

На соревнованиях играет гораздо хуже, чем на тренировке

Вопрос №36:

Здравствуйтесь!

У меня есть огромная проблема, когда я тренируюсь, я играю просто отлично(!) Мне 14 лет, тренируюсь по пять часов в день + офп и т.д. выигрываю на тренировках у всех, даже у взрослых парней, которые по идее должны легко обыграть меня. Но когда выхожу на турнир, меня просто переключивает, я могу, например, этим же мальчишкам проиграть легко. Помогите, я даже не знаю, что мне делать!??

Ответ:

Зара, когда волнение настолько сильно, что буквально парализует и не даёт игроку показать и половины того, на что он способен, нужно попытаться сделать следующее:

- 1) продолжать играть турниры, анализируя каждый и набираясь соревновательного опыта;
- 2) во время матча перенести своё внимание с критической оценки своей игры на саму игру, на то, что нужно сделать, чтобы выиграть очко. Т.е. сделать свою задачу максимально простой – отыгрывать очко за очком, сосредотачиваясь на каждом (по возможности). В процессе игры постарайтесь себя не ругать, а заводить и подбадривать, ведь теннис – это интересная, азартная игра! Я не знаю, как конкретно проявляется Ваше волнение и на чём преимущественно сказывается... но в любом случае Вы можете попробовать несколько вариантов и посмотреть, какой Вам лучше подойдёт – можно сосредоточиться на чёткой работе ног или на сопровождении мяча в нужную точку корта, можно сосредоточиться на тактической задаче, отыгрывании определённых простейших комбинаций, можно сосредоточиться на «бойцовой» составляющей – ни при каких обстоятельствах не отдавать розыгрыш без борьбы и старания и т.д. Главное - отвлечь своё внимание от собственных страхов и сосредоточиться на любом из компонентов игры, погрузиться в игру; не волноваться о том, что может произойти, а просто поиграть в удовольствие.

В любом случае нужно время, чтобы преодолеть этот барьер. Будьте терпеливы и настойчивы, приучите себя не перегружать мозг ненужными мыслями, а с интересом и азартом играть в теннис.

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 №45:

Здравствуйте!

Меня зовут Мария. Моя дочь играет в теннис уже три года. Второй год как играет турниры. Совсем недавно перешли на уровень выше в турнирах. Она начала проигрывать. Причем всухую. На тренировках это совсем другой человек, как только выходит на корт, как будто впервые держит ракетку в руках. Понимаю, что это психологический аспект, но что с этим делать? Дочке 10 лет, меня не очень слушает.))

Ответ:

Здравствуйте, Мария!

Важно разобраться, в чём причина. Может быть, это элементарный недостаток игрового опыта. На то, чтобы освоиться в соревновательной среде ребёнку нужно 2-3 года, иногда больше, в зависимости от индивидуальных особенностей.

Ещё одной причиной может быть чрезмерной волнение, тревожность, неуверенность. В этом случае нужно понять, свойственны ли эти особенности и проявления ребёнку в принципе или же они являются реакцией на чрезмерное внешнее давление, требования и ожидания. Если так, то внешний фактор надо корректировать, давление снимать, чтобы ребёнок не был зажат от возложенной на него ответственности и комфортно себя чувствовал, не опасаясь за результат встречи.

А может быть проблема не в том, что девочка проигрывает всухую, а в том, что борясь в геймах, она не может собраться на выигрыш решающих очков, потеря которых как раз и приводит к разгромному счёту. Плоха сама игра или имеет место низкая реализация решающих мячей? Это важно.

И ещё хотелось бы обратить внимание на то, как родители настраивают своих детей перед соревнованиями, какие слова они говорят в напутствие, как ведут себя. Ребёнок ведь на всё реагирует, он наблюдает за реакцией родителей, считывает её. Я сейчас обращаюсь ко всем теннисным родителям! Следите, пожалуйста, за своими словами! В них не должно быть пренебрежения, снисходительности, неверия в силы ребёнка. Юным теннисистам очень важна родительская поддержка и внимание, им важно понимать, что их принимают такими, какие они есть, в них верят и любят несмотря ни на что. Тогда им будет гораздо легче сражаться с самими собой.

Вопрос №66:

Здравствуйте, Юлия! у меня вопрос на счет турниров как выигрывать их? На тренировке играю хорошо, а на турнире могу проиграть слабому игроку. Особенно противнику, который хорошо держит мяч, место себе не нахожу от мысли, что проигрываю игроку слабее меня в несколько раз.

