

Настрой на игру, волнение

Вопрос №1:

Как же все-таки себя настроить на матч, чтоб по-настоящему ни кого не слышать и не видеть, а делать только свою работу (теннис)???

Ответ:

Вообще вопрос настроев на матч является одним из ключевых в психологии тенниса. Сразу скажу, единого "рецепта" нет. Настрой - вещь очень тонкая, индивидуальная. В зависимости от особенностей нервной системы, характера и т.д. – кому-то перед выходом на корт нужно себя взбодрить или даже разозлить, а кому-то это противопоказано, поскольку просто напросто грозит потерей самообладания. Каждый игрок должен выработать свою формулу настроев. А в помощь ему свои собственные ощущения, знания о себе как игроке и опыт тренера.

А чтобы на корте не видеть и не слышать ничего кроме самой игры, нужно работать над концентрацией внимания. Например, есть очень хорошее упражнение: напротив включённого телевизора устанавливается какой-то небольшой предмет (в идеальном варианте - подвешивается теннисный мяч, который затем можно раскачивать), задача – сосредоточиться на предмете и удерживать на нём взгляд как можно дольше. Это упражнение учит «отключаться» от фоновых помех, развивает самоконтроль.

Стоит также сказать, что многим спортсменам (и теннисистам в том числе) в плане настроев помогает аутогенная тренировка, но здесь необходимо участие психолога.

Вопрос №4:

Почему я не могу играть в теннис в присутствии отца?? Как только он уходит, я рву всех)) В чем проблема?

Ответ:

Присутствие родственников на тренировках или соревнованиях, их влияние на игрока и возможности его спортивной реализации – ещё один важный и тонкий момент в психологии тенниса.

Родители всегда убеждены, что всё, что они делают, идёт исключительно во благо их ребёнку. То же с их наблюдением за тренировочным процессом и турнирными баталиями. Что мы видим, когда родитель находится в непосредственной близости от корта? Чаще всего это строгий взгляд, всплески руками, нервные хождения, замечания технического характера в такт тренеру (а иногда и не в такт), вопросы «Что ты делаешь?», «Кто так играет?» и, конечно же, напутственное «Соберись!». На пользу ли это игроку? Едва ли. Теперь разберёмся, почему присутствие родителей чаще мешает. Ну во-первых, родительские «нервы» всегда передаются ребёнку. Как собственно любые эмоции переходят от одного человека к другому по эффекту «заражения». А поскольку родители вблизи корта нервничают намного чаще, чем НЕ нервничают, соответственно именно эти эмоции волнения (а иногда раздражения и даже агрессии) они и транслируют. Невольно, но это происходит. Гораздо реже родители внушают детям спокойствие и уверенность, а именно это спортсмен хочет чувствовать от своей группы поддержки. Во-вторых, присутствие родителей (пусть даже молчаливое) – это дополнительная ответственность. Дети хотят для своих родителей быть самыми лучшими, хотят, чтобы ими гордились, отсюда страх сделать что-то не так, не оправдать ожидания. А родительские ожидания всегда велики, особенно если дело касается спорта! И ожидания давят, да и сами родители зачастую. (А если родитель одновременно является тренером? Двойная ответственность!) Сколько уже примеров, когда игрок «зажимается» в присутствии родителей, руки

перестают слушаться, ноги не бегут, реакция падает, отсюда куча технических срывов, ошибок, нервы опять же... В этом случае родителей с кортов надо убирать. По крайней мере до тех пор, пока не изменится поведение родителей (на более спокойное), либо не изменится отношение к этому игроку и он не будет чувствовать себя комфортно и раскованно. Задача психолога в данном случае – поговорить с родителями, объяснить, как лучше себя вести, чтобы помогать своему ребёнку, а не мешать, а в работе с игроком – научить его абстрагироваться от различного рода отвлекающих факторов, сосредотачиваться на игре.

Вопрос №34:

Здравствуйте! Я хотел у вас попросить совет, почему, когда я нахожусь на корте во время матча, я не могу сосредоточиться, возникает такое чувство, как будто мне вообще теннис не нужен! А когда проигрываю, думаю, может мне вообще теннис надо бросать. Всё равно ничего не получается!

Ответ:

Здравствуйте, Дамир!

