



Содружество
детско-юношеского
биатлона России

СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Ловушки для победителя

Раскладываем по полочкам
подводные камни успеха



Разработано ООО «СДЮБР», 2020 г.



Содружество
детско-юношеского
биатлона России

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



ПОДВОДНЫЕ КАМНИ УСПЕХА

В спорте мы растём среди поражений и побед, больших и маленьких. Всем интересно, как научиться принимать поражения, как уменьшать переживания из-за проигрышей, как с ними справляться, извлекать пользу и опыт. Об этом много написано, и мы тоже ещё не раз об этом поговорим. Однако, гораздо меньше написано и сказано о том, как жить с победами, как с ними "обращаться". А наука эта очень тонкая, и юных победителей (стабильно выигрывающих) поджидает множество ловушек! Ловушки грозят не всем победителям и не в полном объеме. Ловушки могут возникнуть, а могут и нет, в зависимости от вашего «иммунитета». Мы поможем создать иммунитет. Итак, поздравляем, допустим, ты так силен, что вообще не можешь вспомнить гонок без медалей, особенно у себя «на районе», в городе/регионе. Тогда изучай ловушки и просто знай о них, чтобы (если что) вовремя заметить! Так же мы дадим советы для родителей и тренеров, воспитывающих победителей.

Как всегда, разобраться в теме нам помогает психолог проектов СДЮБР Людмила Юрлова.

Итак, подводные камни успеха, или ловушки для победителя:



1

ЛОВУШКИ ДЛЯ ПОБЕДИТЕЛЯ



Один из психологических рисков постоянных побед - начать воспринимать их, как нечто само собой разумеющееся. К чему это может привести? Можно незаметно расслабиться, перестать вкладываться в результат (но по-прежнему ждать его).

Или даже продолжать усиленно трудиться, но от привычки к победам оказаться совершенно не готовым проиграть "вдруг".

В то время, как идеальное состояние – это ничего не ожидать и быть готовым ко всему одновременно. Чем раньше это правило войдёт в жизнь, тем интереснее соревноваться.

Даже, если победы идут одна за одной, всё равно не стоит привыкать к идее, что ты итак самый сильный. Каждый раз, когда спортсмен выходит на старт, следует настраиваться не на победу, а на приложение своих сил в лучшем варианте. "Я сейчас сделаю лучшее, на что способен. Я люблю биатлон, поэтому выхожу на соревнования с желанием развивать свои способности в любимом виде спорта".

Если у кого-то есть такая иллюзия, что победа приходит раз и навсегда, то есть неутешительное сообщение. Победа - подружка капризная и своенравная. Хочет - придёт, хочет - изменит.

2

ЛОВУШКИ ДЛЯ ПОБЕДИТЕЛЯ

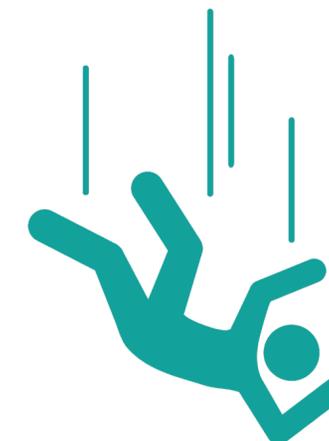


Сдвиг в перфекционизм и повышение тревожности. Еще это называют «синдром отличника». Перфекционисты всегда тревожатся. Им нужно достичь самого-самого высокого результата - лучше всех! Здесь начинается фанатичный настрой на "победу любой ценой", и даже, в случае, когда победа завоёвывается, это отнимает колоссальное количество сил, и к следующему старту (соревнованиям, сезону) будет очень трудно восстановиться и выйти на лучшие показатели. Что уж говорить о том, какой трагедией в этом случае становится неудача (вообще-то нормальная для спорта).

Продуктивный ход мыслей: "Какую игру мне подбросит сегодняшний старт? Я полноправный и достойный участник этой игры. Возможно, я сегодня сам задам правила игры и догоню СВОЮ победу." Чувствуете? Здесь есть азарт, кураж и вызов самому себе!

3

ЛОВУШКИ ДЛЯ ПОБЕДИТЕЛЯ



С высоты больнее падать.

