

УДК 378

## О ЗОНЕ УВЕРЕННОСТИ И О ПСИХОЛОГИИ ЧЕМПИОНА В СПОРТЕ

Аль Баттауй Газван Азиз мухсен

*Воронежский государственный педагогический университет*

Поступила в редакцию 13 апреля 2012 г.

**Аннотация:** рассматривается процесс соревнования и подготовки к нему, где перед спортсменом стоят две цели: показать максимально возможный результат и сделать его стабильным. Для реализации этих целей спортсмену потребуется его психологический ресурс. В процессе выступления спортсмен подвергается воздействию двух состояний, имеющих противоположную направленность: желание выиграть и боязнь проиграть. Необходимо воспитать у спортсмена смелость проигрывать, т.е. человек должен дать себе право на ошибку.

**Ключевые слова:** спортсмен, соревнование, спортивная психология, уровень боязни неудачи, мотивация.

**Abstract:** the article considers the process of competition and preparation for competition, when a sportsman aims at two objectives: to show the best possible result and to make it stable. For realization of these purposes, a sportsman needs psychological resources. In the process of competition, a sportsman is exposed to the influence of two conditions that are opposite to each other: desire to win and fear to lose. It is necessary to bring up the courage to loose in sportsmen, i.e. they should be given a right to make mistakes.

**Key words:** sportsman, competition, sports psychology, level of fear of failure, motivation.

С ранних лет и до глубокой старости человек соревнуется и самоутверждается. Вначале в игре, а затем во всех видах и формах своей деятельности. Обучаясь, трудясь, общаясь, человек сохраняет игровой момент сравнения, сопоставления себя с другими с тем, чтобы получить очередной стимул к самосовершенствованию или испытать чувство превосходства, радость достижения, счастье победы. Естественная, инстинктивная природа стремления испытать эти переживания побудила человечество создать вид деятельности, в котором соревнование становится центром, целью, итогом многолетних усилий, – это спорт с его апогеем – олимпийскими играми. Спорт стал наилучшей моделью извечного, глубинного стремления сильного человека стать первым. Поэтому спорт психологичен по своей сути.

По мнению ведущих специалистов в области спортивной психологии, в процессе соревнования и подготовки к нему перед спортсменом стоят две цели: показать максимально возможный результат и сделать этот результат стабильным. На вершине спортивного Олимпа удерживаются только те спортсмены, которые выступают стабильно хорошо [1].

© Аль Баттауй Газван Азиз мухсен, 2012

Для реализации данных целей спортсмену потребуется его психологический ресурс, основными характеристиками которого являются:

- 1) наличие сильной внутренней мотивации, отсутствие необходимости во внешней мотивации;
- 2) настрой на выигрыш в соревнованиях любого уровня, готовность проявить все свои способности в процессе соревнования;
- 3) способность видеть различия между количеством заработанных очков в процессе выступления и своей спортивной формой;
- 4) готовность учиться на своих ошибках и способность выдерживать критику;
- 5) позитивное, но реалистичное мышление, способность сохранять позитивный подход к себе и к своему выступлению, не сдаваться ни при каких обстоятельствах и не терять надежды;
- 6) умение владеть своими чувствами;
- 7) игра только разумом и телом, а не эмоциями (тем более негативными);
- 8) способность сохранять спокойствие и стабильность, особенно в напряженные моменты (напряжение – это проба сил);
- 9) поддержание необходимого уровня концентрации в течение всего выступления;
- 10) способность стабилизировать состояние энергичности и бодрости;

11) способность сохранять уверенность в себе в различных ситуациях соревнования;

12) способность полностью осознавать свой потенциал и проявлять его в каждом выступлении [2].

В процессе выступления спортсмен подвергается воздействию двух состояний, имеющих противоположную направленность. Это, во-первых, желание выиграть; во-вторых, боязнь проиграть. Если вторая сила оказывается сильнее первой, то, по законам физики, мы получаем соответствующий результат. Поэтому в подготовке к соревновательной деятельности еще на начальных этапах должен учитываться фактор, который условно назовем «фактор принятия возможного проигрыша в данном соревновании как показателя необходимости внесения изменений в тренировочный процесс».

Психологи говорят о существовании так называемой «зоны уверенности», ограниченной нижним и верхним порогами [3].

Верхний порог определяет максимальное количество выигрывшей, следующих один за другим, после которого наступает страх проиграть. В случае, если один выигрыш следует за другим достаточно длительное время, возникает мысль о том, что теперь уж проигрыш неизбежен. Другими словами, спортсмен как бы мысленно говорит себе: «Я уже пять раз выиграл, видимо, теперь точно проиграю».

Нижний порог определяет минимальное количество проигрывшей, следующих один за другим, после которого спортсмен чувствует неуверенность при выступлении. «Проиграли два раза подряд! Мы в психологической яме! Выиграть будет сложно!» У одного подобный страх может наступить через два проигрыша подряд, а другому и пять нипочем.

Чем меньшими числами определяются эти пороги, тем уже зона уверенности. Задача тренера и спортсмена постоянно работать над расширением зоны уверенности. Закономерность функционирования нашей психики такова, что страх перед выигрышем уменьшается пропорционально уменьшению страха перед проигрышем, поэтому работу по расширению зоны уверенности необходимо начинать с изменения нижнего порога.

Необходимо воспитать у спортсмена смелость проигрывать, т.е. человек должен иметь право на ошибку. Ведь каждый человек ошибается, без этого невозможно прожить. Вероятно, смысл нашей жизни и заключается в обучении, т.е. в том, чтобы научиться там, где мы первоначально ошибались, впоследствии поступать правильно. Негативная информация, т.е. информация об ошибке, должна

использоваться для поиска правильного решения, а не для обвинения себя в неспособности к правильным поступкам.

