



В спорте не возможно всегда выигрывать. Иначе соревнования потеряли бы всякий смысл. Уметь переживать поражения, не сломаться и не опустить руки – искусство, которому должен быть обучен любой спортсмен. Еще Великий кормчий Мао Цзедун говорил: «От поражения к поражению до окончательной победы». О том, как собственные поражения использовать себе же во благо – в материале сайта ФЛГ ХМАО.

Поражение, проигрыш, значимый неуспех – одни из базовых переживаний личности. Ситуации, провоцирующие соответствующие переживания, встречаются в любой деятельности на протяжении всей жизни, и поэтому отношение к неуспеху является важной характеристикой личности, определяет поведение человека во многих ситуациях. Отношение к неуспеху формируется в процессе переживания значимого поражения. В практике спорта часто встречается ситуация, когда при поражении спортсмена окружающие настаивают на уменьшении глубины его переживания: «Не переживай, это ерунда!». Такая позиция может пагубно сказываться на личном опыте спортсмена, особенно ребенка. Ситуацию нужно эмоционально пережить и извлечь тот опыт, который сделает человека сильнее (взрослее). Извлечь полноценный опыт можно, если включать эмоциональное переживание. Одна только рациональная оценка ситуации не дает этого опыта. Спортсмену необходимо от 2–3 до 48 часов на самостоятельное переживание ситуации проигранных соревнований, надо дать возможность прочувствовать горе поражения, крах всего, состояние безнадежности. Самостоятельно – для кого-то вообще в одиночестве, для других – в присутствие человека, понимающего, но не пытающегося влиять на интенсивность и глубину переживания, не пытающегося снижать значимость произошедшего. Это время, когда человек психологически перерабатывает ситуацию. После этого можно предложить следующие ниже задания, направленные на сознательную переработку ситуации поражения.

1. Необходимо определить, что в данном выступлении было сделано хорошо, получилось, несмотря на отрицательный итоговый результат. 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 в любом плохом выступлении дает источник мотивации и силы для преодоления. «Если хотя бы это у меня хорошо получается, значит я могу и большее (в принципе возможно и большее)». Повышение самооценки с помощью выделения удачных моментов должно быть конкретно, опираться на реальные действия или факты.

2. Следующим шагом необходимо 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. Больше 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.

Пример: «Что я мог сделать, чтобы избежать этой ситуации? И чего я не сделал? Что не было учтено? Что в моей подготовке к соревнованию привело меня к такой случайности?» Даже если объективно это спорно, всё равно полезно иметь установку: «В спорте вообще нет случайностей».

Пример: «Если я проиграл, то, значит, у меня были ошибки. Если соперник выиграл, то, значит, у него было меньше ошибок».

В практике встречаются ситуации, когда несколько соревнований подряд спортсмен проигрывает, и при этом ни спортсмен, ни тренер ничего не меняют в подготовке к соревнованиям, в своем поведении. (Не задумываясь о том, что если делать все также как всегда, то и получится, то же, что всегда.) Какие-то подозрения по поводу причин неудач у спортсмена и тренера, как правило, есть, может быть, он не считает их обоснованными или отказывается самому себе признаться в них. Такие предположения должны быть высказаны, хотя бы для того, чтобы быть опровергнутыми.

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 себе психологическое принятие ошибки, установку на то, что ошибка и ее выделение необходимы для развития. Допустил ошибки – не значит неспособен, ошибаются все, это ничего не говорит о личности и 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. Необходимо ставить перед собой следующие вопросы.

Пример: «Над чем нужно работать? Что мешает достичь цели? Что делаю, обнаружив ошибку?»

Эффективное переживание поражения приводит к тому, что спортсмен, получая опыт выхода из «поля безнадежности отрицательных эмоций», перестает их бояться, перестает бояться поражения, что приводит его к большей мыслительной и двигательной свободе и значительно увеличивает вероятность победы, тогда как непреодоленный и «непрожитый» страх поражения сковывает спортсмена, вводит в ступор, человек перестает объективно и своевременно оценивать ситуацию. Спортсмен, боящийся проиграть, отвлекает свое внимание на этот страх, думает о том, как бы не проиграть, т.е. 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 технически правильных и выигрышных действий. Субъективно поражением не обязательно является фактически занятое место в протоколе результатов. Переживание зависит от того, на что рассчитывал сам спортсмен. В некоторых ситуациях и предпоследнее место может быть воодушевляющей удачей, а в других – второе место субъективно равносильно поражению.

*Евгения ТИХВИНСКАЯ,  
Фото с официального сайта «Тур-де-Ски»*