Падать будет не больно, даже с самой большой высоты, если умеете правильно приземляться. А для этого навыка неплохо бы иногда проигрывать. И тогда будет ясно, что проигрыш или временное снижение показателей вобщем-то и нельзя назвать падением. "Плох тот рядовой, который не стремится стать генералом". Но и генералы бывали разжалованы. Такова жизнь на планете Земля.

Если ты сросся с победой/победами, привязался к ним, то и отрывать будет больно. Поэтому нужно развивать в себе умение уважать сильнейшего и радоваться успехам других - это золотое качество любого человека." Сегодня я сильнее других и рад этому. Завтра на моё место, возможно, взойдёт другой, и я буду рад его достижению. Мне это придаст силы, для дальнейшего усовершенствования своего мастерства".

4

ЛОВУШКИ ДЛЯ ПОБЕДИТЕЛЯ



Риск растерять желание учиться или попросту заскучать.

Чаще всего победы все-таки окрыляют. Но, долгое время не встречая конкуренции, можно не понять, куда стремиться. А ведь даже на каплю улучшенный собственный результат, это показатель того, что есть куда стремиться. Если нет желания усовершенствовать себя или всё чаще посещают мысли, что я и так всё знаю и никто мне не учитель - это откат назад. Учиться всегда есть чему! Но, если пришло такое настроение - сделай паузу. Представь, что больше не надо приходить на тренировки и на соревнованиях никто не ждёт. Представил? Как тебе эта мысль? Возможно, это минутная слабость. Отдохни. А затем, если, при мысли, что больше не бывать этому миру спорта в твоей жизни, тебе стало не по себе - иди и учись дальше! Если совсем становится скучно, но уходить нет желания, то можно поставить другую цель. Можно рискнуть и выйти на соревнования с мастерами более высокого класса. Для пробы, для исследования своих потенциалов. Чтобы развеять навалившуюся скуку. Ведь совершенству нет предела. Заскучать можно лишь в одном случае - не видно смысла. Чтобы увидеть смысл, можно выйти на другую идею.

5

ЛОВУШКИ ДЛЯ ПОБЕДИТЕЛЯ

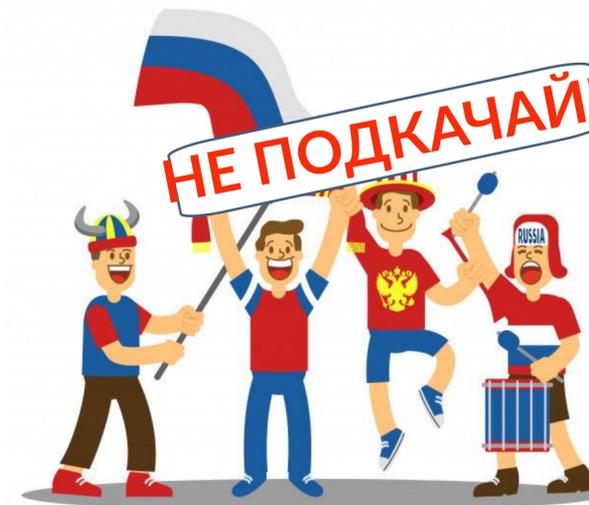


Классическая ловушка - звёздная болезнь.

"Звёздность" - это испытание! Жизнь с чувством превосходства портит характер. И ещё, это чувство вредит атмосфере внутри собственной команды, вредит продуктивности работы в команде. А ведь если посмотреть на небо, то звёзд там - видимо-невидимо! Найдётся новая звезда и засияет ярче. В юношеском спорте особенно - нет вечных героев. Звёздная болезнь - очень коварная. Лучше всего ею не хворать. Или быстро встрепенуться и понять, что на небосклоне спорта звёзд много. У каждой звезды есть свой срок свечения. Победы - это проверка на Силу Духа, возможность укрепить его, не свалиться в бездну гордыни. Сегодня, отдав тебе победу, соперники стали её частью, уважай каждого из них. "Высоко задранный нос, мешает увидеть под ногами камни" - так или примерно так говорят многие народы. Если вам выпало засветиться звездой, то поспешите подарить свой свет другим, помогите засверкать единомышленникам, делясь своим опытом, своим мастерством. Тогда ваш свет не померкнет, а приумножится!

6

ЛОВУШКИ ДЛЯ ПОБЕДИТЕЛЯ



Тяжесть от ожиданий окружающих. Боязнь их не оправдать.

