



Содружество
детско-юношеского
биатлона России

СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Как превратить страх в ресурс?

Какого волка ты кормишь?



Разработано ООО «СДЮБР», 2020 г.

Страх перед соревнованиями?

Читай про чёрного и белого волка внутри нас и узнай, как превратить страх в полезный ресурс!



- ▶ Есть старая притча о том, что в каждом человеке идёт борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Чёрный волк представляет собой негативные эмоции, зло, страх, а белый волк - добро, мир, мужество, гармонию. В притче внук спросил у мудрого деда: "А какой волк в конце побеждает?". Ответ был таков: "Побеждает всегда тот волк, которого ты больше кормишь."
- ▶ Давайте представим наших волков не как добро и зло а как страх и мужество. Порассуждаем о страхе и о том, как сделать чёрного волка не врагом, а помощником. Страх – это негативно окрашенное ожидание того, что произойдет в будущем, часто связанное с неизвестностью. Соревнования - это всегда непредсказуемость, поэтому и страшно, ты о чём-то думаешь, что-то перевариваешь внутри, чувствуешь неуверенность, напряжение. Назовём это состояние - чёрный волк. Чем ближе старт, тем он больше становится и может владеть тобой.

Учимся бояться правильно

Как звери в природе реагируют на свой страх? Три варианта: они или замирают (цепенеют), или бросаются в бегство или сражаются.

Ты можешь научиться управлять страхом и не стать его рабом. Чтобы страх не сковывал твои действия, а давал мощную энергию для гонки или заставлял противостоять и бороться до конца (а это уже храбрость)! Знай, от страха до храбрости один шаг. Как и от чёрного волка до белого. Иногда они сливаются. **Первое открытие: чёрного и белого волка можно примирить и они ВМЕСТЕ дадут тебе большую силу!**

Чтобы не дать черному волку победить, нужно ему позволить стать твоим другом и помогать тебе в победах. **Далее ты узнаешь конкретные способы превратить страх в движущую силу.** Пробуй советы на практике и ищи такие, которые работают именно для тебя.



Совет 1. Не прятать страх. Принять то, что он есть.



- ▶ Негативные эмоции (чёрный волк) - это часть жизни и часть тебя, они есть и будут. Если ты поймёшь этот простой факт, то уже будет проще. Страх существует, и в разной степени и по разному поводу он есть абсолютно у всех. Страх не нужно прятать и его стыдиться. Из него нужно извлекать пользу. Брать из него тонус, бодрость. Страх — это энергия, которую нужно не подавлять, а превращать в ресурс!

Совет 2.

Наблюдать за страхом!



- ▶ Если ты вовлекаешься в страх, то начинается мандраж /тряска или скованность. А если попробовать наблюдать за своим страхом будто со стороны? Включай внутреннее внимание (это когда мы видим слышим и чувствуем, что у нас внутри). Изучай свой страх, как исследователь. Как это? Ну представь что тебе интересно, как устроен этот страх, когда он начнётся, когда пройдёт, что это за чёрный волк, он большой или маленький, послушай себя, где именно он сидит у тебя в теле, найди то место, где он "прописан". Быть может, где-то в груди, или в ногах или в затылке (у всех по-разному). Прислушайся, будто тебе поручили потом записать свои наблюдения. Тело даёт подсказку, чтобы ты знал, где «живёт» твоя эмоция или страх. Он «живёт» там, где неприятное ощущение, там, где напряжение мышц. Что делать, когда нашёл это место? Когда ты обнаружил неприятное ощущение, приложи к этому месту руку, расслабь тело, направь в этот участок тела своё внимание и начни дышать медленнее и глубже.
- ▶ Останови бег беспорядочных мыслей (прижми кончик языка к границе верхних зубов и нёба - там есть точка покоя). Если уместно, то приложи к напряжённому участку руку. Через короткое время, ты обнаружишь, что волк стал дружелюбнее и не тревожит! Если ты не поленишься и сделаешь так несколько раз, т.е. потренируешь свою эмоциональную сферу, то скоро будешь это делать легко. А этот навык дорогого стоит! Итак, наблюдай за своим страхом с интересом. И оттого, что тебе это интересно, тебе даже хочется двигаться в то, что страшно. Иди навстречу страху и он отступит!
- ▶ Хочется пройти через это и управлять тем, что вызывает страх. Как будто ты проводишь эксперимент, ты учёный на пороге открытия. Такое состояние называют куражом или драйвом. Человеку страшно, но он продолжает двигаться вперёд и получает от этого удовольствие.

