта.

**Возраст 20 + лет**

Увеличение эффективности и мастерства. Развитие психологических навыков: визуализации, достижения целей, планирования достижения формы, управления вниманием и концентрацией, саморегуляции и уверенности в себе, умения идентифицировать оптимальное состояние для выступления. Работа с конкуренцией, риском, неудачами и страхом.

*С уважением, психолог Е. Н. Долгова.*

*dolgova@cassurgut.ru*