

Памятка будущему победителю

Все победы начинаются с победы над самим собой.

Леонид Леонов

«Если вы чего-то боитесь, значит вам туда!»

- А чтобы побеждать на соревнованиях – необходимо, прежде всего, победить свой страх.

Есть замечательные спортсмены, которые отлично тренируются, но не могут справиться с волнением на соревновании, и только поэтому не занимают призовые места и не получают высшие награды. А победить нужно, прежде всего, не соперника, а свой страх! И ещё задолго до самого соревнования!

Волнение перед выступлением – это нормальная реакция организма. Зачастую оно способствует усиленной работе мозга. А как только оно пройдет, вы испытаете моральный и физический подъем, и справитесь с задачей самым наилучшим способом. Нет таких людей, которые абсолютно не волнуются.

«Всё в наших руках, и поэтому их нельзя опускать».

На каждом этапе (*до, во время и после соревнований*) спортсмен испытывает стресс.

- **До соревнований.** Пожалуй, самыми волнительными, интересными, мучительными и стрессовыми днями в карьере спортсмена являются дни подготовки к соревнованиям. Во время соревнований думать, сомневаться и бояться некогда — нужно действовать. Подготовка к соревнованиям — совсем другое. Ситуация непредсказуемости, неопределенности. Иногда мы даже не знаем, как будут выглядеть наши соперники и чего от них ждать. Мы чувствуем, что на нас надеются (тренер, команда, родные и близкие), стремимся во что бы то ни стало не разочаровать их. Мы несем на плечах огромный груз ответственности за честь своей команды, города, региона, страны.
- **Во время соревнований.** Бывает, после приглашения на ковёр у спортсмена начинают дрожать руки, по спине струится холодный пот, учащается пульс настолько, что становится трудно дышать. А ведь есть еще такое явление, как форс-мажор — когда что-то случается с формой (рвётся, например), оружие ломается, спадают онучи и т.д.
- **После соревнований.** Во время ожидания результатов выступления спортсмена так же может преследовать стресс: неизвестность, страх оказаться хуже всех, не оправдать возложенных надежд.

«Если вы не умеете снимать стресс, не надевайте его».

Мы хотим предложить вам ряд психологических советов и полезных рекомендаций относительно того, как можно преодолеть страх и волнение на всех этапах соревнований:

1. Ведите себя внешне спокойно и уверенно.

Спокойные и размеренные движения успокаивают разум, прогоняют страхи и придают уверенности. Следите за своими движениями, специально замедляйте их.

2. Научитесь делать дыхательные упражнения и используйте их, чтобы успокоиться.

Когда человек волнуется, у него учащенное сердцебиение.

- Необходимо глубоко вдохнуть и выдохнуть. Проделать это упражнение несколько раз, пока дыхание не нормализуется и не придет в нормальное состояние.
- В острые приливы страха и волнения перед соревнованиями может помочь такой прием: короткий резкий вдох + три коротких резких выдоха (вдох и выдохи - не в полную грудь).
- Сконцентрируйте всё внимание на собственном носе. Почувствуйте, как воздух поступает в нос и выходит из него. Понаблюдайте за своими ощущениями.
- Очень глубоко вдохните носом и задержите дыхание. Затем медленно выдохните ртом на счёт 5.
- Кому-то помогает просто "продышаться" полной грудью, попробуйте разные варианты и найдите свою "дыхательную формулу" для успокоения нервов.
- И помните: «*Стойкий дух прочнее клинка*».

3. Не обращайте внимания на титулы соперника.

«Единственный способ стать умнее – играть с более умным соперником».

Полезно выступать на соревнованиях, соревнуясь с более сильными соперниками. С одной стороны – есть за кем тянуться и у кого учиться выигрывать. С другой стороны – необходимо уметь переживать проигрыш, как обычную рабочую ситуацию. Делать выводы – и идти дальше.

Многие молодые спортсмены, узнав, что им предстоит сражаться против маститых профессионалов, впадают в жуткое уныние и выходят на ковёр уже с настроением проигравшего, т.е. проигрывают соревнование еще до соревнования.

Поэтому не обращайте никакого внимания на титулы соперника, ведь он не родился чемпионом, да и к тому же он волнуется не меньше вас, а может быть даже сильнее, так как у чемпиона имеется определенная ответственность и обязательства перед тренером и зрителями - ведь его объявляют как победителя, и он должен соответствовать этому.

4. Используйте мотивирующую музыку перед соревнованиями.

«Спорт и музыка вымывают прочь из души пыль повседневной жизни».

