

Как успешно выступить на соревнованиях



Предлагаем вашему вниманию статью психолога сборной команды России по плаванию Валерии Сохликовой «Как успешно выступить на соревнованиях. Как поднять себе настроение, успокоиться и преодолеть нарастающую тревогу во время подготовки и участия в соревнованиях», опубликованную в журнале Плавание №1/2010.

- Как реализовывать на каждом соревновании весь свой потенциал?
- Как сохранять уверенность в себе в сложных ситуациях соревнования?
- Как сохранять спокойствие и стабильность в самые напряженные моменты выступления?
- Как преодолеть беспокойство и тревогу при подготовке и в момент соревнования?

В качестве ответов на эти вопросы я предлагаю вам ряд простых практических рекомендаций.

По наблюдениям известных спортивных психологов и по отчетам самих спортсменов известно, что чем более значимы соревнования, тем выше ответственность и психологическое напряжение. На этом фоне часто возникают такие физиологические реакции и психологические проявления, как затруднение ритма дыхания, нарушение концентрации внимания, слишком сильное мышечное напряжение и, как следствие, нарушение техники плавания. Все это в итоге приводит к снижению спортивного результата и личного достижения.

Беспокойство и страх живут только в нашем уме и в нашем понимании ситуации. В конечном счете, не внешняя ситуация вызывает беспокойство, а то, как мы воспринимаем событие. Часто именно наш образ мыслей создает чувство тревоги, беспокойства и страха. Ваши сомнения, мысли о неудаче и отсутствие уверенности в собственных способностях, а также негативное мышление часто порождают чувство беспокойства, нервозности и напряжения. Для спортсменов, которые волнуются во время соревнований, важно понимать, что возможно и нужно контролировать свои мысли. Как же это сделать?

Существует несколько простых шагов для преодоления такого состояния.

Перед соревнованием:

Шаг первый.

Если вы почувствовали беспокойство или волнение, нормально примите это состояние. Не пытайтесь бороться с такими проявлениями, это является нормальной реакцией, частью физиологической подготовки вашего организма к соревновательным стрессам. Заметьте это, но не сосредотачивайтесь на этом чрезмерно. Как правило, с началом разминки, эти неприятные явления исчезнут сами.

Во время соревнования избежать «утечек» нервной энергии поможет предварительная организация, планирование и правильная психологическая подготовка.

Шаг второй.

Заранее спланируйте свои действия на соревнованиях.

1. Проверьте готовность плавательного костюма, очков, другого необходимого оборудования и замену на случай повреждений.
2. Заранее узнайте график заплывов, расположение раздевалок и комнат формирования заплывов.
3. Прибудьте на соревнование с достаточным запасом времени, так чтобы вы не торопились и не суетились.
4. Проводите стандартную разминку по намеченному плану.
5. Совместно с тренером продумайте возможные варианты развития событий в ходе соревнований и возможные действия в разных ситуациях.
6. Возьмите с собой какую-то вещь, с помощью которой можно всегда проделать ритуал «возвращения уверенности в себе» и обретения состояния «боевой готовности».
7. Проведите несколько минут, чтобы визуализировать себя, мысленно представьте себе, ощутите, что «все делается правильно», «все идет в соответствии с планом». Дышите легко, закройте глаза и используйте психические образы для визуализации (например, вспомните самое успешное выступление, мысленно прокрутите

его как видеопленку или слайд-шоу.) Направьте свой внутренний диалог в русло: «Я смогу. Мы обязательно добьемся». Этот позитивный разговор с самим собой может кардинально изменить ваше состояние.

Шаг третий.

Спортсмены должны быть достаточно гибкими, чтобы реагировать на меняющуюся окружающую среду в ходе соревнования, но в целом, вы должны двигаться в соответствии с принятой стратегией соревнований.

Эта стратегия должна быть простой, доступной и надежной (например, сохранить устойчивый темп, или, ровно разложиться по дистанции, поддерживать постоянную ЧСС, выдержать мощный финиш).

В ходе соревнования:

Шаг четвертый.

Живите здесь и сейчас, сосредоточьте свое внимание на ближайшей задаче, а не на результате. Постарайтесь пребывать в настоящем моменте и не думать о прошлом или отдаленном будущем: отложите мысли о финише или награждении. Помните, самое главное время вашей жизни здесь и сейчас, самое важное дело - то, что вы делаете в настоящий момент.

Постарайтесь настроиться так, чтобы сильное эмоциональное возбуждение не возникало преждевременно, чтобы нервная энергия не расходовалась произвольно, чтобы ее оказалось достаточно в решающий момент. Для этого используйте следующие приемы:

- **Контроль ритма дыхания**, это поможет вам автоматически, помимо вашего сознания, успокоиться и вернуться к состоянию внутренней собранности.
- **Улыбка**. Это простое движение лица снимет нервно-психическое напряжение и улучшит ваше эмоциональное состояние.
- **Сконцентрируйтесь целиком и полностью на самых важных аспектах стартовой дистанции**. Только настоящий Мастер может использовать мощнейшую силу концентрации во время ответственных стартов.

После окончания соревнования:

Шаг пятый.

Фиксируйте положительный результат. Проанализируйте заплыв и отметьте, что удалось. Проведите обзор дистанции и анализ того, что Вы сделали хорошо.

По принципу управления автомобилем: избегая препятствия на дороге, ищите, где можно объехать это препятствие. Если водитель сосредоточен на выбоине, он обязательно попадет в нее.

Разберитесь в причинах своих неудач и промахов: что и как не надо делать, чего следует избегать в следующий раз. Осознайте, что поражения и проигрыши - это просто обратная связь с миром. Опыт, воспринимаемый как неудача, в своей сути является обратной связью для достижения желаемого результата.

Перенастройте свою программу подготовки, обратите внимание на то, что мобилизует вас, сосредоточьтесь на достижении цели. Используя предыдущий опыт, опробуйте новый подход как минимум дважды. И вы будете готовы резко улучшить результат, стабилизировать успех и шагнуть из лузеров в победители.

Шаг шестой.

Создайте **модель эффективного поведения**. Это такие навыки и действия, которые были успешно применены другими выдающимися спортсменами и вами на самых удачных выступлениях. Если какой-либо спортсмен умеет готовиться к соревнованиям и выступать хорошо, то этому может научиться каждый!

Известный психолог Уильям Джеймс сказал: «*Наиболее революционное открытие нашего поколения состоит в том, что, изменяя свои внутренние установки, люди могут изменить и внешние аспекты жизни*».

Моделируя новую стратегию поведения и изменяя свои внутренние установки можно повысить эффективность своей деятельности во всех аспектах личной и профессиональной жизни.

Эти простые практические рекомендации необходимо сделать не только частью психологической подготовки, но и стилем вашей жизни.

У вас все получится, и вы сможете найти баланс сил и полностью мобилизовать свои внутренние ресурсы!

Итак, времени мало, спешите действовать, дерзайте!