Ответ:

Андрей, здравствуйте!

Спорт на то и спорт, что тут потенциальные способности игроков не имеют значения, если не научиться реализовывать их в каждом отдельном матче. Как бы то ни было, а выигрывает сильнейший на данный момент спортсмен – сильнейший в стабильности, сильнейший по физическим данным или состоянию физической формы, сильнейший по волевым качествам или по эмоциональной устойчивости и т.д.. Существует множество параметров, по которым борются спортсмены и по которым может произойти перевес в ту

или иную сторону. Чем сбалансированнее игрок, тем лучше для него. Ни в коем случае нельзя противника недооценивать, даже если он выглядит не особо внушительно и ниже стоит в рейтинге.

Насколько я понимаю, у Вас уже есть опыт множества сыгранных похожих друг на друга матчей. Нужно попытаться ещё раз их проанализировать и понять, в каком компоненте Вы чаще всего уступаете. Если Вам тяжело играть с соперниками, которые хорошо держат мяч, это может говорить о том, что Вам не хватает:

- стабильности в игре на удержание,
- хорошей атаки для взламывания защитной манеры игры соперника,
- терпения в розыгрыше мяча,
- тактической грамотности (понимания того, как и за счёт чего обыграть соперника),
- концентрации в решающие моменты матча и на завершающих ударах.

Что касается проигрышей более слабым соперникам, (раз для Вас – это является важным обстоятельством) я бы предложила поработать над настроем. Основой настроя должна стать мысль, что нет сильных и слабых соперников. Есть просто соперники, каждый со своим стилем игры, со своими сильными и слабыми сторонами. Все соперники разные и с каждым нужно бороться, прикладывая все свои силы, чтобы заслужить победу. Кроме того, всегда нужно помнить, что теннис – это поединок двух характеров и двух стратегий (кроме всего прочего). Для каждого соперника своя тактика и свой ключ. Подобрать правильный тактический ключ, можно прийти к победе гораздо быстрее.

Вопрос №108:

Юлия, здравствуйте. Мой сын, ему 7 лет, первый раз участвовал в соревнованиях и выступил хуже, чем ожидали все: и тренер, и мы, родители. Видимо мы, родители, устроили ему после этого чрезмерный разбор полётов, и вот сегодня он отказался идти на тренировку, сказав, что у него болит голова. Как вернуть ему уверенность?

Ответ:

Здравствуйте, Алёна!

Скорее всего, действительно, передавили, поэтому и реакция такая.

Задача родителей – воспитание и поддержка, а разбор полётов – задача тренера. Тренеру позволено делать замечания ребёнку, критиковать за неправильные действия, ругать, если это необходимо. Это часть педагогического процесса. Безусловно, и тренер тоже должен быть очень внимателен к тому, как и что он говорит, учитывать индивидуальные особенности ребёнка, следить за своими словами и за тем, чтобы критика была объективна и справедлива. Дома же ребёнок должен иметь возможность отдыхать от спорта и уж тем более от разбора полётов. Как бы ребёнок здорово не выглядел на тренировках, соревнования есть соревнования. Это всегда волнение, это всегда ответственность. А в Вашем случае – это ещё и первые соревнования! Так чего же Вы хотите? Причём это первые соревнования не в 9 лет, а в 7. В этом возрасте дети, выходя на корт, часто просто забывают, как это - играть в теннис... Забывают про подход к мячу, про то, что нужно сделать замах перед ударом, про то, где нужно стоять на приёме и т.д. и т.п. По идее им нужно показать то, что они умеют (и все этого ждут, конечно же!), а они элементарно не могут собрать в кучу своё внимание. Это нормально. Ребёнку нужно время и практика, чтобы адаптироваться к ситуации соревнований, научиться ориентироваться в правилах, счёте, научиться не забывать про технику, научиться состязаться с соперником один на один. Тренеру предстоит ещё многое объяснить, вместе с ребёнком проанализировать, чтобы у столь юного спортсмена начало формироваться понимание того, что он делает и при этом не пропал интерес. А давить ни в коем случае нельзя. Я думаю, что уверенность вернётся при грамотном тренерском подходе, Вашей родительской мудрости и необходимой доле терпения.

Вопрос №119:

Добрый день, Юлия.