Если Вам всё же нравится заниматься теннисом, сам процесс Вас увлекает, но в игре на счёт Вы чрезмерно нервничаете, напрягаетесь и от этого возникают упаднические настроения, тогда следует поработать над отношением к делу. С таким негативом ничего и не получится, в теннис надо играть с удовольствием, «мучения» никому ещё не пошли на пользу.

Если же Вам в принципе теннис не особо нравится и эмоции от тренировок и соревнований скорее отрицательные, тогда, думаю, незачем страдать, ищите занятие по душе.

В любом случае, какой бы вид спорта Вы ни выбрали, безусловно, он Вам должен нравиться, а процесс должен быть в радость. Так что прислушайтесь к себе. Так ли Вам дорог теннис, чтобы заставлять себя играть через силу, или есть желание попробовать себя в чём-то другом?

Вопрос №44:

Мне очень тяжело играть турниры, я очень волнуюсь перед выходом на корт. А во время матча не могу справиться с дрожью в руках и коленях.

На тренировках я чувствую себя раскованно и поэтому очень хорошо играю (на тренировках), а на турнире плохо. Что делать?

Ответ:

Никита, в твоём случае я бы порекомендовала освоить некоторые приёмы саморегуляции, как то: дыхательные упражнения, техники релаксации, аутогенной и медитативной тренировки. Может возникнуть вопрос: а чем это мне поможет? Поможет это тем, что ты научишься управлять своим телом и эмоциональным состоянием, тебе будет проще справляться с волнением и тревогой перед выходом на корт и во время матча.

Соответственно, уже не будет столь явных проявлений мандража и ты сможешь, используя определённые приёмы, отключаться от ненужных переживаний. Одним словом, это тренировка самоконтроля. Конечно, чтобы работа принесла свои плоды, нужно время, но жалеть его не стоит!

И ещё один важный момент: дыхательные упражнения можно осваивать самостоятельно, о них есть достаточно информации в интернете, а вот остальные техники – под руководством специалиста-психолога, по крайней мере на начальном этапе.

Вопрос №63:

Как победить легко самого трудного соперника и перестать бояться выходить на корт? Спасибо огромное!!!

Ответ:

Ярослав, я думаю, что в игре с трудным соперником нужно настраиваться на серьёзную борьбу и не ждать от судьбы подарков. Ведь смысл не в том, чтобы игра была лёгкой, а в том, чтобы подобрать к сопернику правильный ключ и чтобы этот ключ работал! У каждого игрока есть слабые и сильные стороны. И твоя задача в поединке с таким соперником – максимально использовать свои сильные стороны и его слабые стороны. Нельзя позволять сопернику втягивать себя в удобную для него игру, в ту игру, в которой он побеждает. Умная, тактически грамотная игра – залог успеха в матчах с заклятыми соперниками. И, конечно, потребуется терпение, самообладание и вера в собственные силы. Я думаю, что если у тебя в голове будет чёткое представление того, что нужно делать, страх и волнение уйдут на второй план и не будут уже так мешать. Постарайся сконцентрироваться на самой игре, на поставленной задаче и не думать больше ни о чём.

Вопрос №68:

Здравствуй, Юлия!

Мне 12 лет, занимаюсь теннисом уже 5 лет и играю турниры 3 года. Когда я выхожу на корт с самого начала у меня есть отличный настрой и играю просто супер, но уже через 3-4 гейма хорошая игра и настрой куда-то пропадают. Я начинаю бегать и играть намного хуже, чем с самого начала. Начинаю нервничать и даже иногда плакать и бить ракетку. Не могу успокоиться и начать играть также как сначала. Дайте, пожалуйста, несколько советов как настроиться на весь матч, не начинать переживать и бояться за каждый мяч, а играть так как сначала - расковано и спокойно.

Ответ:

Алёна, во-первых, всегда нужно помнить первое правило тактики: если игра приносит результат, ничего не менять! В твоём случае, насколько я понимаю, нет повода переживать после первых 3-4 геймов, ведь их ты проводишь удачно. Значит, и дальше нужно продолжать делать то же самое, с теми же мыслями и тем же настроем.

Во-вторых, я бы тебе порекомендовала настраиваться на каждый гейм по отдельности. Т.е. не думать о счёте игры в целом, чтобы он тебя лишний раз не отвлекал, а думать о том, чтобы побороться за следующий гейм (ведь игра в итоге из них и складывается).

