Мотивация в спорте

«Во всем преуспеть дано не каждому. Но успех приходит только с самосовершенствованием и решительностью» - так звучит одно из правил, написанных для учеников Гарварда. И его с успехом можно спроецировать на спорт.

Только тот спортсмен, который желает чего-то достичь, достигнет этого. Но порой даже самому усердному спортсмену не хватает какой-то малости для достижения цели. Это может быть лень, неуверенность в победе или отсутствие мотивации.

## Лень

Представьте себе, что ваша лень – это глухой высокий забор, который отделяет трущобы от элитного района города. Сейчас вы стоить в трущобах, и без определенных усилий вам никогда не попасть по ту сторону забора. Но взяв себя в руки, и перемахнув через этот забор, вы сможете очень многое изменить в своей жизни.

Так же и в спорте. Не найдя в себе силы перешагнуть через лень, вы никогда не добьетесь успехов в выбранном виде спорта.

## Неуверенность

Иногда вам может казаться, что ваши физические возможности находятся на пределе. И вы сдаетесь, даже не пытаясь предпринять каких-то решительных действий. Неуверенность в себе - самый верный шаг к полному провалу.

Однако эта ситуация не безнадежна. Начните с маленьких целей. Добивайтесь их, постепенно переходя к более масштабным задачам. Так вы не только вернете былую уверенность в себе, но и закрепите достигнутые результаты, разовьете такие личные качества, как самоуважение, решимость и целеустремленность.

## Отсутствие мотивации

Мотивация – это, в некотором роде, психическое состояние, представляющее собой достаточную причину для достижения определенных результатов в любом виде деятельности. На ее формирование может уйти достаточно много времени. Потому профессионалы советуют начинать заниматься спортом в детском возрасте.

У ребенка проще сформировать мотивацию, чем у взрослого человека. Тем не менее, в обоих случаях можно выделить несколько основных видов человеческих потребностей, побуждающих человека с активной деятельности, направленной на достижение цели. Это физиологические, психологические, социальные и материальные потребности.

## Мотивация в спорте у детей

Для детей на первом месте стоят психологические и социальные потребности. Самым простым и, пожалуй, наиболее эффективным видом мотивации для ребенка является личный пример его родителей и тренера. При этом трудно переоценить роль одного и недооценить роль другого.

С самого рождения дети стремятся во всем походить на родителей. Потому так важно подать ребенку правильный пример поведения. Если же родители далеки от спорта, можно начать с совместного просмотра тематических передач или соревнований по телевизору. Когда в ребенке проснется интерес к спорту, можно переходить к решительным действиям. Такой способ мотивации также поможет родителям определиться, какой вид спорта более интересен их ребенку.

Не менее важен при развитии мотивации эмоциональный настрой. Ребенку необходимо чувствовать поддержку со стороны родителей. Понимание, что каждая его победа, пусть даже маленькая, или поражение будет замечено и верно оценено, станет дополнительным стимулом к достижению определенных результатов.

## Мотивация у взрослых спортсменов

Взрослые спортсмены на первое место чаще ставят социальные, физиологические и материальные аспекты мотивации. Они осознанно ставят перед собой цели и добиваются их.

Материальная мотивация для каждого спортсмена может стать доминирующей в определенном возрасте. Не последнее значение имеет вид спорта. Однако важно понимать, что материальная мотивация не является устойчивой, потому к ней стоит относиться с осторожностью. В то же время потребность в самосовершенствовании, получении новых знаний, овладение специальными навыками и знаниями может стать сильной мотивацией на пути к успеху у более зрелых спортсменов.

## Обратная сторона спорта

Далеко не всегда спорт приносит радость и удовлетворение результатом. Занятия спортом нередко сопряжены с болью, слезами, страхом и разочарованием. Игнорируя обратную сторону тренировок, родители могут добиться того, что ребенок навсегда возненавидит спорт в любом его проявлении.

К тому же, в карьере каждого спортсмена может наступить момент поражения. Потому следует в самом начале своего пути к спорту запомнить одну прописную истину: «Поражение – это временное состояние, отказ от борьбы делает его постоянным»!