

НАСТРОЙ НА МАСТЕРСТВО, А НЕ НА РЕЗУЛЬТАТ!

МЫ ЗАВЕРШАЕМ РАЗГОВОР
О РОЛИ РОДИТЕЛЕЙ
В ПРОЦЕССЕ СТАНОВЛЕНИЯ
ЮНОГО ТЕННИСИСТА. СЕГОДНЯ
ПОГОВОРИМ О ТОМ, ЧТО
НЕОБХОДИМО ДЛЯ УСПЕХА
ВАШЕГО РЕБЕНКА НА КОРТЕ И ЧТО
ДЛЯ ЭТОГО ДОЛЖНЫ СДЕЛАТЬ
РОДИТЕЛИ.

(ОКОНЧАНИЕ. НАЧАЛО СМ.:
«КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЙ
ПСИХИКУ ЮНОГО ТЕННИСИСТА»
В TW ЗА ЯНВАРЬ-ФЕВРАЛЬ, 2015 Г.)

1. Создать позитивную атмосферу, благоприятный психологический климат

Для успеха в теннисе родители должны уметь смотреть дальше результата игры на корте. Если поставлена цель сделать ребенка блестящим игроком, насколько это возможно, то жизнь требует, чтобы родители держались на некотором отдалении, ослабляли давление, испытываемое их ребенком, воспитывали и поддерживали его.

Главная цель юного теннисиста — играть, находясь в идеальных соревновательных кондициях. Достичь этого можно, только будучи психологически устойчивым, а для этого нужно создать позитивную обстановку вокруг юниора.

В американском издании «Выигрышная комбинация» приводятся слова Джин Остин, матери знаменитой теннисистки Трейси Остин, ставшей победительницей Открытого чемпионата США в 16 лет: «Мы старались не слишком давить... Нам никогда не хотелось, чтобы у нее сложилось впечатление, будто она должна побеждать для того, чтобы доставить нам удовольствие. Зачастую именно родители хотят, чтобы их ребенок стал чемпионом. А это не срабатывает».

Исследование идеального состояния спортсмена во время соревнований, проведенное в американском Центре спортивного мастерства, подтверждает, что подход в семье Остин был именно таким, какой нужен для воспитания чемпионов.

Когда спортсмен находится на своем пике, он наверняка почти не испытывает стресса, беспокойства или давления. И черпает энергию из другого источника. В результате позитивных эмоций срабатывают биохимические механизмы, и в таком состоянии спортсмен раскрывает свой потенциал: становится более резким, более скоростным, более хитрым и получает больше удовольствия.

2. Уметь правильно настраивать своего ребенка

Родители должны формировать у игрока чувство уверенности, содействовать тому, чтобы ребенок получал больше радости от тенниса, пробуждать у него интерес к игре. Родители должны помочь ребенку развить позитивное мышление для того, чтобы он контролировал ситуацию, был резким, чтобы у него развились умение расслабляться во время игры.

Таким образом, задача родителей — помочь ребенку выступать в самом оптимальном эмоциональном состоянии. Они должны содействовать формированию идеальных психологических кондиций, помогая своему сыну или дочери расслабляться или успокаиваться. Родители должны уменьшить влияние внешних стрессов, а также стрессов, вызываемых внутренними обстоятельствами. Им следует убеждать ребенка в том, что спорт приносит радость и удовольствие. Позитивное отношение родителей вселяет в ребенка чувство личной уверенности, которая дает ему возможность эмоционального контроля.

Этот контроль, в свою очередь, помогает молодым спортсменам при столкновении с различными проблемами выбирать нетрадиционные пути и воспринимать такие ситуации не как угрозы, а как препятствия, которые нужно преодолеть. Кроме того, контроль помогает избегать вспыльчивости, а также надлома и мандражи.

3. Формировать у ребенка правильное отношение к спорту — сосредоточивать внимание на спортивном мастерстве, а не на спортивных результатах

Спортивным мастерством спортивные психологи называют такое отношение спортсменов, когда они сосредоточивают свое внимание на игре, в то время как акцент на победе или поражении называется спортивным духом.