Гейм заканчивается, выиграла ты его или проиграла, забываем и настраиваемся на следующий. И так гейм за геймом, спокойно, без нервов.

И третье, чем больше теннисист погружен в игру и сосредоточен, тем меньше он подвержен влиянию ненужных мыслей и эмоций. Во время матча постарайся держать в голове задачу – что тебе нужно делать в данный конкретный момент (техническая или тактическая установка, которую даст тренер).

Вопрос №81:

Здравствуй Юлия, мне 12 лет. Когда я выхожу играть матчи, я начинаю вести 3:0, 4:0, 5:0 и дальше проигрываю. Я не понимаю, как это так?

Ответ:

Здравствуй, Ника!

Тут может быть два варианта: либо расслабление и потеря бдительности при большом

преимущество в счёте, либо, наоборот, внутреннее закрепощение в ситуации, когда остаётся совсем немного до победы. В первом случае организм просто на время отключается, перестаёт работать из-за иллюзии, что «дело уже сделано». Во втором – мозг игрока как будто пугается того, что вот-вот можно победить, в голове начинает роиться целый ряд совершенно ненужных мыслей и это выливается во множественные мышечные зажимы, которые не позволяют играть свободно и контролировать свои собственные движения. И поэтому вместо того, чтобы «дожать» соперника, игрок на почве повышенного волнения и давления на самого себя начинает ошибаться, в итоге теряет уверенность и инициатива переходит к сопернику. После такого психологического спада очень сложно вновь вернуться в матч и нащупать необходимую нить игры. Все силы уходят на переживания по поводу упущенных шансов.

Задача лидирующего игрока в решающей стадии матча очень проста – ничего не меняя, продолжать играть так, как играл до этого. Ведь, по сути, в игре ничего не поменялось. Поменялось лишь внутреннее состояние игрока, который вдруг, ни с того ни с сего, начал в себе сомневаться или неоправданно рано успокоился. Успокоиться игрок в праве только тогда, когда матч будет окончен, это правило нужно запомнить раз и навсегда. А начинать бояться и переживать в ситуации большого преимущества – просто нелогично! В этот момент пусть беспокоится соперник! Это он проигрывает, это ему нужно что-то придумывать, чтобы переломить ход матча. А игроку, который ведёт в счёте, нужно не выпасть из собственного игрового ритма и хладнокровно и сосредоточенно довести начатое до конца. Никаких лишних эмоций и никаких посторонних мыслей. Мысль должна быть одна – продолжать делать на корте то, что делал до этого: смело и уверенно.

Вопрос №100:

Здравствуйте, Юлия!

Мне 14 лет, занимаюсь теннисом с 8. Где-то с 12-13 лет я начала играть со спарринг-партнерами-мужчинами, которым от 25 до 45 лет. Естественно, в зависимости от возраста они играют по-разному, но я встречаю кое-какие проблемы.

Например: есть двое мужчин, играющих ну очень сильно. Талантливые, да и молодые. С ними мне одно только удовольствие играть! Я получаю радость от сильных ударов, красивых розыгрышей и, самое главное, я не боюсь и не избегаю игры с ними! Но есть один игрок, который намного их слабее и даже слабее меня. Он прилично старше, ему где-то 40-45, самоучка. Имеет достаточно стабильный удар справа, а слева «дыра». Да и подача у него от 120-140 км/ч. То есть его я могу легко обыгрывать, так как меня хорошо готовили, спасибо тренерам и моему отцу! Но нет! Я постоянно ему проигрываю уже достаточно давно, причем почти «всухую». Очень нервничаю перед матчем, переживаю, боюсь и чуть не плачу. На корте тоже самое: страх, отчаяние, ноги не двигаются, руки не работают, много ошибок. Итог: проигрыш

Отец пытается меня подбодрить, дать мне хорошие эмоции, но я не могу заставить себя расслабиться, от этого нервничаю еще сильнее.

