

РАЗДЕЛ 5.

ОНЛАЙН КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ В РАБОТЕ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА

* * *

Также одной из форм взаимодействия психолога со спортсменами, тренерами, родителями является интервью для средств массовой информации, газет, журналов, выступление на телевидении и др.

Приведем пример одного из последних интервью заведующего кафедрой спортивной психологии БГУФК В.Г. Сивицкого, который ответил на вопросы об эмоциональном выгорании и способах не растеряться на ЧМ в Катаре¹

«Катарская жара и длительный сезон выхолащивают и заставляют участников чемпионата мира по легкой атлетике искать резервы организма. Причем не только физические. Психология в спорте играет важную роль. Когда речь идет о предельных результатах — основную. Именно на эмоциональном кураже фантастическую дуэль на запредельных высотах устроили накануне прыгуны с шестом Сэм Кендрикс и Арман Дюплантис. Именно дефицит эмоций оставил за пределами финала многих лидеров. Справиться с перераспределением потоков внутренней энергии и рационально ее расходовать удастся далеко не всем. Сделать это очень важно.

— Топовые соревнования для каждого спортсмена стресс?

— *Стресс — это реакция на неожиданность, а для спортсмена, который несколько месяцев готовится к старту, сами соревнования не*

¹ Спортивный психолог об эмоциональном выгорании и способах не растеряться на ЧМ в Катаре [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sb.by/articles/sportivnyy-psikholog-ob-emotsionalnom-vygoranii-i-sposobakh-ne-rasteryatsya-na-chm-v-katare.html>. – Дата доступа: 02.10.2019

должны являться стрессом. Конечно, любой атлет волнуется, переживает, сомневается, но точно знает, что нужно делать. А стресс возникает, когда, например, случается травма, или спортсмен не проходит мандатную комиссию, или судьи допустили ошибку. В процессе подготовки мы стараемся максимально убрать вероятность попадания в стресс, и если атлет оказывается в таком состоянии, он попросту не готов к этому турниру.

— *Нередко соперники даже в случае борьбы за титул на расстоянии миллиметров или сотых долей секунды испытывают азарт и спортивный кайф, а наши атлеты выглядят зажатыми. В чем причина?*

— *Это называется перенапряжение. Эмоциональное напряжение спортсмена перед соревнованиями должно находиться на определенном уровне. Выше обычного, но если превышает определенный предел, наступает торможение. Причины — излишнее внимание прессы, болельщиков, руководителей. Когда каждый считает своим долгом напомнить о стоящей перед спортсменом важнейшей задаче, обычно и случается ступор. Поверьте, на каждом топовом спортсмене и так висит серьезный эмоциональный груз, и он больше любого советчика знает о том, что значат для него те или иные соревнования. Любая лишняя накачка идет только во вред. Причем даже увеличение премиальных. Казалось бы, дополнительный стимул, подъем мотивации и желания. Но в действительности так происходит лишь до определенного уровня вознаграждения. Если же сумма увеличивается чрезмерно, человек начинает психологически зажиматься, думать о том, что такие авансы нужно обязательно отработать, и за них спросят. Похожий результат приносит стратегия предварительного планирования медалей. Спортсмен уже не просто хочет выступить и победить на главном старте, он оказывается обязан это сделать. Это спорт, и даже приложив все усилия до пьедестала можно не добраться. Но при этом ему очень важно знать, что даже в этом случае наказания не последует, а дома его примут и*

поддержат. У нас же, к сожалению, тех, кто оказывается без медали, нередко встречает совсем другой прием. Важно понимать, как выступил тот или иной спортсмен. Если человек боролся, показал свои лучшие результаты, установил рекорд страны, но этого пока оказалось недостаточно для завоевания медали, едва ли к нему могут быть претензии. Если и спрашивать, то с тех, кто разрабатывал стратегию подготовки или тренировал этого спортсмена. Часто ведь бывает, что тренировки идут хорошо, а потом на две-три недели не хватает финансирования или вмешиваются какие-то другие факторы, и весь накопленный потенциал нивелируется.

— Нередко спортсмены говорят: на тренировках и бегать получалось быстро, и металось чуть ли не на мировой рекорд, а на чемпионате — никак. В чем причина?

— *В таких случаях важно спросить у тренеров: а создавались ли для спортсмена условия, которые помогли бы ему комфортно чувствовать себя в атмосфере топового турнира? Без экстрима и конкуренции на тренировках не стоит ждать, что спортсмен окажется готов к этому в нужный момент. Недаром же, например, перед матчевой встречей Европа — США все старались хоть немного потренироваться на стадионе «Динамо». Свет прожекторов, трибуны, телекамеры не должны вызывать у спортсмена стресс.*

— Кому сложнее: опытным лидерам, от которых ждут результат, или молодым «темным лошадкам», которым приходится привыкать к атмосфере крупных турниров?

— *Чаще всего легче оказывается молодым. Им проще выступить в удовольствие и не думать об ответственности. Хотя у опытных есть опыт, и я не могу сказать, что какой-то из этих групп оказывается существенно легче. Скорее здесь нужно говорить об особенностях каждого атлета. В белорусском спорте есть примеры, когда дебютанты выигрывали*

крупнейшие соревнования, а есть и случаи, когда опытные спортсмены завоевывали медаль лишь с пятой попытки.

— На чемпионате мира по легкой атлетике в Катаре многие спортсмены жалуются на длинный сезон, на протяжении которого сложно сохранять форму и психологическую концентрацию. Как с этим бороться?

