Спортивная психология: травма – трагедия или повод подумать?

Автор: Юрий
03.11.2008 00:00



«Пропустил соревнования из-за травмы», «не успел восстановиться…», «сезон насмарку», «завершил спортивную карьеру из-за травмы». Как часто мы слышим эти слова от спортсменов самого разного уровня, тренеров, телевизионных комментаторов, и как редко мы задумываемся об истинном смысле этих слов. Как мало мы знаем о причинах травм и об их последствиях. Как сильно они ранят не только тело, но и душу спортсмена…

Например, фигурное катание входит в первую десятку наиболее травматичных видов спорта. И причиной тому является не только все возрастающая техническая сложность. Особенности самого вида спорта, требующего одновременной демонстрации высокой точности движений в сочетании с выразительностью и эмоциональностью катания, субъективная оценка выступления, высокая цена сорванного элемента, создают дополнительные нагрузки на психику фигуриста.

Традиционно основными причинами травм принято считать физические факторы, такие как мышечный дисбаланс, падения при выполнении элементов, столкновения на высокой скорости, перетренированность, физическое переутомление и т.д. Но мало кто задумывается о психологическом компоненте травм, которые играют отнюдь не последнюю роль.

Реальность сегодняшнего спорта такова, что, приходя на каток в 4-5 лет «для здоровья», юный фигурист (да и представитель любого другого вида спорта) невольно включается в погоню за результатами. Причем как это не печально, помимо требовательного тренера, существует определенная категория родителей старательно делающих из своего чада «звезду». Ребенку внушают, что он должен завоевать, достичь, выиграть..., тем самым, загоняя его в невротическое состояние. Настроенный таким образом фигурист выходит на лед с чувством страха, боясь не оправдать ожидания тренера или родителей. Он находится в постоянном нервном и, как следствие, мышечном напряжении, что является одним из основных источников травм.

По мере взросления и роста спортивного мастерства к вышеуказанным стрессорам начинают добавляться бытовые и личностные проблемы. В подростковом возрасте

физические нагрузки спортсмена-фигуриста возрастают в разы. Ко всему прочему этот возраст является периодом высоких психических нагрузок, т.к. формирующееся здесь «чувство взрослости» постоянно толкает подростка к самоутверждению, а возможностей и умений для этого у него еще не достаточно. Отсюда его конфликтность и противоречивость.

На первый взгляд может показаться странным, но именно конфликты как межличностные, так и внутриличностные являются важнейшим психологическим фактором, повышающим вероятность спортивных травм. Напряженные отношения с тренером, партнером, родителями напрямую влияют на концентрацию, собранность спортсмена на льду. Внутриличностный конфликт осложняется тем, что он чаще всего не заметен окружающим, что затрудняет его разрешение. Например, спортсмен стоит перед выбором: закончить спортивную карьеру или продолжить. В этом случае все его мысли заняты взвешиванием «за» и «против», внимание рассеивается, нервное напряжение передается мышцам, тело «перестает слушаться» и… Таким образом, внутренний конфликт разрешается травмой. В ситуации, когда повреждение не тяжелое, спортсмен получает паузу, чтоб отдохнуть и подумать. В случае серьезной травмы он вынужден закончить карьеру, тогда дилемма решается сама собой.

Выходя на уровень высшего спортивного мастерства, спортсмен, как правило, сталкиваются с обострением уже хронических, не долеченных травм. В спорте редки случаи, когда у человека есть возможность долечиться до полного выздоровления. Причин тому множество, начиная от высокого уровня мотивации, заканчивая давлением со стороны ближайшего окружения. Невосстановленность как физическая, так и психологическая влечет за собой страх повторения травмы. Появляется неуверенность, особенно перед элементом, при выполнении которого и было получено повреждение. Неуверенность в сочетании с негативными мыслями и нарушениями мышечного тонуса, как ни печально, опять приводит к травме.