И недавно поехали на свой первый международный турнир в Казахстане. Я проиграла в раунде квалификации девочке-ровеснице. Причем я сразу повела, а потом все вчистую. Мне самой кажется, это потому, что я расслабилась, подумала: «А чего это она так плохо играет? Вроде в Казахстане много хороших игроков». Естественно, подобные мысли пришли мне в голову уже после матча, а никак не во время него. А папа также добавляет, что играла я сама плохо, но выигрывала, вот у меня в голове и произошел резонанс. А, и еще, перед матчем меня буквально выдернули из раздевалки, так как матч перед нами закончился досрочно.

Очень, прошу, помогите! Я не знаю, как себя успокоить. Понимаю, что мне нужно повышать концентрацию, но я не знаю как.

Ответ:

Здравствуйтесь, Елизавета!

Ситуация, которую Вы описываете, очень похожа на комплекс соперника. Поэтому преодолеть его нужно так же, как и любой другой. Работают одни и те же механизмы. (Про комплекс соперника я писала в разделе «Психология тенниса»). Комплекс соперника может возникать как в ситуации реального соперничества, когда игроки находятся в одной возрастной категории и постоянно пересекаются на соревнованиях, так и в ситуации тренировочных спарринг-матчей, несмотря на то, что игроки никогда не встретятся в реальной соревновательной ситуации. Ситуации эти кардинально разные. В первом случае у игрока нет выбора, жребий распорядился так, что приходится играть с заклятым соперником. Во втором случае ситуация противоборства создаётся тренером искусственно, специально. Вероятно, для решения каких-то задач. Так вот, чтобы тренировочные матчи с таким соперником имели смысл, Вы должны быть абсолютно в курсе тех задач, которые перед Вами ставятся. В противном случае, история будет повторяться, а неуверенность будет расти. Нет ничего удивительного в том, что с сильными и техничными спаррингами Вам играть легче, это психологически объяснимо. А игроки-самоучки – это некий нестандарт, играть с ними всегда непросто, несмотря на очевидные слабые стороны. К стилю игры теннисиста-любителя нужно уметь приспособиться, подобрать к нему ключи. Думаю, Вам этот соперник дан тренером как испытание. Попробуйте рассмотреть эту ситуацию как тактическую головоломку, которую Вам предлагается решить. Для Вас это тренировка поиска правильных решений. По поводу Вашего выступления в Казахстане... Безусловно, мысли формируют настрой и психологическое состояние игрока. Они могут сыграть как в плюс, так и в минус в зависимости от содержания. И очень хорошо, что Вы анализируете то, что с Вами происходит и обращаете внимание на эти важнейшие психологические моменты. Но всё же, чтобы разобраться в этой ситуации подробно, мне нужно больше информации о Вас, системе Вашей подготовки, профессиональных целях и задачах и т.д. Если у Вас есть желание, Вы можете связаться со мной по электронной почте skyline1@yandex.ru, тогда мы могли бы подробнее всё обсудить.

Вопрос №102:

Юлия, добрый день! Хотела бы взять у вас совет как вообще не нервничать перед игрой? Эти нервы очень сбивают настрой как их убрать??

Ответ:

Здравствуйтесь, Александра!

Для того чтобы вообще не нервничать перед игрой, надо, наверное, быть без сознания) Спортсмены ведь живые люди! Я думаю, не преувеличу, если скажу, что каждый теннисист, юный или взрослый, перед соревновательной игрой в той или иной степени волнуется и нервничает. Кто-то больше, кто-то меньше, в зависимости от индивидуальных особенностей и опыта. Отключить эмоции абсолютно невозможно. Да и не нужно, потому что правильная доза волнения даёт необходимый соревнующемуся игроку эмоциональный тонус, заряд на борьбу. Поэтому наша задача выглядит следующим образом: сделать так, чтобы не было лишних эмоций, которые мешают нормальному функционированию организма, но не терять тех эмоций, которые необходимы для поддержания собственного боевого духа.

Думаю, что начать работу над собой следует с принятия определённой спортивной философии. Ведь, как бы то ни было, а наши мысли – ключ к управлению эмоциями. Теннисный матч – это не 2 или 3 удачных или неудачных розыгрыша. Это целая вереница розыгрышей, которые складываются в геймы, потом в сеты и т.д. Просто вдумайтесь, в полноценном теннисном матче минимально возможное количество розыгрышей для

победы одного из игроков – 48! А в упорном матче будет около 150 розыгрышей. А в трёхсетовом матче – ещё больше! Ну, разве стоит переживать из-за того, что в игре может что-то не получиться? Ведь теннис – это не фигурное катание, где на прокат есть одна попытка. Даже если что-то не получается, всегда есть шанс наладить игру и вернуть утраченное преимущество.

