



Снять излишнее нервное напряжение

Одна из проблем, которая давно обсуждается среди специалистов: вопрос о влиянии нервного напряжения на спортивные результаты. Очень часто можно слышать от спортсменов, что ожидаемый результат не был показан в связи с тем, что нервы, чрезмерное волнение помешали проявить подлинные возможности. Рассказать о том, как преодолеть предстартовую лихорадку, как не попасть в ступор во время матча, попросили рассказать Николая Константиновича Волкова, главного тренера-психолога национальных команд Республики Белоруссия.

Настольный теннис — такой вид спорта, где психологические факторы играют важную роль.

Вы ведь знаете, что такое нервы, не так ли? Понятие «я нервничаю» означает, что вам страшно, вы чего-то боитесь. А что такое страх? Это защитный механизм человека, способ подготовить ваш организм к неприятностям. Когда вы чувствуете неуверенность, другими словами страх, пусть даже небольшой — это естественный способ организма подготовиться к встрече. В кровь начинает поступать адреналин, чувства обостряются, все системы начинают работать! Правда, иногда они отказывают.

Вполне естественно испытывать волнение перед важным матчем, независимо от того, что поставлено на карту — победа над каким-то конкретным соперником, с которым вы давно хотели померяться силами, или результат участия в турнире. Если в подобных ситуациях вы не будете волноваться, то проиграете. Хорошим теннисистам нервы не мешают, а помогают, так как они используют их

полезную сторону и контролируют вредную. Они знают, что энергия, исходящая от нервов, может поработать на них, заставить их сильнее выкладываться, сосредоточиваться и достигать лучшего результата. Это что касается полезной стороны нервов. Вредная же сторона может привести к поражению.

Упорные тренировки и постоянное участие в соревнованиях могут привести к некоторому улучшению психологического состояния, но необходимо учитывать то, что имеются препятствия, связанные с врожденными особенностями психики. Из этого следует, что подлинные способности обусловливаются не только уровнем техники, развитием физических данных, различных мотиваций, но и состоянием нервной системы, воздействующей на результаты.

Как же снимать излишнее психическое напряжение?

Во-первых, желательно постараться не допускать себя до такого состояния. Выполнить это можно за счет самодисциплины, укрепления силы воли, т. е. психологическими средствами, отчасти же путем физических нагрузок. Для этого подготовка к важной встрече должна начаться задолго до указанного в расписании времени. Постараться не думать о том, что соперник может быть сильнее вас. Спокойно вспомнить слабые и сильные стороны соперника. Посмотреть последние записи об этом игроке в своем дневнике. Следует помнить, что соперник такой же человек, как и вы, что он, так же как и вы, волнуется, переживает перед встречей с вами.

Во-вторых. Весьма большую помощь могут оказать интенсивные нагрузки до пота при разминке перед встречей (обязательно бег, растяжки), которые отвлекут от предстоящей игры.

В-третьих. Во время игры спортсмен должен постоянно контролировать свое психическое состояние. Готовиться к розыгрышу очка и выполнить привычный ритуал подачи: посмотрите сопернику в глаза, отметьте для себя, какую позицию он занимает

перед подбрасом мяча найдите маркировку на мяче. Это помогает сосредоточиться на подаче и отвлекает от неудачных розыгрышей мяча и др. Отмечается, что преодолевать нервное напряжение легче могут спортсмены, которые во время игры и в перерывах между розыгрышами находятся в постоянном движении (по сравнению с теми, кто стоит неподвижно у стола).

Несколько способов снятия напряжения во время матча

Нервы могут остановить ваш мыслительный процесс и вынудить играть неуверенно. То, что казалось таким легким, вдруг становится совсем не простым. Руки, ноги перестают слушаться, на реагируешь с запозданием на действия соперника. Очень плохо, когда до победы остается выиграть один-два очка, особенно, когда от этого зависит результат командного матча. Вот что делают с человеком нервы.

Чтобы снять нервное напряжение перед матчем можно сделать несколько очень простых действий.

1. Держите ноги наготове. Это самое основное в игре. Это — все. Правильная работа ног позволяет вовремя занять нужную позицию для выполнения удара. Если вы успеваете подойти, то у вас есть время, есть возможность выбора. Если есть возможность выбора, то больше шансов выиграть очко. Выбор за вами. Чем больше у вас выбора, тем меньше вероятность того, что вас результативно атакуют, и тем больше вероятность того, что вы будете контролировать ситуацию. Вот что хорошая работа ног может сделать для вас. А вот что плохая работа ног может сделать с вами.

Если ноги двигаются плохо, то вы слишком поздно подходите к мячу или ждете, пока мяч прилетит к вам (либо не можете принять наиболее подходящее положение, чтобы выполнить свой удар), у вас меньше возможности для выбора. От плохой работы ног страдают сила и точность ударов.

Предстартовое волнение может полностью парализовать работу ног. Ваши ступни прилипают к земле, словно подошву обуви намазали клеем. Ноги становятся непослушными. Это волнение проходит через все ваше тело. Удары не получаются. Вы все время опаздываете. Контакт ракетки с мячом плохой. И ваша вера в себя испаряется, потому что вы чувствуете что-то вроде: «Сегодня, похоже, я просто не чувствую мяч». И всему виной плохая работа ног.