Как же спортивная психология объясняет, почему вышеописанные стрессовые ситуации служат причиной травм? Во-первых, ощущение «угрозы» ведет к повышению уровня тревожности. Что, в свою очередь, вызывает целый ряд изменений в концентрации внимания. Также снижается способность анализировать ситуацию. И, наконец, нарушение концентрации внимания вынуждает спортсмена обращать внимание на посторонние объекты, допускать мысли, напрямую не относящиеся к делу. заказ микроавтобуса

Во-вторых, увеличение уровня тревоги приводит к повышению мышечного напряжения и

нарушает координацию, движения становятся скованными, появляется «торможение» при восприятии информации. В этом случае от спортсмена можно услышать такие фразы, как «тело не слушается», «ноги деревянные». Все это повышает вероятность травмы.

Если травма - свершившийся факт

Травма – это серьезное испытание силы воли спортсмена. То, как человек реагирует на травму, зависит больше от его индивидуальных особенностей: одним спортсменом серьезное повреждение может переноситься достаточно легко и не иметь негативных последствий. Тогда как для другого даже небольшая травма - это целая трагедия.

Наиболее типичной, «нормальной», реакцией большинства людей на травму является реакция огорчения, которая включает в себя несколько этапов. Сразу после произошедшего человек не верит в то, что произошло, пытается отрицать сам факт получения травмы. Затем, после осознания, наступает второй этап - этап гнева, когда спортсмен начинает ругать и винить себя и окружающих. Далее идет «заключение сделки». Например, спортсмен может пообещать, что, если ему «повезет» быстро восстановиться, он будет тщательнее разминаться, усерднее тренироваться, станет внимательнее и т.п. На четвертом этапе происходит полное осознание факта травмы и ее последствий. Этот этап опасен возможностью появления депрессивных настроений. Пятая фаза — фаза принятия, когда спортсмен выходит из депрессии и готов сосредоточить свои силы на реабилитации и возвращении к физической активности.

Скорость прохождения всех пяти этапов может колебаться от 1-2 дней до нескольких месяцев в зависимости от индивидуальных особенностей человека. Это обязательные этапы, которые проходит каждый травмированный спортсмен, различной может быть лишь их продолжительность. Но порой травма сопровождается крайне негативными психологическими последствиями, например, такими как раздражительность, подавленность, повышение уровня страха и тревожности. Фигурист беспокоится о том, сможет ли он восстановиться, не получит ли повторной травмы. Снижение уверенности в себе может привести к снижению мотивации, падению самооценки. У травмированного спортсмена обостряются внутриличностные конфликты, может возникать неконтролируемое вторжение навязчивых мыслей о травмирующей ситуации. Однако с помощью определенных психокоррекционных воздействий можно сократить сроки прохождения указанных этапов, мобилизовать спортсмена, предотвратить развитие патологической реакции, не давая ему зацикливаться на своей беде.

Автор: Юрий
03.11.2008 00:00

«То, что не убивает, делает нас сильнее»

Травма – это всегда остановка, это время сомнений, страхов, переоценки реальности. Однако именно в этот период может быть выработана новая стратегия подготовки и поведения фигуриста на соревнованиях. Вынужденная пауза может дать как толчок к переходу на следующий этап в развитии спортивного мастерства, так и свести на нет усилия и достижения прошлых лет. У тренера всегда есть возможность помочь своему спортсмену выйти из этого кризиса победителем. Вне зависимости от того появились ли симптомы «негативного» реагирования тренеру необходимо применять некоторые методы психокоррекционного воздействия. Правда, предварительно стоит трезво оценить, сможет ли он самостоятельно влиять на спортсмена или же потребуется помощь специалиста.

К сожалению, спорт всегда сопряжен с травмами. Однако это не повод впадать в депрессию и ставить на себе крест. Травма - это опыт, очень важный опыт преодоления боли, страхов, сомнений. Используйте это время для размышлений о том, что следует изменить в вашей жизни, что привело к травме и тем самым предохранить себя от подобных неприятностей. Ведь травма не трагедия, а повод подумать!

Мария КРАСИЛЬЦЕВА