Совет 3. Вообразить страх до конца.



- ▶ Важный нюанс: это проделывается, заранее! Задолго до воображаемой ситуации. Например, ты испытываешь страх поражения. Представь самое плохое. Попробуй в воображении прокрутить до конца самую худшую ситуацию, иди навстречу страху. Возьми и представь, что будет, если ты в этой гонке "пролетаешь" вообще по всем статьям. Что именно самое плохое от этого случится, а главное, что ты будешь затем делать, что из этого извлечешь? Это полезно: прокрутить в воображении самую сложную (как тебе кажется) ситуацию. Знаешь чем это поможет? Во-первых, ты уберёшь компонент неизвестности, безотчётной тревоги. Во-вторых, ты можешь получить лёгкость и воображаемый опыт, (мол, чего ты уже только не видел). Здесь работает известное правило: "всё, что нас не убивает - делает нас сильнее". Ещё, ты получишь план действий при неудаче (хотя, скорее всего её и не случится). А ещё, так можно выйти на основную причину своего волнения, и тогда с ним гораздо проще работать!! Воображаемый страх тоже "живёт" в теле. Также, как и выше написано, нужно расслабить тело и выпустить через длинный выдох свой страх. Не оставляй эмоциональный токсин в теле, т.е. не корми чёрного волка - отпусти его на волю.

Совет 4. Специальные упражнения!



- ▶ Наше любимое называется "Кинг-Конг", оно поднимает настроение и придаёт смелости. В центре груди, внутри тела, находится важная железа - Тимус или Вилочковая железа. Она вырабатывает особенные вещества - гормоны, отвечающие за иммунитет. Иммунитет резко может снизиться, если твои волнения и тревога частые и продолжительные. Чем ниже иммунитет, тем сложнее справиться с эмоциями, а там и до болезни не далеко. Способ древних охотников и воинов - не поддаваться страху, а идти ему навстречу! Спортсмен - тот же воин! Мирный воин! Чтобы иммунные клетки вырабатывались - помоги им! Сожми кулачки и начинай постукивать по центру груди. Чем сильнее, тем эффективнее, но не переусердствуй! Тебе нужна крепкая и целая грудная клетка! Делай это так часто, как требуется для эмоционального равновесия и увеличения энергетики в теле.



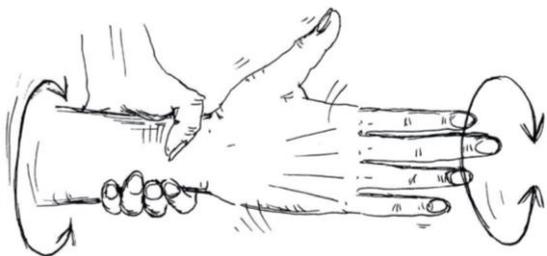
Специальные упражнения.



«Снимаем перчатку». Если ты наблюдательный человек, то видел, как, совсем маленькие детки справляются с волнением. Они начинают потирать ладони, «выкручивают»; пальчики туда-сюда, теребят их. И это неспроста! Оказывается наши пальцы, как громоотводы и на них накапливается «отрицательное электричество», которое образуется во время переживаний.