Слушайте мотивационную музыку перед конкурсом - правильная музыка может реально помочь избавиться от страха и переживаний перед предстоящими соревнованиями. Поэтому не лишним будет носить с собой плеер и перед выступлениями слушать мотивирующие треки. Мы можем вам предложить следующие музыкальные композиции: "Epic Music Climbing", "PostHaste Music Library", "Steve Mazzaro", "Generdyn Music", "Instrumental Core – Other Worlds".

5. Используйте мотивирующее видео перед конкурсом.

«Фильм должен начинаться с землетрясения, а потом напряжение должно нарастать».

Это могут быть отрывки ваших лучших выступлений, выступлений вашего тренера, фильмы, помогающие вам поверить в себя.

6. Психологически настраивайтесь на выигрыш.

«Только начинаю привыкать к хорошей жизни, а она становится ещё лучшее!»

Повышайте самооценку. Заниженная самооценка выражается в болезненном восприятии критики от окружающих, обвинении себя во многих неудачах, в боязни браться за новое сложное задание. Подобные ощущения вынуждают человека попадать под манипуляцию со стороны других: супруга, родителей, собственных детей. Всё это отнимает очень много сил, поэтому так важно иметь адекватную самооценку, а для этого:

Ведите дневник своих успехов!!!

Привлекайте родных к тому, чтобы вам помогали повышать самооценку, озвучивая позитивную оценку вашим действиям и поступкам, если они того заслуживают.

Используйте установки самовнушения, повторяя про себя: "Я отлично подготовился - я выиграю!", "Я быстрее, сильнее и выносливей соперника - я выиграю!"

Найдите свою формулу самовнушения, которая позволит вам настроиться на хороший результат

7. Спросите себя - "А чего я боюсь?"

«Не бойся выглядеть трусом, а бойся быть им».

И постарайтесь ответить на этот вопрос. Представьте самый страшный вариант исхода соревнований, и вы поймете, что часто страх не реальный, а больше надуманный и вымысленный, и бояться, по сути, нечего и некого!

Одно из упражнений, которое мы рекомендуем, заключается в том, чтобы на бумаге написать себе вознаграждение за любой достигнутый результат (например, «если я буду в середине», «если я буду в пятерке», «буду в тройке», «2 место», «1 место»).

8. Хорошенько отдохните и выспитесь перед соревнованиями.

«Дорогой сон! Давно в детстве у меня были с тобой проблемы. Но сейчас я ТАК ТЕБЯ ЛЮБЛЮ!»

Зачастую нервозность, страх и волнение вызвано именно тем, что мы плохо отдохнули перед предстоящими соревнованиями. Поэтому непременно хорошо отдохните и выспитесь накануне соревнований, стараясь избегать тяжелой физической работы за день или два перед соревнованиями - организм должен отдохнуть.

10. Обратитесь к Богу или медитируйте перед соревнованиями.

«Не говори Богу, что у тебя есть проблема. Повернись к проблеме и скажи, что у тебя есть Бог».

Если вы верующий человек, тогда вам очень может помочь успокоиться чтение молитвы или посещение церкви накануне соревнований. Медитация также может помочь избавиться от страха перед предстоящим соревнованием

11. Займитесь любимым делом.

«Занимайтесь любимым делом, и вам никогда не придётся работать».

За день до соревнований постарайтесь заняться любимым делом, которое успокоит ваши нервы - почитайте хорошую книгу или посмотрите хороший фильм, сходите на массаж и т.п.

12. Воспринимайте будущие соревнования как тренировку.

«Тренировка и есть то место, где отдыхают душой и телом».

«Существует 3 причины неявки на тренировку: «1. Умер. 2. Заболел и умер. 3. Убили».

Относитесь к предстоящему соревнованию не как к концу света, а как к обычному занятию, как будто это просто тренировочный день, а не серьезное соревнование. А очередного соперника воспринимайте как препятствие, через которое нужно просто перешагнуть, поднявшись на ступеньку выше в вашем мастерстве. Выходите на ковёр не с целью победить, а с целью показать свою лучшую работу, продемонстрировать свои умения.

13. Не бойтесь критики после выступления.

«Избежать критики легко: нужно ничего не говорить, ничего не делать и быть никем».

Некоторые тренеры ругают и отчитывают своих подопечных после плохого результата. И часто спортсмен боится не столько проиграть, сколько порицания своего тренера или родных после конкурса. Отнеситесь к критике как к способу изменения себя в лучшую сторону. От тренера вы услышите именно то, что поможет вам в дальнейшем побеждать. Тибор Фишер сказал: «Если останавливаешься всякий раз, когда тебя оскорбляют или в тебя пллюются, то ты никогда не дойдёшь до места, куда тебе надо попасть».

14. Хорошо готовьтесь к соревнованиям.

«Возможно всё! Просто на невозможное требуется больше времени».

