

Как пережить поражение в спорте?

Поражение, проигрыш, неудача – эти ситуации знакомы всем, не только спортсменам. Как часто в таком случае мы слышим от окружающих: «Не переживай, это ерунда!» Такая позиция крайне неверна! Уменьшение глубины переживания проигрыша может негативно сказаться на всей дальнейшей карьере человека, особенно ребенка. Неудачу нужно обязательно эмоционально пережить и извлечь тот опыт, который поможет стать сильнее (взрослее). Итак, сначала спортсмену надо обязательно дать возможность прочувствовать горе поражения, крах всего, состояние безнадежности. Кому-то лучше это сделать в одиночестве, другому – в присутствии человека, понимающего, но не пытающегося снижать значимость произошедшего. Как показывает практика, спортсмену необходимо от 2–3 до 48 часов на самостоятельное переживание ситуации проигранных соревнований. После этого ему можно предложить выполнить задания, направленные на сознательную переработку ситуации поражения.

1. Спортсмену дается задание определить, что в данном выступлении было сделано хорошо, несмотря на отрицательный итоговый результат. Если спортсмен говорит, что «все плохо», психолог и тренер должны помочь. Поиск удачных, положительных моментов, за которые можно похвалить, повышает самооценку, дает источник мотивации и силы для преодоления. «Если хотя бы это у меня хорошо получается, значит я способен на большее».

2. Спортсмену предлагается назвать 1–2 конкретные проблемы, которые больше всего мешают выступать лучше. Это те моменты, над которыми в предстоящем периоде подготовки нужно поработать, изменить их.

Больше двух задач для работы над собой (одной приоритетной и одной дополнительной – на тот случай, если произойдет сбой в работе над первой) одновременно выделять не стоит. Работать сразу над многими задачами психологически трудно и это не способствует повышению уверенности.

3. Исключаем употребление фразы «не повезло»! Эти слова – первый шаг к следующему проигрышу, результат того, что человек подсознательно не желает или не приучен анализировать ситуацию и искать в себе причины своих неудач. Человек, которому «не повезло», ничего не будет менять в себе, а просто будет ждать следующих соревнований, на которых, может быть, повезет больше. Даже если объективно это спорно, все равно полезно иметь установки: «В спорте вообще нет случайностей», «Если я проиграл, то, значит, у меня были ошибки. Если соперник выиграл, то, значит, у него было меньше ошибок».

4. Спортсмену можно предложить разработать четкий план действий – «что я буду делать, если опять проиграю», «что попробую изменить в своем поведении и своей подготовке». Этим снимается неопределенность, боязнь неизвестности, и это уменьшает возможный страх неудачи и увеличивает уверенность в возможности решения проблемы. Чтобы избежать поражения, в некоторых случаях нужно сначала принять факт его возможности. Для того чтобы это задание не являлось установкой на поражение, нужно разрабатывать план не самого поражения, а действий после возможного поражения.

5. Воспитываем в спортсмене психологическое принятие ошибки, установку на то, что ошибки необходимы для развития. Допустил ошибки – не значит неспособен, ошибаются все. Признание своих ошибок не должно стать чем-то стыдным для спортсмена, это повод поработать, и хорошо, что есть над чем. Вот если ошибок нет – это грозит остановкой творческого роста и развития, если вовремя не поставить себе более сложную задачу. Для обсуждения этой темы в беседе со спортсменом могут использоваться соответствующие вопросы: «Как ты думаешь, над чем тебе нужно работать? Как ты определяешь, что мешает тебе достичь цели? Что ты делаешь, обнаружив ошибку? Что бывает, если ты долго не видишь в своих действиях ошибок, и тренер тебе ничего не говорит?»

Спортсмен, боящийся проиграть, только и думает, как бы не проиграть. Он думает о действиях, которые делать не надо, в результате чего делает именно эти действия. Потому что они были в фокусе его внимания, хотя бы даже и со знаком «НЕ». В поле внимания не остается места для выигрышных действий. Эффективное переживание поражения приводит к тому, что спортсмен перестает бояться отрицательных эмоций, поражения. Это значительно увеличивает вероятность победы!

Из методических рекомендаций «Психология страха и тревоги в спортивной деятельности (теория и практика)»