Далее. Чтобы не отвлекаться на собственное волнение и негативные мысли, нужно быть очень сосредоточенным на задаче. Ведь перед вами, как игроком, наверняка тренером ставятся какие-то задачи в матче? Пусть их будет 2-3, не много, но они должны быть конкретные и о них нужно помнить каждый момент матча.

И ещё одно. Чтобы лучше войти в игру, нужно как следует размяться и подготовиться. Приехать на корты нужно заранее, посмотреть расписание, переодеться, понаблюдать за будущей соперницей и хорошенько размяться. В момент выхода на корт Ваши мышцы должны быть уже хорошо разогреты. Разминку на корте лучше всего воспринимать уже как часть игры. Эти 5 минут даются игрокам для того, чтобы попробовать все удары и привыкнуть к покрытию. Но, кроме того, это ещё и время адаптации к стилю игры соперника и психологической настройки. Чем полноценнее вы используете это время, тем больше шансов успешно войти в игру.

Это что касается настроя в общих чертах.

Вопрос №106:

Здравствуйте. Мне 15 лет и на соревнованиях я не могу рискнуть, например, я не могу выполнить сильный удар, даже если есть возможность. Есть страхи не попасть в корт и я из-за этого проигрываю. Как мне избавиться от моей осторожности.

Ответ:

Здравствуй, Никита!

В твоей ситуации, я думаю, нужно в первую очередь поработать над правильным отношением к теннису и к игре как таковой. Ведь что получается? Чем больше игрок зажимается и аккуратничает, тем больше он ошибается, причём совершенно произвольно. И чем больше он ошибается, тем больше он боится и аккуратничает. Это замкнутый круг. И важно это абсолютно чётко осознать. Есть замечательная цитата в тему: «Самая большая ошибка, которую вы можете сделать в жизни, это постоянно бояться сделать ошибку» (Элберт Хаббард). Поэтому надо попытаться переключить своё внимание с переживаний (в общем-то, весьма субъективных) на определённые принципы и правила, которым необходимо будет следовать в игре, дабы повысить свой уровень. Эти принципы ты можешь сформулировать для себя сам либо совместно с тренером.

Принципы, которые можно использовать в данном случае:

1. Принцип активности. Задача теннисиста – бороться за каждое очко. Но при этом не ждать ошибки от соперника, а пытаться добыть это очко своим трудом, своими активными действиями. В игре нужно наблюдать, думать, ждать момента, когда провести атаку, готовить эту атаку очень тщательно и в нужный момент проводить её смело, уверенно, без тени сомнений. Безусловно, риск есть, но риск – дело благородное. Да и сама игра, когда она активна, куда красивее! Это уже совсем другой уровень, это настоящий комбинационный теннис.

Как раз пришла на ум аналогия из животного мира. Может быть 2 варианта поведения: либо ты хищник, либо травоядное. Хищник, выслеживает и нападает, травоядное – пасётся и убегает. Но закон природы таков, что травоядные, рано или поздно, становятся пищей для хищников. И в теннисе то же самое.

2. Принцип игры в удовольствие. Теннис – это очень интересная, азартная игра! Но это очень трудно понять, когда находишься в постоянном состоянии тревоги и стресса. Как ни парадоксально, но людям свойственно усложнять себе жизнь, преувеличивая опасность.

На самом же деле все эти сложности живут в нашей голове. На самом деле всё не так сложно и не так страшно. Даже пословица такая есть: глаза страшат, а руки делают! Нужно дать себе волю просто играть, без всяких надуманных рамок и барьеров, играть в теннис свободно, в своё удовольствие.

3. Принцип «ошибки – это часть игры». Сколько бы мы ни тренировались и сколько бы от себя ни требовали, а ошибки будут всегда! И это нужно принять. Это совершенно не катастрофа. Это часть игры. Причём совершенно на любом уровне: от детских турниров РТТ до турниров Большого Шлема – все игроки ошибаются. Вопрос не в том, чтобы не ошибиться, а в том, чтобы после ошибки продолжить играть, причём более собранно и заряжено. И уж тем более ошибка это не повод отказываться от собственных активных действий, это лишь сигнал о том, что удар был недоработан. И именно это нужно учесть и исправить в следующей попытке.