Ох, уж эти болельщики чемпионов, которыми могут быть друзья, почитатели, родители и тренер, который тоже болеет за подопечного. Все ожидают! Ожидание, это напряжение, тревога, ответственность, тяжесть. Всё это легко передаётся спортсмену. Ведь психическое тело - очень подвижно и легко перемещается от болельщика к спортсмену. Послушайте слово: "Волнуюсь". Т.е. создаю волну, и она не имеет препятствий - доходит точно до адресата. Если возложены ожидания, как некоторая обязанность сделать что-то лучше всех, то у спортсмена (особенно у молодого) сразу же появляется страх оценки, поражения, наказания. "Если ты не..., тогда мы..." Это ошибка, которую делают часто самые близкие: "Эх ты... А мы за тебя так болели". Вместо радости, спортсмен получил огорчение. Его, может, и не наказывали никогда, но таковы законы психики человека. "Если я не оправдал ожидания значимых людей, значит, я не достоин (любви). Страх оценки - очень въедливый и часто встречается. Освободиться от него, значит получить большую степень свободы.

"МОЙ СПОРТСМЕН САМЫЙ СИЛЬНЫЙ"



Подсказки тренерам и родителям Как не навредить одаренному спортсмену.

- О похвале. Тренерам и родителям чемпионов нужно осваивать тонкое искусство: не вознести выше крыши, но и не сделать вид, что вам все равно. Учимся хвалить правильно.
- Оцениваем объективно не только результат (цифру), но и приложенные усилия. Смотрите: у одного и того же спортсмена бывают первые места, полученные "на прогулке" (дались легко) и какие-нибудь пятые места, добытые самоотверженной борьбой. Поэтому, вместо того чтобы просто хвалить победителя, спросите, что он сделал для того, чтобы одержать победу. Помогите сформировать осознание, что победа – это не единственная мера успеха, а успех измеряется количеством приложенных усилий и улучшением своих прошлых результатов. Сравнивайте успехи спортсмена сегодня только с его собственными успехами.

"МОЙ СПОРТСМЕН САМЫЙ СИЛЬНЫЙ"



Подсказки тренерам и родителям. Как не навредить одаренному спортсмену.

- Упор на ценности спорта. Кроме результатов (занятых мест), у спорта есть целый ряд целей поважнее. Это спортивные ценности. Честность борьбы. Дружба. Командные ценности. Здоровье. Обязательно анализируйте, что же из перечисленного нашему победителю стоит «прокачать», на тот случай, если в этих направлениях обнаруживаются некие пробелы!
- Обязательно нужно доносить до спортсменов начальные знания о том, что в детском и юношеском спорте человек растет и развивается индивидуально (развитие организма и рост может быть ускоренным или замедленным или средним), все три варианта - это нормально и естественно. Это еще не определяет будущие достижения. Такие знания позволят одним избежать чрезмерного головокружения от успехов и превосходства над сверстниками, а другим – легко воспринимать кажущиеся неудачи или проигрыш соперникам, понимая, что они, возможно, временны и могут быть связаны с естественным и индивидуальным биологическим созреванием.

"МОЙ СПОРТСМЕН САМЫЙ СИЛЬНЫЙ"



Подсказки тренерам и родителям. Как не навредить одаренному спортсмену.

- Тренерам и родителям ни в коем случае нельзя позволять себе пренебрежительно говорить о результатах соперников, даже включая конкретные случаи их явных неудач. Это большой вред. Если вы будете упорно говорить спортсмену что он «запросто порвал всех этих неудачников», то, что вы ответите, когда однажды эти же ребята сметут его с пьедестала.
- А вот радоваться победам нужно от души, нужно разделить эту радость. Сама по себе радость от побед, эмоции на финише и пьедестале, это совершенно нормально, их не стоит подавлять и они не имеют ничего общего со звёздной болезнью. Дело в том, что при достижении победы, вырабатывается гормон Дофамин - генератор наших стремлений, он заставляет двигаться в выбранном направлении. Он даёт силу. Однако, его надо исчерпать, иначе, он будет наносить ущерб победителю, заставляя его глубоко переживать проигрыш и быть вечно недовольным даже малым поражением. Как сказал Пифагор: "Великая наука жить счастливо, заключается в том, чтобы жить в настоящем". Победили, отпраздновали и идём дальше - как с чистого листа!