Чем лучше ваша подготовка, тем меньше страх. Готовьтесь физически в преддверии проведения соревнования. Такой подход вполне оправдан, поскольку в противостоянии побеждает сильнейший и быстрейший. Важно понимать, что и противники тоже настроены победить. Они также будут выкладываться на тренировках, чтобы подойти в нужной кондиции к дате соревнований. Делайте то же самое – работайте до седьмого пота и даже чуть больше, чтобы иметь некоторое преимущество и запас сил.

Поэтому серьезно отнеситесь к подготовке и помните, что хорошая подготовка рождает уверенность в своих силах, которая, в свою очередь, убивает страх!

15. Найдите то, что мотивирует вас больше всего.

«Мотивация – волшебный пинок самому себе».

Это может быть желание достичь больших высот в боевом искусстве, или же доказать что-то себе - в любом случае, попробуйте отыскать это "что-то", что будет для вас стимулом и что заставит отступить все страхи и волнения на задний план.

16. Физические упражнения способствуют снятию напряжения.

«Тренируй разминку!»

Перед соревнованиями хорошенько разогрейтесь. А также потрясите кистями рук, сделайте массаж каждой руки, пощипите мочки ушей, погладьте пальцы. Эти несложные действия стимулируют потоки крови и парализуют **состояние волнения**.

17. Чувство юмора – прекрасное лекарство от волнения.

«Чувство юмора – способность, позволяющая пережить отсутствие всего остального».

Поэтому, если есть возможность, поговорите с веселым, жизнерадостным человеком или даже «пофигистом». Он не только поднимет вам настроение и боевой дух, но и подскажет, что все в жизни проходит и не стоит ничему придавать большую значимость. Нервные клетки восстанавливаются с большим трудом, и в нашем состоянии здоровья заинтересованы только мы сами.

18. Разговор с тренером.

«Из сотни криков ты всегда услышишь шёпот тренера».

Попросите вашего тренера о проведении индивидуальной консультации перед соревнованиями. Спросите в приватной беседе о своих сильных и слабых сторонах, о том, на что нужно обратить внимание при выступлении. Бывает, 15 минут разговора по душам с вашим гуру хватит для того чтобы поверить в себя. Соблюдайте установки своего наставника. Как бы вы хорошо ни анализировали противников, но все-таки ваш тренер понимает в этом аспекте намного больше. Пусть он проведет ту же самую работу и скажет вам, как нужно эффективнее всего действовать на ковре. Даже если ваши точки зрения расходятся, не спорьте, а доверьтесь его опыту.

19. Изучите стиль, достоинства и недостатки ваших соперников.

«Пока ты отдыхаешь, тренируется тот, кто потом тебя сделает».

За некоторое время до соревнований рекомендуем просмотреть видеозаписи выступлений ваших соперников и проанализировать их либо самому, а лучше всего вместе с вашим тренером. Понять его сильные и слабые стороны. Оценить собственные преимущества перед соперником. Ответьте себе на следующие вопросы:• В чем они меня превосходят?• Какие у них слабые стороны?• Как я могу использовать свои умения/подготовку против них?• Какой их самый сильный прием?• Что я могу ему противопоставить?

20. Выработайте четкий психологический настрой.

«Жизнь полосатая, но цвета выбираем мы сами».

И победа и поражение – это, прежде всего, образ мышления. Надо мыслить как победитель. Сила/мастерство и тактика – только половина успеха на соревновании. Остальная половина – ваша внутренняя установка. Именно она определит, победитель вы или побежденный. Чтобы оказаться в роли первого, вам нельзя ни на мгновение воспринимать себя как проигравшего. Вы должны не просто верить, но и чувствовать победу всем телом и разумом каждую секунду. Тогда вы обязательно придетете к успеху.

21. Выкладывайтесь полностью.

«Там, где кончается терпение, начинается выносливость».

Иначе победить вы не сможете. Только безоговорочная самоотдача позволит вам занять призовое место. Нельзя ни в коем случае недооценивать противника. Всегда сохраняйте бдительность и не оставляйте ему не единого шанса.

22. Сделайте анализ результатов соревнования.

«Думай головой, а не общественным мнением!»

Если у вас все равно не получилось добиться высшей ступени пьедестала, тогда вам нужно понять почему. Проведите данную работу с тренером, чтобы не повторить этот результат.

23. Помните, что если вы участвуете в соревнованиях, если ваш тренер верит в вас, это уже 40 % победы в соревнованиях и 99% победы над самим собой. И это самое главное. Вы уже победитель.

24. И ёщё: невозможно победить того, кто не сдаётся и твёрдо решил идти до конца.

25. Победы вам на соревнованиях!



Ваш спортивный психолог Дударева Е.В.