

Как пережить поражение в спорте? (автор психолог, гештальт-терапевт Евгения Ерохина)

Каждый из нас неоднократно сталкивался в своей жизни с поражением и неуспешностью. Причем, ситуации, в которых возникают такого рода переживания, могут случаться в любой сфере деятельности на протяжении всей жизни. Поэтому способность справляться с ними является одной из важных характеристик человека и во многом определяет психологическую устойчивость личности в целом.

В спорте способность эффективно справляться с поражением является залогом дальнейших достижений. В своей практике я много работаю с хоккеистами. Психология русского хоккея такова, что зачастую я сталкиваюсь с тенденцией преуменьшать значимость сложившейся ситуации. «Не переживай, все это ерунда» - вот типичный способ поддержать спортсмена, потерпевшего поражение.

Как следствие, происходит игнорирование чувств человека, возникающих в результате спортивного фиаско. Такое отношение к чувствам приводит к пагубным последствиям и негативно отражается на личности спортсмена и его опыте, особенно, если это ребенок.

В случае спортивного поражения важно эмоционально прожить ситуацию и извлечь опыт, который необходим для становления спортсмена. Но если подходить к этому лишь только с рациональной позиции, то этого будет недостаточно, важно эмоционально включиться в процесс и прожить его целиком.

Время, необходимое для самостоятельного проживания спортсменом поражения, варьируется от 2-3 часов до 2-3 дней. Это и есть то самое время, когда спортсмен остается наедине с собой, со своими чувствами. А на самом деле именно в это время юному спортсмену нужна эмоциональная поддержка. В присутствии значимого поддерживающего человека, который способен просто находиться рядом и не пытаться снижать значимость произошедшего и принижать чувства, которые возникли в связи с ситуацией, спортсмену, потерпевшему поражение, проще принять это.

К сожалению, чаще тренер или родные поддерживают наших молодых спортсменов по второму способу, обесценивая чувства по поводу провала. Чаще всего родители так описывают свою стратегию поддержки ребенка: «Мы ему говорим, чтобы он не переживал, что в его жизни таких игр будет еще много, что не стоит так расстраиваться». Тем самым, увы, родители обесценивают те переживания и чувства, которые возникают у ребенка.

Так как же эффективно переживать поражение? Я приведу ниже примеры упражнений*, которые я использую сама и даю их в качестве домашнего задания своим маленьким клиентам, их родным и тренеру. Они помогут сознательно проанализировать ситуацию поражения, что даст возможность спортсмену психологически справиться с ситуацией своей неуспешности.

1. Спортсмену дается задание определить, что в данном выступлении было сделано хорошо, получилось, несмотря на отрицательный итоговый результат. Найти такие действия или характеристики нужно обязательно. Если спортсмен отрицает такую возможность, психолог и тренер должны помочь. Необходимо понимать, что все оценки относительны, и оценка «все плохо» является не более, чем «призмой» восприятия, результатом восприятия под некоторым углом зрения. Поиск удачных, положительных моментов (за что похвалить) в любом плохом выступлении дает источник мотивации и силы для преодоления. «Если хотя бы это у меня хорошо получается, значит я могу и большее». Повышение самооценки с помощью выделения удачных моментов должно быть конкретным, опираться на реальные действия или факты.

2. Следующим шагом спортсмену предлагается назвать 1–2 конкретные проблемы, которые на данный момент больше всего мешают выступать лучше. Это – точки приложения сил в предстоящем периоде подготовки (что нужно изменить), например, поставить две задачи для работы над собой: одна - приоритетная, вторая – дополнительная (следующая, фоновая, запасная) на тот случай, если произойдет сбой в работе над первой задачей. Большее количество задач одновременно выделять не стоит, работать над многими задачами сразу психологически трудно и это не способствует повышению уверенности.

3. Исключить употребление слова «не повезло». Его использование – первый шаг к следующему проигрышу, результат того, что человек подсознательно не желает или не приучен анализировать ситуацию и искать в себе причины своих неудач. Это значит, что нахождение ошибки приведет к признанию чего-то неприятного, непривычного для человека, и он защищается словом «не повезло». Человек, которому «не повезло», ничего не будет менять в себе, а просто будет ждать следующих соревнований, на которых, может быть, повезет больше. Ошибки всегда есть в любом выступлении.

4. Парадоксальным, но оправданным шагом является задание разработать четкий план действий (конструктивный) на случай поражения: «что я буду делать, если опять проиграю». Например: что попробую изменить в своем поведении и своей подготовке. Снимается неопределенность (боязнь неизвестности), что 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. Воспитывать в спортсмене психологическое принятие ошибки, установку на то, что ошибка и ее выделение необходимы для развития. Допустил

ошибки – не значит "не способен", ошибаются все, это ничего не говорит о личности и ее способностях в целом. 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.

Данные упражнения можно делать самостоятельно, но для более эффективного результата лучше выполнять их совместно с психологом. Как ни грустно, на практике психология русского хоккея работает так, что ни спортсмены, ни родители юных спортсменов не готовы прикладывать усилия и тратить время на такой глубинный анализ, тем более -- тратиться на услуги психолога. А ведь эффективное переживание поражения требует времени и специальных навыков. Благодаря этому спортсмен получит новый опыт выхода из ситуации неуспешности и перестанет бояться неудачи. Это, в свою очередь, приведет к большей свободе и в разы увеличит вероятность победы.

Как правило, при большом желании выступить успешно, спортсмен совершает роковую ошибку: переводит свое внимание на страх проиграть, сделать что-то не так, упасть и т.д. Получается, он думает о том, чего делать не надо, в результате - совершает именно эти ошибки. В разборе таких ситуаций важно сместить фокус внимания с деятельности со знаком НЕ в сторону технически правильных действий. Важно думать не о результате как таковом, а о процессе. Этот же принцип соблюдается и при работе с чрезмерным волнением и тревогой. И в конце хочется отметить: не существует спортсменов, которые не проигрывали, нет вратарей, которые не пропускали шайбы или мячи. Вся хитрость в том, чтобы из любой жизненной ситуации извлекать опыт, который в дальнейшем сделает вас сильнее и приведет к победе.

* Е. Тихвинская, источник: "Психология переживания в спорте. Учебное пособие. СПб, Изд-во СПбГУ, 2007"