Мой сын занимается профессионально теннисом с 5 лет и ему через месяц будет 15 лет. Никогда у него не было особых достижений, соревнования почти всегда играл плохо (хуже, чем на тренировках). В этом году мы усилили нагрузку - по 2 тренировки в день и перешли к новому тренеру. Он очень вырос технически и на тренировках стал обыгрывать сильных игроков. Мы полгода не играли в соревнованиях (переходили на одноручный удар слева) и весной начали участвовать в соревнованиях - сыграли 4 соревнования - поражения в первом круге и так плохо он на соревнованиях не играл никогда. Он проигрывает самым слабым игрокам. Тренер говорит, что нет стержня. Я понимаю, что много уже сказано по этому поводу и надо продолжать играть - но больно смотреть как он проигрывает слабым и не может собраться и показать хорошую игру: сплошные ошибки и накидывания. Но при этом он не отчаивается, верит что заиграет и каждый раз выходит на матч, уверяя меня, что на этот раз точно выиграет и опять проигрывает. План на игру тренер дает, но он даже близко не может его осуществить, т к нет нормальных ударов как на тренировках (зжимается, накидывает или бьет по аутам). После игры сам не понимает почему проиграл - говорит ничего не получалось, но в следующий раз все получится. Я в отчаянии - давно бы бросила теннис - но он ни в какую - говорит не смогу жить без тенниса. Посоветуйте, что делать.

Ответ:

Лена, здравствуйте!

Я думаю, что ситуация выглядит следующим образом – у Вашего сына, как у игрока, слабая реализация в соревновательном процессе, это показал предыдущий опыт выступлений. Вы, как неравнодушный и заботливый родитель, стали искать причины, попытались преобразовать тренировочный процесс, в расчёте на то, что работа над техникой и увеличение тренировочных объёмов положительно отразятся на уверенности Вашего сына и его результатах. Новый тренер посчитал необходимым перейти на одноручный бэкхенд, а это очень серьёзные корректировки (если только нет индивидуальной предрасположенности именно к одноручному удару). В итоге потребовалось время, чтобы поставить технику удара, его отработать, «прибить»... На полгода игрок выбыл из соревновательного процесса. Думаю, что как раз в этом и кроется ошибка (именно психологического толка). Игрок, который и без того испытывал достаточно трудностей с соревновательной реализацией, оказывается на полгода выключенным из этого процесса. И пусть он теперь имеет хорошо поставленный бэкхенд, но чисто психологический навык работы в стрессовых условиях соревнований, ушёл. Игрок собой не управляет, не может применить те удары, над которыми долго и усердно работал, не умеет анализировать и корректировать собственную игру, а также устранять технические ошибки по ходу матча. Всё это навыки, приобретаемые через соревновательный опыт – навык мыслить в игре, навык адаптироваться в текущих игровых условиях, навык игрового самоконтроля.

Я думаю, что Вашему сыну нужно поработать над саморегуляцией, попытаться освоить базовые техники (лучше под руководством психолога), это поможет преодолеть существующие психологические барьеры и научиться владеть собой. А что касается работы на корте - важно правильно подойти к постановке задач на соревновательные матчи. То, что Ваш сын стал обыгрывать сильных игроков на тренировках – очень хорошо, НО теперь нужно, чтобы на соревнованиях он начал прибавлять в проценте реализации собственных возможностей. Не надо ставить какие-то грандиозные задачи и ждать каждый следующий матч как «великий шанс наконец проявить себя». Это скорее закрепостит, чем придаст моральных сил. Соревновательные матчи по решаемым задачам должны быть максимально приближены к тренировочным, чтобы снизить уровень

давления на игрока. Тренеру следует поработать над тем, чтобы на каждый матч формулировать не более 3-х кратких и простых для понимания технических или тактических задач, над выполнением которых и будет работать спортсмен. Турниры лучше пока подбирать несильные по составу, невысоких категорий и соответствующей возрастной группы. И так, шаг за шагом, от матча к матчу двигаться вперёд по пути лучшей спортивной самореализации.

Вопрос №152:

Здравствуйте. Посоветуйте, что можно сделать для того, чтобы ребенок стал более уверенным в себе, поверил в то, что может выиграть! Девочка, 12 лет, занимается очень хорошо, на тренировках все просто идеально. Начали играть турниры. Вроде бы и стала более уверенной, чем была, но все равно работает не так, как на тренировке. Даже на тренировках делает все просто изумительно, как только называется слово 'счет', 'поиграем на счет' - все, сразу картина меняется. В чем проблема? Что можно сделать? Как ей помочь? Стараемся лояльно относиться ко всему, не ругаем и т.д. Помогите советом. Спасибо заранее.