Психолог из Иллинойского университета доктор Глин Робертс в статье, озаглавленной «Преодоление стресса» (опубликована в 1986 г.), исходил из того, что переоценка спортивного результата и недооценка мастерства объясняет то вызывающее удивление количество подростков, которые перестали участвовать в спортивных состязаниях в Америке. По оценке доктора Робертса, 80% всех детей в возрасте от 12 до 18 лет перестают играть турниры. «Наверняка, — пишет доктор Робертс, — эти «отказники» были ориентированы исключительно на результат. В этом, похоже, заключается проблема юниорского тенниса».

Выдвигая на передний план мастерство, родители помогают юниору достичь самого высокого уровня, который он может достичь. Они должны убедить своего ребенка попытаться рискнуть, приложить свои усилия на все 100% и подойти к этому по принципу «что будет, то будет». Такие родители понимают, что эмоциональное благополучие ребенка, его становление как личности вытесняют все остальное. Особенно результат матча.

Теннис должен нести в себе здоровый эмоциональный элемент как для родителей, так и для ребенка. Самоуважение не должно зависеть от победы или поражения. Вместо этого родителям следует заострять внимание на таких качествах, как мужество и честность. Родителям, которые ставят во главу угла победу, будет трудно скрыть свое разочарование при поражении. «Почему ты не приложил больше старания? — спросят его родители, когда ребенок покинет корт. — Почему ты не шел к сетке, когда у тебя пошел удар с лета? Почему ты не сказал, что мяч был правильный? (т.е. не оспорил решение судьи)».

Игрок не сможет подойти к родителям, которые задают такие вопросы.

4. Не проявлять негативные эмоции

Во всяком случае, если это не является реакцией на неспортивное поведение. «Правильные родители» сохраняют спокойствие и не расценивают деньги и время, потраченные на юниорский теннис, как вклад в нечто, что в будущем принесет им дивиденды. Они не смешивают свою потребность в самоутверждении с потребностью своего ребенка. Эти потребности — к примеру, неудачный брак, собственные несбышившиеся спортивные амбиции, жизненный кризис — дают мощный импульс для чрезмерно активного участия родителей в тренировочном процессе юного теннисиста. Понимающие же родители держат свои проблемы при себе. Они знают, что теннис — не командный вид спорта и что «мы» в соревновании не участвует.

5. Осуществлять психологическое сопровождение

Родители могут реально помочь своему ребенку во время соревнований в том случае, когда имеется устойчивый визуальный контакт со спортсменом. Часто приходится видеть, как многие родители что-то подсказывают жестами своим детям, участвующим в соревнованиях. Возможно, такое сопровождение играет свою позитивную роль.

Мы предлагаем простой и понятный метод психологической поддержки спортсменов, заключающийся в том, что родители посредством визуального контакта с играющим ребенком передают ему необходимое эмоциональное состояние, отражая его посредством поз, жестов и мимики. Например, уверенность и позитив, излучаемые отцом или матерью, могут передаваться и ребенку, а победные жесты



при удачных розыгрышах придаст ему дополнительную энергию и азарт.

Но важно помнить, что, несмотря на простоту этого метода, иногда очень сложно совладать с собственными эмоциями. Это не всем под силу.

Поэтому мы рекомендуем родителям, просто болеющим за своих детей, находиться вне зоны возможного визуального контакта. В противном случае ваши досада, негодование, растерянность дополнительно усилят негативное состояние юного спортсмена, который невольно оглядывается на вас.

Часто приходится видеть, как родители передают игрокам визуальное сообщение типа «Что ты сделал?», «Как это получилось?», «Играй быстрей!» и т.п. Тем самым они регулируют собственное состояние, но не состояние своего ребенка, и иногда дополнительно усиливают давление на игрока.

В то же время передача спортсмену необходимых ему позитивных эмоций может оказать дополнительную помощь, придать дополнительную энергию. **TW**