В спорте не возможно всегда выигрывать. Иначе соревнования потеряли бы всякий смысл. Уметь переживать поражения, не сломаться и не опустить руки – искусство, которому должен быть обучен любой спортсмен. Еще Великий кормчий Мао Цзедун говорил: «От поражения к поражению до окончательной победы». О том, как собственные поражения использовать себе же во благо – в материале данной статьи.

Поражение, проигрыш, значимый неуспех – одни из базовых переживаний личности. Каждый из нас неоднократно сталкивался в своей жизни с поражением и не успешностью. Причем ситуации, в которых возникают такого рода переживания, могут случаться в любой сфере деятельности на протяжении всей жизни. Поэтому способность справляться с ними является одной из важных характеристик человека и во многом определяет психологическую устойчивость личности в целом. В спорте способность эффективно справляться с поражением является залогом дальнейших достижений. Важно эмоционально включиться в процесс и прожить его целиком. Каждый спортсмен переживает поражения, неудачи по-своему, кто-то делает это в одиночестве, а кто-то в присутствии человека. Но каждый спортсмен должен прочувствовать горе неудачи. Спортсмены, будь они профессиональные или совсем маленькие, нуждаются в поддержке своих близких людей, в трудные часы поражения.

Время, необходимое для самостоятельного проживания спортсменом поражения, варьируется от 2—3 часов до 2—3 дней. Это и есть то самое время, когда спортсмен остается наедине с собой, со своими чувствами. А на самом деле именно в это время юному спортсмену нужна эмоциональная поддержка. Самое главное – оказаться рядом в первые несколько часов, а то и дней. Если опираться на спортивную литературу, многие тренеры и психологи известных команд, говорят, что первые 3 дня после любой неудачи, человеку нужна непосредственная усиленная поддержка, иначе можно замкнуться в себе и так и не оправиться после поражения, забросить спорт.
В присутствии значимого поддерживающего человека, который способен просто находиться рядом и не пытаться снижать значимость произошедшего и принижать чувства, которые возникли в связи с ситуацией. К сожалению, чаще тренер или родные поддерживают наших молодых спортсменов по второму способу, обесценивая чувства по поводу провала. Самая основная ошибка – убеждение малыша в том, что проигрыш ничего не значит, что переживать из-за поражения совершенно не стоит, что всё пройдёт и будет лучше в следующий раз. Переживание в связи с фиаско – совершенно нормальное явление, так и должно быть, не давайте ребёнку уходить в себя, но и не старайтесь хвалить, навязчиво доказывая, что инцидент исчерпан. Очень важно, чтобы после проигрыша были извлечены уроки, нужные выводы должны быть сделаны.
Чаще всего родители так описывают свою стратегию поддержки ребенка: «Мы ему говорим, чтобы он не переживал, что в его жизни таких игр будет еще много, что не стоит так расстраиваться». Тем самым, увы, родители обесценивают те переживания и чувства, которые возникают у ребенка. Такие слова, как «Не повезло!» - это первый шаг к следующей неудачи. В таком случае, спортсмен будет ждать тех соревнований, на которых ему повезет. И это не правильная позиция. В спорте нет случайностей. Если проиграл, значит нужно признать свои ошибки и работать над ними. Ошибки допускает каждый и спортсмен должен понимать то, что ошибки не означают его неспособность.

Если вы думаете над тем, как поддержать ребёнка после поражения в спорте, не старайтесь его выгородить, не делайте вид, что всё нормально, сядьте и обсудите проигрыш вместе. Если имеется видео – пересмотрите, это совершенно нормально, обсуждать поражение, оговаривать каждую деталь, чтобы потом всё на тренировках исправить и больше так не попадаться. Каждую неудачу следует воспринимать серьёзно, но рационально, без шума и криков, истерик и импульсивных решений уйти и всё забросить. Это как школа, не получилось написать контрольную работу на высший бал – подучимся и попробуем ещё раз, пока не доведём все до совершенства. Объясните ребёнку, что это то — же самое, и что после плохой оценки дети со школы и уроков не бегут, а наоборот – изучают то, на чём и погорели. Здесь аналогичная ситуация – проигрыш, это не повод уйти, а отличная возможность вычислить свои слабые места и превратить их в скрытое «оружие».

Так как же эффективно переживать поражение? **Спортсмену, потерпевшему поражение, понадобиться от 2-3 до 48 часов для того, чтобы пережить ситуацию проигранных соревнований**. После чего необходимо приступать к выполнению заданий, которые направлены на переработку ситуации поражения.