Как же добиться хорошей работы ног? Очень просто. Задумайтесь о том, как вы стоите. Если центр тяжести будет на передней части стопы то, вы вынуждены будете легко перемещаться. Пяtkи нужны для того, чтобы закапываться в землю, чтобы носить тяжесть, чтобы держать оборону. Если вы стоите на пятках, вас обязательно обыграют. А нервы могут поставить вас на пятки быстрее, чем что-либо другое. Так что когда речь идет о работе ног, почувствуйте себя звездой балета — становитесь на носки.

Нужно сознательно убеждать себя, что нужно двигаться. Движение успокаивает нервы. Недостаток движения увеличивает волнение. Вы, наверное, слышали, как люди говорят: «Он развелся и замерз». Они имеют в виду не температуру тела, а недостаток движения.

Вы знаете по собственной игре, что когда чувствуете себя хорошо, когда уверены в себе и ведете в матче, то передвигаетесь естественно и плавно. Заметьте, победитель всегда двигается, а проигравший еле ходит. То же самое можно сказать о профессионалах. Когда они играют непринужденно, то не стоят, опершись на пятки, а постоянно находятся в движении, подпрыгивают, перепрыгивают с места на место.

Теннисист, который скован и одержим страхом и волнением (или попросту утомлен), стоит на плоских ступнях.

Помните об этом не только во время разминки, но и в ответственные моменты матча. Волнуется ли игрок? Наверняка. Но знает, как с этим бороться. Хорошие теннисисты никогда просто так не стоят. Они борются с волнением и продолжают двигаться непринужденно. Владимир Самсонов, перед каждым розыгрышем начинает перепрыгивать с ноги на ногу в определенном, отработанном годами ритме. Зоран Приморак перед розыгры-

шем очка мелко-мелко семенит ногами. Это заставляет ноги работать и тем самым преодолеть волнение.

Помимо пользы для вашей собственной игры такая установка оказывает влияние на психологическое состояние соперника. В особенности в конце матча. Вы сражаетесь уже три-четыре сета. Ваш соперник пытается найти у вас хоть малейшие признаки усталости, или волнения, или обреченности. Он смотрит и видит совсем обратное: вы твердо стоите на ногах, энергичны (или по крайней мере так выглядите), легко перепрыгиваете с ноги на ногу! Язык вашего тела говорит ему, что вы готовы и хотите сражаться до конца. Поверьте, это имеет значение не только в начале матча, но и в течение всей игры.

2. Продышитесь. Когда вы волнуетесь, меняется ритм дыхания. Это первое, на что следует обратить внимание. Ваше дыхание указывает на уровень вашей тревоги. И, что самое главное, дыхание может помочь вам сдерживать нервные эмоции. Когда вы волнуетесь, то дышите часто, быстро и неглубоко. И именно так вы себя чувствуете. Кажется, что все кругом подпрыгивает, скачет и сбивается с ритма.

Когда это случается, следите за дыханием. Дышите плавно, ритмично и глубоко. Вы можете начать делать это еще до того, как выйдете на площадку. Перед матчем, который действительно может привести в волнение, дышите правильно — глубоко, плавно и ритмично. Это помогает успокоить нервы.

3. Смени ритм игры. Это нужно делать особенно тогда, когда проиграны несколько простых очков, после которых некоторые игроки иногда впадают в панику. Надо воспользоваться лю-

бым способом, чтобы изменить ритм игры. Медленней идти за пролетевшим мимо мячом, продышаться. Сделать немного большую паузу для вытирания пота в разрешенное время полотенцем. Для этого нужно обязательно брать с собой полотенце, даже если оно и не нужно. Постараться успокоить себя и продумать ход дальнейшей игры. Снять напряжение с мышц, сделать потряхивающие расслабляющие движения руками и ногами.

4. Прочтите надпись. Перед подачей, когда волнуетесь и пытаетесь успокоиться, используйте еще один маленький трюк, с помощью которого можно преодолеть нервозность, — сосредоточьтесь на маркировке мяча. Главное, что вам удалось думать не о нервах, а о надписи на мяче.

Так что, когда будете выходить на площадку и испытывать характерное волнение перед матчем, вспомните о четырех успокаивающих действиях:

1. Дышите, как будто у вас астма.
2. Держите ноги наготове.
3. Следи за тактикой.
4. Прочитать надпись на мяче.

Вы удивитесь, как это вообще можно попадать по мячу при всех этих вдохах-выдохах, подпрыгиваниях, чтениях надписей. Дело в том, что делать все это надо выборочно. Как правило, следует сразу пытаться понять, как ты сегодня двигаешься и насколько нервничашь.

Все эти методы психорегуляции во время матча нужно моделировать и отрабатывать во время тренировок. Они должны вплетаться в тактико-техническую канву подготовки к соревнованиям.

Успехов вам.
Николай Волков,
врач-психолог олимпийских ко-
манд Белоруссии

