

Страх проиграть

Вопрос №121:

Вопрос, наверно, очень похож со многими. Но возраст у детей разный. Моей дочери 6,5 лет и теннисом она очень любит заниматься. Проблема, что она не любит проигрывать и начала бояться играть, потому что уже заранее боится, что проиграет. И это не относится, только к теннису. Я сама бывший профессиональный спортсмен и пробовала как-то объяснить, но никакое объяснение ее не убеждает.

Может, Вы что-то мне посоветуете, как можно победить ее страх перед проигрышем.

Спасибо

Ответ:

Анжелика, здравствуйте!

Ваша дочка пока совсем юная спортсменка. Насколько я понимаю, играть на счёт она начала буквально только что и это даже пока сложно назвать теннисом в полном смысле этого слова. Детки в таком возрасте только начинают осваивать азы игры, идёт работа над постановкой техники, основных ударов, работы ног и общая координационная работа. Поэтому я бы не стала пока придавать большое значение тому, как ребёнок реагирует на проигрыши. Вообще для большинства детей эти реакции естественны. Не только Ваша дочь не любит проигрывать, дети в принципе очень не любят проигрывать и реагируют на поражения очень по-разному, в зависимости от индивидуальных особенностей.

С другой стороны, понимаю Ваше беспокойство, Вы переживаете, как бы эти реакции не закрепились. Вы правильно делали, когда пытались с дочерью поговорить и объяснить ей, что это всего лишь игра и что ничего страшного в проигрыше нет. Но Ваша спортсменка пока слишком юное создание, чтобы внять взрослых аргументам. Пока она реагирует эмоциями. Но разговаривать и объяснять, тем не менее, нужно, продолжайте это делать на пару с тренером.

Сейчас только начинается процесс привыкания юной спортсменки к соревновательному теннису. Делать выводы о том, что в отношении к игре, победам и поражениям, есть определённые проблемы, можно только лет с 10-ти, когда ребёнок проведёт как минимум один год в РТТ, играя официальные турниры. Пока же идёт процесс адаптации к соревновательной среде, процесс приобретения первого игрового опыта, ребёнок только учится играть в теннис на счёт, учится справляться с волнением и другими эмоциями, возникающими в процессе игры и т.д. На этом этапе важно не нагружать ребёнка давлением и ответственностью, а предоставить ему право учиться на собственных ошибках, получать драгоценнейший опыт и учиться играть в теннис. Со своей родительской стороны Вы можете помогать информацией и поддержкой, этого будет вполне достаточно.

Вопрос №139:

Здравствуйте! Мне 14 лет.

В который раз участвую на турнирах прохожу 1,2 круг, а дальше 3 проигрываю. Когда я играю 3 круг, у меня появляется наверно самый обыкновенный страх. Ноги дрожат, руки дрожат, появляется непонятная слабость. Я не могу играть во всю силу. У меня все перестает лететь в корт. Я уже пыталась перед игрой стряхивать с себя этот страх. Делала физические упражнения чтобы избавиться и стряхнуть с себя этот страх...Как мне начать играть в свой теннис, а не бояться?

Недавно играла со своей сверстницей проиграла в 3 кругу и недовольна очень своей игрой, потому что знаю, что могла показать лучший теннис. Но когда играла, сделать этого не смогла...

Ответ:

Здравствуйте!

Хорошо бы всё-таки разобраться, откуда у Вас взялся этот страх перед играми 3-го круга. Почему именно 3 круг – камень преткновения? Кто-то навязывает повышенное чувство ответственности на этом этапе соревнований или эта Ваша личная «сверхзадача»? Если подумать, игры 3-го круга на разных турнирах могут быть совершенно друг на друга непохожие. Разные соперники, разные соревновательные условия и т.д. То же самое и с играми на других этапах соревнований. А уровень «опасности» в матчах именно 3-го круга – сугубо субъективное ощущение игрока. На самом же деле 3-й круг ничуть не страшнее 2-го круга, который Вы без проблем преодолеваете. И там, и там, можно встретиться с серьёзным соперником, с которым придётся потрудиться, чтобы одержать победу. Разница лишь в Вашем отношении.