4. Принцип «Если не получается, последи за техникой и работой ног». Если удар не идёт, а игрок без какого-либо анализа и корректировок продолжает играть так, «как играется», то странно ожидать, что ошибки исчезнут сами собой. Всегда должен работать процесс «настройки» удара, что на тренировке, что в соревновательном матче. Главное, к чему должен обратиться теннисист, когда что-то не получается, это техника и работа ног. Принципы нужно сформулировать так, чтобы тебе самому они были понятны и близки. Это некая философско-психологическая база, на которую можно смело опираться в стремлении совершенствовать свою игру и профессионально расти.

Вопрос №112:

Здравствуйте. Подскажите, как чувствовать себя увереннее и раскованнее на корте? Особенно во время игры на счет. Т.к на корте очень часто отвлекаюсь на такие мелочи типа кто на меня смотрит, что обо мне подумают, и так далее. Из-за этого мозг выключается и становится очень сложно сконцентрироваться!

Ответ:

Здравствуй, Лиза!

Чтобы не отвлекаться на посторонние, не относящиеся к игре моменты, нужно чтобы твоё внимание было чем-то занято. В теннисном матче оно должно быть занято самой игрой и теми задачами, которые ставятся перед тобой как перед спортсменом. Наверняка тренер перед матчем тебя как-то настраивает, даёт определённые установки? Вот на них и нужно сосредоточиться. Это могут быть технические задачи, тактические, комбинационные.

Если навязчивые мысли лезут в голову помимо воли, постарайся отложить их на потом – «ОК, я подумаю об этом позже. А пока всё внимание на следующий розыгрыш».

Ещё, чтобы себя «зарядить» и мотивировать, очень полезно обратиться к опыту чемпионов. Например, есть две замечательные цитаты, которые как нельзя лучше раскрывают суть психологического настроя на матч.

«Это удивительно, насколько просто играть в теннис, когда не думаешь ни о чём кроме как о том, чтобы выигрывать каждое очко». Андре Агасси

«Когда выходишь на корт, очисти свою голову от всего, не относящегося к цели играть матч так хорошо, как только можешь». Стэн Смит

Думаю, очень полезно взять эти цитаты себе на вооружение! А лучше - переписать в спортивный дневник, чтобы мудрость великих была всегда под рукой.

И ещё один момент касательно внимания. Чтобы научиться управлять своим вниманием, его нужно тренировать (минут по 10-15 в день). В первую очередь тренировать концентрацию (удержание внимания на каком-либо объекте) и устойчивость (длительность, в течение которой сохраняется на одном уровне концентрация внимания).

Эту тему я немного раскрывала в ответе на 1 и 22 вопросы.

Всего хорошего, удачи в работе над собой!

Вопрос №125:

Здравствуй, мне 11 лет, уже полгода практически на каждом турнире я проигрываю за выход в финал чаще всего одной и той же девочке, подскажите, пожалуйста, как нужно настроиться на игру, чтобы не думать ни о чём лишнем?

Ответ:

Здравствуй, Даша!

Ваш вопрос состоит из двух частей: первая касается игры с конкретным соперником, вторая – непосредственно настроя на игру.

Если говорить о первой части, то тут, скорее всего, имеет место так называемый «комплекс соперника», поэтому по данной теме перенаправляю Вас на страницу

Психология тенниса <http://tennis-psychology.jimdo.com/%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F-%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D1%81%D0%B0/>

, там есть статья «Что такое «комплекс соперника»? Читайте, изучайте, если что-то будет непонятно, отвечу на вопросы.

По поводу настроя и мыслей во время игры много уже было сказано, но, если кратко выделить самое важное, то - чтобы не думать ни о чём лишнем, нужно думать о главном. А главное в игре – это сама игра, её содержание. Если игрок отвлекается от содержания игры и начинает думать о будущем (о том, что будет, если он проиграет, что ему скажут родители и тренер, что подумают другие люди) или о прошлом (как я могла проиграть три гейма подряд, как можно было так глупо проиграть сетбольный мяч и т.д.) или ещё о чём-то постороннем, то он уже не может играть в полную силу. Если мысли игрока не находятся вместе с ним на теннисном корте, то можно считать, что на этом корте нет и самого игрока. Поэтому всё, чем должна быть занята голова игрока, это то, что ему следует делать, чтобы переиграть этого конкретного соперника, это тактический план, анализ игровой ситуации, концентрация на поставленной задаче. А в эмоциональном плане, безусловно, игрок должен быть свободен от каких-либо страхов, волнений, и тревог. Чем больше теннисист увлечён процессом игры, чем он ему интереснее, тем легче ему реализовывать задуманное и показывать красивый зрелищный и эффективный теннис.

