

Игра в присутствии родителей

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 №8:

У меня точно такая же проблема... Отец всегда меня контролирует, если я делаю ОФП он всегда сидит на стуле и смотрит, ну а про тренировки я молчу, он даже с корта не выйдет! Как с ним поговорить, как попросить чтобы он оставил меня? Я очень боюсь играть, когда он смотрит, если у меня хоть одна ошибка он сразу кричит. Подскажите, пожалуйста!

Ответ:

С точки зрения психологии, я чуть выше уже раскрывала все негативные стороны чрезмерного родительского контроля и давления на детей-теннисистов (кстати, можете дать почитать это своему папе).

Теперь скажу от себя, как от тренера. Лично я против постоянного присутствия родителей на тренировках. Причин тому много: дети отвлекаются, дети закрепощаются, нервничают,

дети привыкают к присутствию родителей. Если же при этом присутствующие мамы и папы начинают активно участвовать в тренировочном процессе – комментируют действия своего ребёнка, ругают за ошибки, говорят, что и как он должен был сделать, то это уже совсем никуда не годится. Всё-таки кто на тренировке главный? И кого должен слушать ребёнок – тренера или родителей? Тренер всему голова и в Вашем случае, я считаю, именно тренер должен поговорить с папой и объяснить некоторые основополагающие правила работы - тренер главный, тренер даёт задания, поправляет и делает замечания, а родитель, если ему разрешено присутствовать на тренировке, должен вести себя спокойно и не вмешиваться в процесс. Иначе от этих занятий под страхом папиного гнева не будет никакого толка. Попробуйте поговорить с тренером, донести до него, что в такой обстановке Вам работать тяжело и тем более тяжело добиваться каких-то результатов под папиным постоянным давлением. А говорить с папой Вам, я думаю, бесполезно. Для него вы всего лишь ребёнок, а Ваша просьба не более, чем каприз. Поэтому, Полина, Вам в помощь понимание тренера и его авторитет. (Кстати можно также использовать и авторитет других значимых для папы лиц – мамы, бабушки, дедушки, дяди, подумайте, кто из взрослых мог бы на него повлиять).

В любом случае учитесь на тренировке сосредотачиваться на задании и словах тренера, чётко выполнять его установку, старайтесь как можно глубже погрузиться в работу, тогда Вам будет легче абстрагироваться от папиных комментариев. Помните, Ваш главный ориентир – оценка тренера.

Данная ситуация для Вас – это проверка на стойкость, терпение и выдержку. А в спорте это очень важно. Сможете преодолеть – станете сильнее!

Желаю успехов и удачи!

Вопрос №10 (продолжение):

Спасибо большое! Буду пробовать быть более внимательной на тренировке. Но есть одна большая проблема, я живу с папой в другой стране. Тренера по-русски не говорят... Я пробовала говорить с папой, но Вы правы я для него просто маленький ребёнок (мне 13 лет) и он сразу начал кричать, что я его не уважаю, зачем я тут вообще с тобой нахожусь и т.д Я из кожи вон лезу на тренировках, но чтобы он похвалил может было только один раз... А тренер всё понимает, старается мне помочь! С

Ответ:

Ну что ж, Полина, если папа решил посвятить себя Вашему спортивному настоящему и будущему, то заставить его оставаться в стороне от тренировочного процесса и спокойнее ко всему относиться будет весьма и весьма сложно. Но пытаться можно и нужно.

Конечно, очень жаль, что из-за языкового барьера и, может быть, культурных отличий тренер оказывается «выключенным» и не может как-то повлиять. Ну что ж... в таком случае рекомендую запастись терпением. Если будете ещё разговаривать с папой, думаю, в целом это должно выглядеть примерно так: «Папа, я очень благодарна тебе за то, что ты для меня делаешь, и поверь, на тренировках я стараюсь изо всех сил. Но я очень тебя прошу, относись чуть спокойнее к моим ошибкам. Я понимаю, что тебе неприятно, когда я ошибаюсь, но мне и самой неприятно ошибаться, я тоже из-за этого переживаю. А ещё я очень переживаю, когда вижу, что ты переживаешь и нервничаешь. Начинаю дёргаться и ошибок становится ещё больше. А мне очень нужно твоё понимание и поддержка. Чем спокойнее и увереннее будешь ты, тем увереннее буду я». Конечно, Вы лучше знаете своего папу и больше сможете ему сказать. Важно, чтобы он понял, какое влияние оказывает на Вас, когда Вы работаете на корте. Попробуйте. Возможно, он немного «остынет». Желаю удачи!

Вопрос №26:

Перед матчем я очень сильно нервничаю, переживаю, особенно когда на игре папа, из-за этого выходя на корт, я уже из за страха теряю весь настрой и начинаю играть как будто первый раз вышла на корт, что можете посоветовать?

Ответ:

Здравствуйтесь, Ирина!