1. Спортсмену дается задание **определить, что в данном выступлении было сделано хорошо, получилось, несмотря на отрицательный итоговый результат.** Найти такие действия или характеристики нужно обязательно. Если спортсмен отрицает такую возможность, психолог и тренер должны помочь. Необходимо понимать, что все оценки относительны, и оценка «все плохо» является не более, чем «призмой» восприятия, результатом восприятия под некоторым углом зрения. Поиск удачных, положительных моментов (за что похвалить) в любом плохом выступлении дает источник мотивации и силы для преодоления. «Если хотя бы это у меня хорошо получается, значит, я могу и большее». Повышение самооценки с помощью выделения удачных моментов должно быть конкретным, опираться на реальные действия или факты.
2. Следующим шагом спортсмену предлагается **назвать 1—2 конкретные проблемы, которые на данный момент больше всего мешают выступать лучше.** Это — точки приложения сил в предстоящем периоде подготовки (что нужно изменить), например, поставить две задачи для работы над собой: одна — приоритетная, вторая — дополнительная (следующая, фоновая, запасная) на тот случай, если произойдет сбой в работе над первой задачей. Большее количество задач одновременно выделять не стоит, работать над многими задачами сразу психологически трудно, и это не способствует повышению уверенности. Например: « Я мало тренировался, потому что пропускал тренировки. Я невнимательно слушаю тренера и пропускаю важные моменты, которые не дают мне хорошо выступить. Я ленюсь на тренировке и не отрабатываю задание в полную силу».
3. **Исключить употребление слова «не повезло».** Его использование — первый шаг к следующему проигрышу, результат того, что человек подсознательно не желает или не приучен анализировать ситуацию и искать в себе причины своих неудач. Это значит, что нахождение ошибки приведет к признанию чего-то неприятного, непривычного для человека, и он защищается словом «не повезло». Человек, которому «не повезло», ничего не будет менять в себе, а просто будет ждать следующих соревнований, на которых, может быть, повезет больше. Ошибки всегда есть в любом выступлении. Пример : « Если я проиграл, то, значит у меня были ошибки. Если соперник выиграл, то, значит у него было меньше ошибок» .
4. Парадоксальным, но оправданным шагом является **задание разработать четкий план действий (конструктивный) на случай поражения: «Что я буду делать, если опять проиграю».** Например: «Что попробую изменить в своем поведении и своей подготовке?» Снимается неопределенность (боязнь неизвестности), что уменьшает возможный страх неудачи и увеличивает уверенность в возможности решения проблемы. Чтобы избежать поражения, в некоторых случаях нужно сначала принять факт его возможности. Для того, чтобы это задание не являлось установкой на поражение, нужно разрабатывать план не самого поражения, а действий после возможного поражения.
5. Воспитывать в спортсмене психологическое принятие ошибки, установку на то, что ошибка и ее выделение необходимы для развития. Пример : « над чем надо работать? Что мешает достичь цели ? Что делаю, обнаружив ошибки?» Допустил ошибки — не значит «не способен», ошибаются все, это ничего не говорит о личности и ее способностях в целом. Признание своих ошибок не должно стать чем-то стыдным для спортсмена, это повод поработать, и хорошо, что есть над чем. Вот если ошибок нет — это грозит остановкой творческого роста и развития, если вовремя не поставить себе более сложную задачу.

Как правило, при большом желании выступить успешно спортсмен совершает роковую ошибку: переводит свое внимание на страх проиграть, сделать что-то не так, упасть и т. д. Получается, он думает о том, чего делать не надо, в результате — совершает именно эти ошибки. В разборе таких ситуаций важно сместить фокус внимания с деятельности со знаком НЕ в сторону технически правильных действий. В поле внимания не остается места для технически правильных и выигрышных действий.  Важно думать не о результате как таковом, а о процессе. Этот же принцип соблюдается и при работе с чрезмерным волнением и тревогой.

Как ни грустно, на практике психология спорта работает так, что ни спортсмены, ни родители юных спортсменов не готовы прикладывать усилия и тратить время на такой глубинный анализ, тем более — тратиться на услуги психолога. А ведь эффективное переживание поражения требует времени и специальных навыков. Благодаря этому спортсмен получит новый опыт выхода из ситуации неуспешности и перестанет бояться неудачи. Это, в свою очередь, приведет к большей свободе и в разы увеличит вероятность победы. Тогда как не преодоленный и «непрожитый» страх поражения сковывает спортсмена, вводит в ступор, человек перестает объективно и своевременно оценивать ситуацию.

И в конце хочется отметить: не существует спортсменов, которые не проигрывали. Вся хитрость в том, чтобы из любой жизненной ситуации извлекать опыт, который в дальнейшем сделает вас сильнее и приведет к победе.