Вопрос №151:

Здравствуй, Юлия! Нашему сыну 12 лет. Мы уже 3 года играем турниры, все идет по нарастающей. Последние месяцы мы доходим до полуфинала/финала. Но у нас появилась не реальная проблема. Он играет первый сет так, что приходят посмотреть все окружающие, так как это действительно красиво. Как правило, он выигрывает со счетом 6:1 иногда 6:2. Абсолютно спокоен, ни на кого не смотрит, никакой поддержки не просит. И вот приходит второй сет и нашего ребенка как будто меняют. Он уже не играет, а просто перебрасывает мяч, ругается на ракетку, показывает, что всем не доволен, и в итоге проигрывает. Если матч заканчивается тайбрейком, то он снова играет и выигрывает. Но меня реально бесит данная ситуация, зачем доводить игру до тайбрейков????? После игры спокоен. На вопросы: почему он так делает, ответ "расслабился". Пожалуйста, посоветуйте, что нам делать? Может нужна какая то дополнительная мотивация??? Или сходить в туалет между сетами, что бы заново собраться с мыслями? Спасибо!

Ответ:

Здравствуй, Мария (вопрос 151)

Если Ваш юный теннисист так по-разному играет первый и второй сет, значит, он их по-разному воспринимает. В этих двух игровых ситуациях действительно есть одно большое отличие. В начале игры соперники равны, никто из них не имеет преимущества в счёте. Но вот, первый сет закончился и один из игроков получил это преимущество. Игра с преимуществом в один сет и игра «с нуля» - не одно и то же. Вероятно, именно этот фактор и влияет на психологическое состояние вашего сына и его отношение к происходящему. Ему легче настраиваться на игру, когда он не имеет за плечами весомого преимущества. Одно только осознание того, что он «ведёт», снижает уровень его внимания, сосредоточенности, целеустремлённости, боевого настроя. Зато, когда ситуация в счёте выравнивается и наступает время для решающего тайбрейка, юный спортсмен снова в состоянии себя мобилизовать и показать то, на что способен и то, чего от него ждут.

Решение тут может быть такое: проработать несколько вариантов настроя под разные игровые ситуации. Но главным образом, продумать и прописать настрой на второй сет после выигрыша в первом. Если это типичная ситуация, которая систематически повторяется, то нужно помочь игроку как можно быстрее научиться с этим справляться. Главная задача в данном случае - добиться того, чтобы отношение ко второму сету было максимально приближено к отношению к первому. Ведь первый сет без второго всё равно ничего не значит. Основная линия настроя будет приблизительно такая: сыграли первый сет, забыли и начали второй «с чистого листа», как будто игра только началась, как будто нет никакого преимущества. Очень хорошо в таких случаях помогают записки, написанные тренером или спортсменом заранее, до матча. Если для того, чтобы привести мысли в порядок и настроиться на второй сет, игроку нужно чуть больше времени, можно взять перерыв между сетами, покинуть корт, умыться, почитать записку и погрузившись в нужное состояние, вернуться. Ведь главное, чтобы игрок был сконцентрирован и готов к борьбе с соперником на протяжении всего матча, а для этого ему необходимо научиться самостоятельно приводить своё внутреннее состояние в рабочий, «боевой» режим.