Например, в экспериментальных соревнованиях по стрельбе в серии из пяти выстрелов участвовали стрелки суперкласса. В ходе соревнования три первых выстрела попадали в десятку, а затем происходил сбой и стрелок попадал в девятку или восьмерку. Когда серию увеличили до восьми выстрелов, то пять первых выстрелов были в десятку, а затем опять следовал сбой. Когда стрелки выступали в серии «три выстрела – перерыв – три выстрела – перерыв – три выстрела» практически все выстрелы были в десятку. Как будто после серии успешных попаданий мозг начинал сомневаться в своем праве быть безошибочным.

Известно, что все человечество можно условно разделить на четыре группы по такому критерию, как соотношение стремления к победе и страха проиграть. То же самое соотношение сохраняется и в спорте. Это четыре следующих типа:

- тип А – большие амбиции и высокий уровень страха неудачи;
- тип Б – большие амбиции и невысокий уровень страха неудачи;
- тип В – скромные амбиции и высокий уровень страха неудачи;
- тип Г – скромные амбиции и невысокий уровень страха неудачи действий, попыток, людей, выступлений), как правило, 20 % имеют «попадание в десятку», а остальные 80 % – это общий фон. Только 20 % выступающих спортсменов относятся к типу Б. Основная часть спортсменов – это люди типа А. Соответственно только один из пяти спортсменов обладает от рождения психологией победителя [3].

Особенности этих типов со всей очевидностью проявляются в поведении людей. Психологом Эриком Берном разработана типология, согласно которой людей типа А можно отнести к так называемым «лягушкам», а типа Б – к «принцам». Рассмотрим их специфические признаки [4].

Принцы понимают, что они уникальны и принимают себя такими, как есть, т.е. они аутентичны. Таким людям не нужно доказывать свою неповторимость, лезть из кожи вон, чтобы доказать, что они лучше других. Они просто живут своей собственной жизнью и не мешают другим жить своей. Принцы не подгоняют себя под требования и нормы окружающих, они самостоятельны и самодостаточны. Думая о себе, они обращают внимание не на свои недостатки, а на свои достоинства и думают, как их можно эффективно использовать. Принцы вполне реалистично оценивают границы своих возможностей и знаний. Как и все

люди, принцы могут время от времени проигрывать. Но проигрыш никоим образом не влияет на их чувство самодостаточности и самоуважения. Они продолжают верить в свои способности достичь нужного результата. Принцы хорошо знают себя и свои психологические особенности, они не делят свои особенности на плохие и хорошие. Всё, что они имеют, это их достояние, и они думают только о том, как использовать это достояние наиболее эффективным образом. Принцы абсолютно спокойно признают за собой определенные права, но они признают права и за другими людьми. Они наслаждаются своими достижениями, но не чувствуют вины за ошибку, а рассматривают ее как обратную связь [3].

Лягушки живут в ощущении своей беспомощности и зависимости от окружающих. Их любимые фразы звучат следующим образом: «Никогда мне не везет!», «Только у меня может такое случиться»; они очень часто используют «но» в предложениях: «Я бы выступил хорошо, НО что-то мне помешало». Часто причину своих неудач они ищут в поведении других людей. Нередко вы слышите от них фразу, начинающуюся со слов «Если бы только...»: «Если бы только судейство было справедливым...», «Если бы только я так не волновался перед выступлением». Другие их любимые варианты – это «когда...» и «а что, если». «Мы будем отлично выступать, когда уйдет этот тренер и придет другой!», «Я знал, что в этой ситуации надо было бить по воротам самому, а что, если бы я ударил и промахнулся...». Таким людям все происходящее с ними представляется темным и пугающим, поэтому они находятся в вечном напряжении и страхе. Их силы расходуются на переживание собственной неудачливости и невезучести, поэто-

му у них остается мало сил на непосредственное участие в событии. Лягушки не умеют анализировать происходящее с ними, а потому они никогда не знают, почему они проиграли. Следовательно, они не имеют ресурса для кардинального изменения ситуации. Поскольку лягушка боится реального мира, она выстраивает себе мир иллюзорный, в котором все происходит по правилам, установленным лягушкой. Лягушки находятся в постоянном сомнении. А что может быть губительнее для хорошего результата, чем сомнение? Люди этого типа постоянно озабочены тем, что о них подумают другие. Поэтому каждое выступление спортсмена-лягушки становится доказательством себе и другим своего права выступать, жить, быть лучше других и т.п., а каждый проигрыш становится действительной личностной катастрофой. В этом случае уровень мотивации зашкаливает, что отрицательно сказывается на результатах выступления. Игрок типа А опасен, особенно в командных видах спорта, где он не только паникует сам, но и заражает своим состоянием других членов команды.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Кричевский Р. Л.* Психология руководства и лидерства в спортивном коллективе / Р. Л. Кричевский, М. М. Рыжак. – М. : Изд-во МГУ, 1985. – 224 с.
2. *Кретти Брайент Дж.* Психология в современном спорте / Дж. Брайент Кретти. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
3. *Китаева М. В.* Психология победы в спорте / М. В. Китаева. – М. : Феникс, 2006. – 208 с.
4. *Берн Эрик.* Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры / Эрик Берн. – М. : Эксмо. – 576 с.

*Воронежский государственный педагогический университет*

*Аль Батмауї Газван Азиз мухсен, аспирант  
E-mail: khazwan2004@yahoo.com  
Тел.: 8-919-240-36-74*

*Voronezh State Pedagogical University  
Gnsoon Aziz Muhassn Al-Battawi, Post-graduate  
Student  
E-mail: khazwan2004@yahoo.com  
Tel.: 8-919-240-36-74*