

- ОСТАВАЙТЕСЬ НА ВЫСОТЕ ДУХА

-

*Кандидат психологических наук, спортивный психолог
Сохликова Валерия Александровна*

Повседневная жизнедеятельность спортсменов всего мира радикально изменилась из-за пандемии коронавируса. Тренировки, социальные взаимодействия - весь уклад жизни подвергся трансформации. Отмена соревнований, перенос сроков проведения XXXII Олимпиады, которая должна была пройти в Токио в этом году, заставили каждого спортсмена столкнуться с неуверенностью и беспокойством. Особенно тревожным это время стало для спортсменов-кандидатов в Олимпийскую команду России.

В этой непростой ситуации спортсмен, даже если он и не вполне понимает реальное состояние дел, должен осознать и принять новое бытие и новые требования реальности, перестроить уклад жизни, свое поведение, свое отношение к привычным ценностям, в том числе к самому себе и своему будущему.

Если вы зададите себе вопрос: Как повлияли события последнего времени на вашу жизнь, то очевиден негативный ответ.

Практика мирового спорта показывает, что спортсмены обязаны поддерживать нагрузочные требования своего вида спорта, работать над повышением физической подготовленности и достигать необходимого уровня работоспособности. Остановка в этом процессе способна отрицательно повлиять не только на физическую форму спортсмена, но и создать условия психологического неблагополучия, которое приведет к снижению стрессоустойчивости и росту тревожности, что проявится в широком спектре когнитивных, волевых и мотивационных процессов.

Поэтому первое, что важно делать, - это продолжать тренироваться, поддерживать свой организм через постоянную нагрузку. Искать любые возможности в тех условиях, в которых спортсмен находится в настоящее время, будь то домашняя самоизоляция, карантин на тренировочной базе или условия нового тренировочного цикла.

Как только будут сняты ограничения, связанные с распространением инфекции COVID-19, можно будет приступить к полноценной реализации планов подготовки Олимпийской команды России к предстоящим Играм, перенесенным на 2021 год.

Но до этого момента уделите внимание работе над собой: позитивно, с оптимизмом и в тоже время, реалистично отнеситесь к происходящему. Как сказал Омар Хайям: «Упавший духом - гибнет раньше срока». Сейчас именно тот критический период, который позволяет открыть новые перспективы и глубинные ресурсы вашей личности. Если вы ответите себе на вопрос: «Зачем я занимаюсь спортом?» то, вам станут понятнее ваши жизненные замыслы, личностные ценности, ваши эмоции, связанные с достижениями. Вспомните или найдите видеозапись ваших успешных соревнований, мысленно пройдите еще раз гонку, так вы дополнительно сможете задействовать свои нервно-мышечные связи. Такой тренинг поможет психике и телу синхронизироваться, что принесет дивиденды в тренировках и соревнованиях. Все это отличные способы сохранять мотивацию, когда подготовка идет не так, как было запланировано.

По опросам социологов, сейчас в нашей жизни достаточно обстоятельств, которые мы не можем в полной мере объяснить. Такая неопределенность создает ощущение потери контроля и вызывает эмоциональное перенапряжение и тревогу. Важным шагом в этом направлении, является снижение или полное избавление от тревоги и повышенного эмоционального напряжения. Способствовать этому может организация и обеспечение благоприятных условий для своей внутренней деятельности. Главные составляющие этого процесса - выстраивание четкого плана в новых реалиях настоящего:

- Продумайте расписание тренировок, занятия по самообразованию;
- Направьте свое внимание на соблюдение режима работы, отдыха и сна, на правильном питании;
- Структурируйте свое время в течение дня: например, занимайтесь творчеством или дыхательной гимнастикой для повышения иммунитета;
- Укрепляйте социальные связи, находите новые возможности для общения;
- Изучайте техники релаксации для редукции избыточного телесного напряжения.

Это позволит вам сохранить душевное равновесие, придать повседневной жизни структурированность и осмысленность, а также сформировать ощущение решаемости жизненных задач и достижимости цели.

Еще одним из способов самоподдержки, который поможет вернуть себя в нужное эмоциональное состояние, является *«перевернутый сценарий»*.

Придать новую модальность сценарию помогут формулировки: *«Бассейн закрыт? Ну что ж, это отличный шанс научиться использовать эластичные шнуры и онлайн тренировки»*. *«Соревнования перенесли? Появилось дополнительное время для подготовки!»*

Помните: та обстановка, которая сложилась сейчас в мировом спорте – это не только ситуация смятения, растерянности и расстройств, но и ситуация стойкости, мужества, профессионального и личностного роста. Спортсмен, достойно справившийся с трудной ситуацией, приобретает бесценный жизненный опыт.

Психологи подчеркивают, что после кризисного переживания человек выходит из него обновленным, с новыми взглядами на собственную жизнь, появляется новая точка отсчета, реорганизуемая внутренний мир человека. Возникает мощный прилив энергии, ощущение освобождения и процветания.

Преодолейте ситуацию, проявив силу воли и доказав себе самому, что вы готовы к победе в любых условиях!