Вопрос №165:

Здравствуйте, мне 11 лет. Я играю в теннис уже 7 лет. Последнее время я проигрываю из-за того, что не могу справиться с самой собой. Именно когда соперник моего уровня. Могу вести 5:1 в первом сете и проиграть матч. На тренировке играю очень хорошо. После проигранных матчей на турнире тренер и родители очень удивляются, как я могла проиграть этой девочке. Потому что я играю лучше, чем она в 2 раза! Перед такими матчами очень волнуюсь, нервничаю, думаю, что проиграю. Я пытаюсь себя настроить – что я выиграю, но не помогает. Мама очень волнуется и помогает мне во всем. Она меня поддерживает. Во время игры борюсь, но иногда плачу. Из слез не могу доиграть матч так, как я могу. Что мне делать? Как мне перебороть себя? Как выиграть таких соперников? Как мне нужно настроиться на матч и во время матча (я играю достаточно крупные турниры)

Ответ:

Здравствуйте, Ксения!

В борьбе с равными по силам соперниками ключевую роль играет концентрация внимания и эффективность на решающих очках. Именно в этих компонентах необходимо прибавить, чтобы ситуация пришла в равновесие и появились шансы на победу. Пока Вы сконцентрированы на своём волнении, страхах и опасениях, что что-то может не получиться, игра будет проходить мимо. В то время как Ваша задача как игрока – находиться внутри матча, думать об игре, настраиваться на предстоящие розыгрыши, анализировать игровую ситуацию, продумывать ходы и комбинации – в общем, быть

«включённой» и работать внутри матча. Теннис - это игра, растянутая во времени и пока она длится, у игроков есть возможность исправлять собственные ошибки, пробовать тактические варианты, подбирать ключи к сопернику. Проблема же игроков зачастую в том, что они слишком остро реагируют на свои ошибки, закливаются на неудачах, начинают сомневаться в собственных возможностях. Это вызывает бурю ненужных эмоций и отвлекает от игры. Соперник же в это время владеет психологическим преимуществом и реализует появляющиеся в игре шансы. Помните, ваш соперник играет настолько хорошо, насколько вы ему позволяете. Находясь в матче, старайтесь держать концентрацию на задаче, которую необходимо выполнить. Мысленно задавайте себе вопросы: «Что мне сейчас нужно сделать?», «За чем нужно последить?». Это поможет занять ваши мысли, увести их от ненужных эмоциональных переживаний. Можно попробовать разделить матч на несколько этапов и продумать с тренером те технические и тактические задачи, которые необходимо выполнить на каждом из них. Можно продумать задачи на матч в целом, если вам так легче. Можно настраиваться на каждый отдельный розыгрыш. В общем, вариантов настройки на матч много, нужно подумать вместе с тренером, какой вам больше подходит.

Вопрос №177:

Здравствуйте! Я занимаюсь теннисом 2 года и всегда сравниваю себя с другими игроками с которыми играю, мне кажется что я плохо играю а иногда наоборот. Я всегда думаю о том что обо мне подумает тренер насчет того как я играю и меня это немного напрягает и мне кажется что отвлекает от игры мне 15лет. Спасибо Буду очень рада услышать Вашу рекомендацию.

Ответ:

Здравствуйте!

Сравнение себя с другими игроками зачастую происходит произвольно. Эта автоматическая реакция может оказаться полезной и послужить дополнительным стимулом и мотивацией к работе над собой. В отрицательном же варианте - оборачивается неуверенностью и зажатостью в случае, когда сравнение оказывается не в пользу игрока, или, наоборот, самоуверенностью и самоуспокоением, когда игрок осознаёт своё преимущество перед другими. Если Вы чувствуете, что сравнение с соперниками отрицательно сказывается на Вашем психологическом состоянии, нужно изменить стратегию и переключить внимание с "других" на самого себя и вести отсчёт от своего собственного уровня. С точки зрения психологии это гораздо более продуктивно и избавляет игрока от бессмысленных переживаний по поводу того, что зависит не только от него. Ведь когда мы сравниваем себя с другими, мы не учитываем разницу в исходных данных - генетике, степени одарённости, характере, подходе к тренировочному процессу, самоотдаче и т.д. Мы сравниваем, что называется, "по факту", а это не совсем правильно, ведь игроки изначально находятся в разных условиях. Поэтому самый предпочтительный вариант в психологическом плане - брать за основу сравнения свой собственный уровень подготовки и спортивной реализации. Я как игрок месяц назад и я как игрок сегодня. Я как игрок год назад и я как игрок сегодня. Таким же образом ставятся цели и задачи на будущее, исходя из того, что Вы имеете в своём багаже сейчас.

Сосредоточьтесь на том, что Вам нужно делать, чтобы стать лучше и сильнее.