Если каждый раз перед матчем ваше волнение зашкаливает и мешает сосредоточиться, то надо поработать над самоконтролем и саморегуляцией, освоить основные методы – релаксацию, аутотренинг, визуализацию. Лучше если вы будете работать под руководством психолога, поскольку эти техники требуют контроля специалиста, хотя бы на начальных стадиях освоения. Также необходимо работать над концентрацией, чтобы уметь удерживать внимание в матче, вовремя «включаться» в игру и не отвлекаться на раздражающие факторы.

Что касается вашей реакции на папино присутствие, то тут два выхода, либо просить папу по возможности не присутствовать на играх (или же вести себя максимально спокойно и сдержанно), либо выстраивать непробиваемую стену настроев и концентрации, при которой вам это не будет так мешать. Если папа ваши пожелания не услышит, можно аккуратно попросить тренера с ним поговорить. Может быть, ему удастся до папы донести, что если дочь так переживает, играя в его присутствии, то вероятно, не стоит оказывать на неё дополнительное давление.

И ещё. Попробуйте всё же разобраться, откуда берётся это волнение и почему оно такое сильное. Вероятно, вы неправильно себя настраиваете и ваши установки (или, может быть, установки родителей, тренера) только закрепощают и не дают играть в своё удовольствие. Ищите причину в своих мыслях. Вредные мысли нужно заменить на полезные, помогающие. Возможно, это позволит вам взглянуть на теннис по-другому и выйти на новый уровень.

Вопрос №137:

Здравствуйтесь, у меня проблема, опять-таки ,с родителями на корте (отцом), дело в том ,что когда он смотрит мою игру, я перестаю себя контролировать (морально), я начинаю нервничать из за каждой ошибки (отец понимает, что если он начнет мне подсказывать, делать замечания, то я начну злиться еще больше, по этому он МОЛЧИТ), но всё равно каким то образом я умудряюсь не сдерживаться. Раньше я психовала всегда, но в последнее время стала более спокойнее (не в присутствии отца), а когда он рядом опять начинаю себя чувствовать той 11-тилетней истеричкой. От чего это может зависеть ? И что вы мне можете посоветовать? очень нуждаюсь в ответе.

Ответ:

Здравствуйтесь!

С психологической точки зрения Ваша ситуация представляет собой интересное явление. Получается, что в Ваших матчах ТРИ участника: Вы, Ваш соперник и Ваш отец. Отец считает, что «играет» на Вашей стороне. А по факту получается, что он «играет» на стороне соперника, поскольку на Вас как на игрока негативно влияет одно его молчаливое присутствие. Когда отца нет рядом с Вами на корте, Вы можете сосредоточиться на игре и на противостоянии с соперником. А когда он присутствует на матчах, Ваше внимание невольно переключается в его сторону. Получается такая интересная вещь. Ваша главная задача – думать о том, как выстроить игру против соперника, чтобы она была эффективной и приносила результат. А Вы вместо этого отвлекаетесь на стоящего неподалёку родителя и анализируете его реакции на Ваши действия и воображаете, что он

про всё это думает. Т.е. Вы думаете, как оценивают Ваши действия со стороны, но не думаете о том, что делаете. Получается, что в этой цепочке взаимосвязанных явлений есть пропущенное звено – Ваши мысли о самом матче и контроль за игровой ситуацией. Для чего я пустилась в эти рассуждения? Чтобы Вы посмотрели на ситуацию с другой стороны и сделали определённые выводы. На данный момент Ваше отношение к присутствию отца таково, что играть практически невозможно. Получается, Вы играете сразу против двоих – против соперника и против Вашего отношения к присутствию отца. Во время матча Ваши мысли находятся за пределами корта! Их необходимо вернуть в игру, попытаться сосредоточиться на поставленных тренером задачах и составленном тактическом плане. Не упускайте время, данное Вам для игры. Матчи заканчиваются по-разному: когда-то игрок уходит с корта довольный собой и результатом, когда-то – разочарованный. И то, и другое – неизбежное в жизни теннисиста. Но самая главная ошибка – не играть тогда, когда есть возможность играть, а потом расстраиваться из-за осознания упущенных возможностей. Ваши мысли – в Вашей голове, учитесь их контролировать и направлять на анализ игровой ситуации. Это, так же как и отработка ударов, требует определённой тренировки, поэтому не откладывайте на потом, а приступайте уже в следующем матче.

Вопрос №141:

Здравствуйте, Юлия! Пожалуйста, ответьте на мой вопрос. Мой день рождения в декабре, поэтому как только мне исполнилось 10, сразу пришлось играть турниры возрастной категории 13 и моложе. В первом круге соперница была мне не по силам. Я проиграла 6:1 6:0, но делала всё, что могла, поэтому счёт не отражал игры. Я это прекрасно понимаю, поэтому ни капельки не расстраиваюсь по поводу этого матча. Но потом начинался доп. турнир. Мне пришлось играть с обычной соперницей, которая накопила мало очков. Я расслабилась, что очков было мало, но в глубине души знала, что могу проиграть. Утром я проснулась со скоплениями молочной кислоты в мышцах. Это меня смутило. Я прибыла на турнир и стала разминаться. Сделать разминку успела. Но тут же освободился корт. Соперница была маленького роста, и это меня обрадовало. Встала на корт, а удар дальше хав-корта не летит. Двойных куча. Но первый гейм мне чудом удалось выиграть. Потом всё полетело. Не успеешь оглянуться, а уже 6:1. В одном из последних геймов я решила "подвернуть" ногу. Сделала это я как можно правдоподобнее. Снялась, но истинной причиной была моя беспомощность. Я не хотела доигрывать. Знала, что в этот день всем, без исключения проиграю. Когда я снялась меня стал песочить отец-тренер. Мол что такое, мяч дальше хав-корта не летит, игры нет, подачи нет, не в ногу дело, а в голове и т. п. Это правда, но у каждого бывает такой день, когда не можешь нормально играть, даже у профи-игроков бывает. Было очень обидно и за себя, и за постоянные "что ты творишь". Я даже хотела бросить теннис, но сдержалась. Теперь мне нужен ответ: как перестать сливать матчи? ЗАРАНЕЕ СПАСИБО!

P.S. Я занимаюсь 4 года по 5 раз в неделю с более сильными игроками, и всегда на тренировках показываю достойную, ровную игру.

Ответ:

Валерия, добрый день!

Ситуация интересная. Но начнём по порядку.

По поводу возрастных групп и дня рождения в декабре – да, для тенниса не очень удачно, но с этим поделать ничего нельзя, поэтому предлагаю на этой теме не задерживаться. Кстати в РТТ немало игроков, рождённых в декабре, которые очень высоко стоят и на равных борются с ребятами на 1-2 года старше.

На счёт скопления молочной кислоты в мышцах. Конечно, когда мышцы «забиты» играть очень тяжело, нет ничего удивительного в том, что мяч дальше хав-корта не перелетал. Но тут есть ещё один момент. К «забитым» мышцам, скорее всего, прибавилось ещё что-то –

может быть, предвкушение и страх того, чем закончится этот матч и что скажет папа-тренер, может быть, неготовность бороться в таком физическом состоянии или что-то ещё. С этим, конечно, желательно разобраться, подробно проанализировать тот самый матч и его ключевые эпизоды. Остаётся вопрос, как во время турнира могли до такой степени «забиться» мышцы, чтобы невозможно было играть...

Безусловно, никто из игроков не застрахован от таких дней и матчей, когда игра совершенно не идёт, ничего не складывается и очень хочется поскорее с этим закончить и уйти с корта. Чувства игрока и его желание преждевременно закончить заведомо безнадежный матч понятно, но я могу вас уверить, это не выход. Во-первых, теннис – это не игра одного сета. Для победы нужно как минимум два – как вам, так и сопернице. И пока соперница не выиграла у вас 2 сета, ни её, ни ваша игра не закончена. А значит, всегда есть возможность изменить ход встречи или, как минимум, усложнить сопернику игру. Опять же забитые кислотой мышцы ко 2 сету уже должны были «прокачаться». Да и у соперницы скорее всего наступил бы вполне закономерный спад в игре после легко выигранного первого сета. Так что думаю, вы поторопились сдаваться. Всё могло бы сложиться совсем не так грустно.

Теперь вернёмся к вопросу: «как перестать сливать матчи?». Я думаю, что нужно просто научиться брать на себя ответственность за свою игру и её результат, какой бы он ни был. Звучит просто, но не так просто выполнить – понимаю. Но если вы имеете желание стать игроком высокого уровня, профессионалом, к этому нужно стремиться. Наблюдая за игрой лучших игроков АРТ и WТА, становится очевидно, что их отличительная особенность - как раз то, что как бы ни складывалась игра, они никогда не сдаются. И как раз поэтому так часто вытягивают безнадежные сетовые и матчи. Это как раз и доказывает, что неудачный день может быть у каждого игрока, но не каждый игрок при этом сдаётся. Поэтому они лучшие! Есть даже такое выражение, которое очень любят теннисные тренеры, – невозможно победить того, кто не сдаётся.

Со своей стороны могу сказать, очень хорошо, что вы признаёте истинную причину отказа от игры и пытаетесь разобраться в ситуации. Теперь нужно сделать следующий шаг – изменить отношение к игре и начать принимать её полностью, со всеми радостями и тяготами. Будут победы, будут поражения, и то, и другое – наш бесценный опыт. Опыт наш главный учитель, поэтому не лишайте себя его. Каждый матч должен быть сыгран от начала и до конца. Пусть иногда это тяжёлое испытание, иногда игрок не чувствует сил для борьбы, не видит смысла в этой борьбе. Но смысл есть, он в том, чтобы играть – разные матчи, с разными соперниками, на разных покрытиях, при разных условиях. Выходя на корт, получайте свою долю опыта полностью. Вы даже удивитесь, как изменятся ваши результаты, когда научитесь бороться от начала и до конца.

И не забывайте, что теннис – это игра! Учитесь играть в неё с удовольствием.