Я полагаю, что сейчас матчи турнира Вами воспринимаются как непрерывная цепочка. И поэтому если эта цепочка в какой-то момент обрывается, то все предыдущие достижения и победы как бы обесцениваются, сходят на «нет». Потому что они всё равно не привели к желаемому результату. И ответственность, соответственно, чем дальше, чем выше. На самом же деле игра 3 круга – это просто игра, ничем не лучше и не хуже игр других этапов. И как бы она не закончилась, она не делает Ваши предыдущие победы менее значимыми. Ведь самое важное – как игрок реализует в матче то, что умеет, и как выполняет поставленные тренером задачи.

Чтобы было психологически легче, нужно научиться «обнуляться» после сыгранного матча. То есть каждый новый матч (не важно, какой это этап соревнований) – это отдельная история, совершенно новая, не связанная с предыдущими и непохожая на другие. На каждый матч – свои задачи, на каждого соперника – свой план. И настрой на предстоящую игру – тоже «с нуля».

Вопрос №160:

Как только я начинаю думать о поражении, я сковываюсь, ничего не получается, хочется сильнее ударить, но все удары летят в сетку, нет маха свободного в движениях. Я думаю о том, что скажут другие, если я проиграю. Что мне с этим делать? Как тренировать себя психологически и как вывести себя из состояния скованности внутри матча?

Ответ:

Здравствуйте, Яна! Думая о возможном поражении, Вы лишаете себя внутренней свободы и раскованности, необходимой для успешного выступления. Чем больше Вы концентрируетесь на том, что может произойти и как на это отреагируют окружающие, тем больше загоняете себя в психологический тупик. По сути, Вы уже заранее боитесь того, что ещё не произошло, вместо того, чтобы использовать время, отведённое на игру, для реализации своих шансов и возможностей. Постарайтесь научиться сосредотачиваться на текущих задачах и тактическом плане игры. Нужно приучить себя думать не о том, что может произойти в будущем, как закончится матч и какие возможны последствия (что, в общем-то, бесполезно), а о том, что нужно делать на корте прямо сейчас. Ведь Вы находитесь в игре, внутри процесса, а значит, в Ваших силах творить историю этого матча! Теннисный поединок растянут во времени, у игроков всегда есть возможность исправить ситуацию, даже если что-то пошло не так. Главное – не отвлекаться от игры на то, что происходит за пределами корта и текущего момента. По этой теме как раз есть очень точная цитата Стэна Смита: «Когда выходишь на корт, очисти свою голову от всего, не относящегося к цели играть матч так хорошо, как только можешь».

Вопрос №161:

Здравствуйте, Юлия. У меня проблема, когда я играю матч, не важно с кем, у меня всегда происходит эмоциональный срыв, то есть я плачу, нервничаю, кричу на родителей, ругаю себя и очень сильно плачу. Не могу сдержаться. Не могу спокойно реагировать на ошибки. Что делать?

Ответ:

Лидия, теннис – это всего-лишь игра! В этой игре будут ошибки (и у Вас, и у соперницы), а также в результате будут победитель и проигравший. Всё это абсолютно нормально и это необходимо научиться принимать. Почему собственные ошибки вызывают у Вас такую бурю эмоций? Вы не знаете, что с ними делать? Или Вас расстраивает сам факт того, что Вы ошибаетесь?

Ошибка теннисиста в матче – это не трагедия, не повод для расстройства или истерики. Ошибка – это информация для Вас как для игрока! Это сигнал о том, что была какая-то недоработка (в подходе к мячу или в технике удара, а может быть, в тактической задумке) и её нужно исправить. Добавьте контроля за собственными действиями, последите за подходом и техникой удара, проверьте, всё ли Вы делаете чётко и правильно. Профессионализм игрока выражается в том, что он мудро относится к собственным ошибкам, вовремя их анализирует, делает выводы и уже в ходе матча их исправляет. Поймите, ошибка не должна Вам мешать играть дальше. Ведь это всего лишь момент, после которого матч продолжается. Настраивайте механизм регуляции в матче, учитесь наблюдать за собой, своими ударами, мыслями и эмоциями. Бурная реакция на собственные ошибки напрочь выбивает игрока из колеи и, таким образом, делает его соперника сильнее и увереннее. Застревая мыслями на прошлых неудачах, игрок теряет в 2-3 раза больше мячей! А соперник получает всё это даром, не прикладывая никаких усилий. После ошибки игра не заканчивается, она продолжается. Вопрос только в том, найдёте ли Вы в себе силы справиться с собственными эмоциями и продолжить борьбу, или нет.