Вот упражнение. Каждый палец на руке, по очереди, обхватить пальцами

противоположной руки и «выкрутить»; с вращением, от основания к концу пальцев. Надеемся, ты не буквально будешь выкручивать пальцы!) Больно себе не надо делать!) Это похоже на то, как бы ты снимал с каждого пальца тесную перчатку. Сделав так несколько раз со всеми пальцами, встряхни кистями.



«Крапива». Возможно, в раннем возрасте, ты делал «крапивку» - прокручивал плотно сжатые на запястье руки, создавая трение. Может было немного больно. Обхвати запястье свободной рукой, сожми достаточно плотно и начинай вращать зажатой кистью, пока под захватом не станет горячо! Сделай тоже с другой рукой.

Специальные упражнения.

Дыши! Самый простой и доступный способ выйти из тревоги, волнения или страха – дыхательные упражнения.

Когда ты волнуешься, твоё дыхание становится учащённым, неравномерным. Когда спокоен, то дышишь ровно и замедленно. Причём, чем спокойнее, тем медленнее и тише дыхание.

Этим можно воспользоваться, чтобы справиться с тревогой и волнением.

Начни наблюдать за своим дыханием. для этого тебе не надо уединяться или предпринимать что-то особенное: находишься ты в зале, на улице, или просто сидишь и ждёшь своего выхода на старт. Ты находишься в своём событии и видишь всё и слышишь все, но часть твоего внимания направлена на дыхание. Это просто!

Одновременно с наблюдением за дыханием и всем происходящим вокруг, начинай дышать спокойнее и «длиннее» - длинный вдох и длинный выдох.

При определённой тренировке, тебе потребуется выполнить 8-10 дыхательных циклов, (вдох-выдох, это один цикл) и ты обнаружишь, что тревога и волнение снизились. Снизились значительно или вообще исчезли!

Управление дыханием - твоя первая, весомая победа над эмоциями!

Еще одно упражнение, связанное с дыханием.

Вдох - задержка дыхания (т.е. вообще попробуй не дышать) и выдох. Чем дольше ты задерживаешь дыхание, тем быстрее уйдет волнение.

Очень полезное упражнение! Кроме успокоения, оно повышает концентрацию!



Совет 5. Вспомнить, что ты уже делал то, что тебе предстоит (например, на тренировках).

- ▶ Многим спортсменам помогает фиксация внимания на том, что они уже владели этим предстоящим действием, этим элементом техники, они уже стреляли здесь, они уже проходили эту трассу. Это позволяет снять ощущение неизвестности. Так, для выездных стартов особенно важно знакомиться с территорией, неофициальная и официальная тренировка, просмотры трассы, пристрелка - важнейшие элементы. И, наконец, как показывает практика, наиболее эффективным способом превращения страха в ресурс, является многократное повторение ситуации, в которой он возникает. Так что, сам по себе соревновательный опыт - твой большой помощник.





Содружество
детско-юношеского
биатлона России



МИРНЫЙ
СПОРТ

Материалы по спортивной психологии разрабатываются при поддержке консультанта проектов «СДЮБР», спортивного психолога **Людмилы Юрловой**

Людмила Юрлова, практикующий консультант по спортивной психологии, практикующий кризисный психолог, эксперт-консультант по публичному поведению и эмоциональному интеллекту, эксперт по родительским отношениям, к.б.н..

WhatsApp - 89139095772
lyurlova@yandex.ru



Полезная литература:

1) Л. Юрлова. "На старт". Практическое пособие для юных биатлонистов и тренеров. Простые и понятные рекомендации спортивного психолога и простые эффективные способы управления эмоциональным состоянием спортсмена. По заказу СДЮБР. Новосибирск, 2018

2) О. Тихвинская Психология переживания в спорте. Учебное пособие. СПб, Изд-во СПбГУ, 2007

3) «99 вопросов спортивному психологу от тренеров, родителей и спортсменов». В. Г. Сивицкий, Е.В. Мельник, Н.И. Боровская. 2020 г.