Ответ:

Здравствуйте!

Дети, начинающие играть турниры, очень по-разному преодолевают период привыкания к соревновательному процессу. Не всем это даётся легко. И повлиять на это могут самые различные факторы: особенности личности ребёнка, внутрисемейные отношения, участие родителей в спортивной жизни ребёнка, тренерские установки, отношения в коллективе, внушаемые ребёнку установки и просто сказанные когда-то слова. Сказать, что в вашем случае является причиной такой реакции ребёнка на игру на счёт, я не могу, поскольку не знаю вашей ситуации.

Если говорить о каких-то общих рекомендациях, то, во-первых, не должно быть никакого давления на ребёнка относительно результата его выступлений. Никаких упоминаний, предположений, прогнозов, планов, связанных с исходом матча. Во-вторых, необходимо поработать над правильным отношением юного спортсмена к игре, научить его любить сам процесс, наполнить его представление об игре правильным содержанием и смыслами. Если ребёнок на корте думает только о том, выиграет он или проиграет, то игра никогда не будет для него интересной. В-третьих, необходимо переключить ребёнка с мысли о результате на мысли о задачах, которые ему нужно выполнить в матче. Игровые задачи должны быть чётко сформулированы до игры, должны быть понятны ребёнку и реально выполнимы. И, в-четвёртых, дать возможность юному спортсмену свободно приобретать игровой опыт в условиях, соответствующих его возрасту и уровню подготовки. При этом важное значение имеет грамотный подход к составлению соревновательного графика, правильный подбор турниров, а также использование в тренировочной практике заданий с элементами соревнований.

Вопрос № 183:

Уважаемая Юлия!

Спасибо за то что отвечаете на казалось бы одни и те же вопросы))) и вообще за то что находите время и помогаете людям!

Честно пытался найти схожую ситуацию с нашей, но к сожалению не нашел.

Сыну 8 лет, занимаемся пол-года, было 2 соревнования.

Есть особенность... когда он играет на соревнованиях со своими хорошо знакомыми ребятами, он играет не собрано, так сказать, не соревнуется (перешучивается с ними,

разговаривает во время игры, в общем расслаблен, что в итоге приводит к неважному показателю в общем зачете), а когда играет с незнакомыми - играет намного качественнее, более серьезно и соответственно более результативно. Вот такая, какая-то обратная реакция)))

Подскажите наши правильные действия в этой ситуации.
Заранее спасибо!

Ответ:

Здравствуйтесь, Михаил!

Скорее всего, такая особенность связана с тем, что Ваш сын пока не включился в полной мере в соревновательный процесс. На сегодняшний день ему не хватает игрового опыта (и это совершенно естественно), понимания сути соревновательной борьбы и ценности каждого матча, в котором он принимает участие. Поэтому его отношение к матчам со знакомыми и незнакомыми соперниками отличается, что в итоге и сказывается на характере игры и результате выступлений. Конечно, разная степень сосредоточенности ребёнка, его включённости в игру будет напрямую отражаться на качестве игры.

Но я думаю, что такой вариант соревновательного поведения гораздо более предпочтителен, чем тот, при котором ребёнок зажат чрезмерной ответственностью за результат, боится ошибаться, проигрывать и т.д. Соревновательная практика Вашего сына показывает, что серьёзным и сосредоточенным он быть умеет, просто пока не в каждом матче и не со всеми соперниками. Поэтому задача тренера и родителей в данном случае – воспитывать в юном спортсмене правильное отношение к игре, соревнованиям, победам и поражениям, поведению соперников, судейству и т.д. Что важно, правильное отношение к соревнованиям – это не игра на победу, а старание, сосредоточенность и выполнение установок тренера. Чтобы ребёнку было проще сосредоточиться, пусть тренер обозначает перед игрой несколько основных задач, выполнение которых потом можно будет обсудить. Если соперник – знакомый, тем проще, можно потихоньку подключать тактику и учить юного спортсмена использовать в игре свои сильные стороны и слабые стороны соперника. Если голова ребёнка в игре будет занята, то внимание автоматически перестанет расплываться на посторонние вещи.

Тренировки спортсмена – это важно, но воспитание спортсмена – не менее важно.

Поэтому, дорогие родители, готовьтесь к тому, что многое ещё предстоит объяснить, обсудить и т.д. и не один раз.