— *Соревнований в календаре действительно стало гораздо больше, один турнир сменяет другой, и выход здесь единственный: расширение составов. Например, часть спортсменов целенаправленно готовится к Олимпийским играм, выступает на топовых турнирах. Другие «закрывают» соревнования пониже рангом. К сожалению, в большинстве видов спорта у нас недостаточно спортсменов, чтобы создать довольно ровную скамейку запасных. Такая ситуация характерна для многих небольших стран, где нет таких ресурсов, как у Китая, США или России. Один спортсмен в таких случаях вынужден выступать на всех турнирах в сезоне, и до финиша его банально может не хватить. Особенно если вспомнить, что молодые и перспективные атлеты у нас нередко вынуждены выступать еще и на главных стартах в своем возрасте: юношеских, юниорских, молодежных. Это серьезный перегруз, но ситуация нередко такова, что отказаться они не могут, и остается лишь пытаться спланировать график выступлений, подключать спортивных аналитиков, просчитывающих подъемы и спады формы.*

— Выхолощенность в спорте действительно существует или это своего рода способ оправдать неудачи?

— *В психологии это состояние мы называем эмоциональным выгоранием, и оно действительно существует. Происходит это из-за большого количества официальных стартов. На тренировке перегореть невозможно. К эмоциональному выгоранию приводит большое количество внимания, обсуждений, интервью, телекамер, каких-то официальных мероприятий, встреч с руководством. Все это важно, но это нужно уметь дозировать. Важно помнить и еще об одном важном моменте. Мы говорим*

о выгорании спортсменов, но почти никогда не вспоминаем, что эмоциональное выгорание случается у тренеров. Нередко тренер к концу сезона выжат не меньше, чем спортсмен, с которым он работает. И это его состояние начинает влиять на подопечных. Уверенный и спокойный тренер — залог успешного выступления атлета. Если же наставник начинает ворчать по поводу сезона, погоды, каких-то других моментов, если он всеми задержан, это тотчас скажется и на спортсмене. Даже слов не нужно: связь между этими людьми настолько прочная, что для изменения состояния достаточно взгляда, каких-то жестов в поведении, интонаций голоса. Но их тоже можно понять: нередко наставники находятся в очень жестких условиях. Сегодня даже на трибунах есть видеокамеры, тренеры постоянно под наблюдением и контролем, а они должны экспериментировать, работать творчески. Не всегда эти эксперименты оказываются успешными. Я постоянно сталкиваюсь с тем, что тренеры боятся сделать шаг в сторону от устоявшихся методик — лишь бы никто не сказал, что он что-то делает неправильно.

— Можно ли зарядить «выжатого» человека эмоциональной энергией перед соревнованиями, и сколько для этого нужно времени?

— *Восстановление нервно-психической свежести (у нас это называется именно так) — обязательная часть подготовки спортсмена к любым соревнованиям. Если эта работа не ведется, вопросы должны возникать к тренеру. На каком-то этапе нужно снизить физические и психические нагрузки, заменить их чем-то другим, чтобы настроиться и сохранить запал и энергию для главного старта. Кому-то нужно начать копить эмоции за неделю, кому-то хватит пары дней. Есть те, кому даже в день соревнования нужно потренироваться. Но экономить и накапливать силы важно, и именно поэтому многие спортсмены незадолго до стартов ограничивают круг общения. Они не скрываются — просто сохраняют себя. Но сегодня есть другая проблема — социальные сети. Они могут выкачивать эмоциональную энергию не хуже любого другого общения.*

Спортсмены в интернете проводят много времени, выкладывают фотографии, которые все обсуждают и комментируют. А девушкам, например, очень важно, какие комментарии оставляют под их постами или фото. Это может выбить из колеи. Забирать смартфоны и ограничивать доступ в интернет неправильно. Важно, чтобы сами спортсмены четко понимали и осознавали важность момента, не пропускали сеансы саморегуляции и медитации.

— Наши спортсмены медитируют?

— *Зависит от вида спорта и конкретного человека. Многие медитируют, хотя важно понимать, что спортивная медитация несколько отличается от той, которую мы привыкли видеть в йоге или каких-то восточных искусствах. В действительности это очень эффективный способ.*

— Вы говорите о медитации, а потом за день-два до соревнований у спортсменов появляются фотографии с каких-нибудь вечеринок или из кафе. Их начинают обсуждать, и все зря?

— *Если спортсмен ищет способ отвлечься, это нормально. Главное, чтобы он при этом не нарушал режим. Переключение на общение с друзьями, прогулки, хобби — один из эффективных методов сохранения психического и эмоционального комфорта. Круг близких людей, привычные эмоции — все это может стать мощнейшей подпиткой эмоциональной энергии. Многие перед стартами стараются полностью отвлечься от спорта и посвятить время, например, семье. Проблема может возникнуть в том, что фотографии с условного дня рождения или шашлыков на природе часто попадают в интернет, где вызывают комментарии, мол, лучше бы он тренировался, а не по барам ходил. Спортсмены — публичные люди, внимание к ним априори повышенное. Но они точно стараются показать максимум того, на что способны. Это важно помнить тем, кто их обсуждает».*

* * *

Онлайн взаимодействие обуславливает необходимость регулярного обновления методического арсенала средств и методов психологической подготовки, поиска новых форм, приемов и технологий работы спортивного психолога. И хотя дистанционные формы работы не заменят полностью очного общения с психологом, они могут стать комфортным «мостиком» к очным формам работы, позволяя познакомиться со специалистом и выполнить подготовительную работу.