

УДК 159.9:796.342

ПРИМЕР ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДИКИ «ВНУТРЕННИЙ МАТЧ» В РАБОТЕ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА С ЮНЫМИ ТЕННИСИСТАМИ

THE EXAMPLE OF USING THE TECHNIQUE «INNER MATCH» IN WORK OF SPORTS PSYCHOLOGIST WITH YOUNG TENNIS PLAYERS



**Волынская
Юлия Леонидовна** –
спортивный психолог,
руководитель интернет-проекта
«Психология тенниса», Волжский,
Россия, skyline1@yandex.ru.

Volynskaya Yulia – sports
psychologist, the head of «Tennis
Psychology» internet-project,
Volzhskiy, Russia,
skyline1@yandex.ru.

Ключевые слова: психологическая методика, теннис, «внутренний матч», диагностика, визуализация, мысленный образ, установка, психологический барьер.

Аннотация. В статье приводится краткое описание методики «Внутренний матч», технология её проведения, а также описывается пример практического использования методики в работе спортивного психолога с юными теннисистами в рамках диагностики.

Keywords: psychological technique, tennis, «Inner match», diagnostics, visualization, mental image, attitude, psychological barrier.

Abstract. The article contains a brief description of the technique «Inner match», its technology, and also describes an example of the practical use of this technique in the work of sports psychologist with young tennis players with the view of diagnostics.

Основная масса запросов на психологическую работу с теннисистами, связана с проблемой низкой реализации в соревновательной деятельности. Многие игроки не могут справиться с давлением очного противостояния, испытывают трудности с мыслительным и эмоциональным контролем во время игры, не могут найти ключ к оптимальному для продуктивной борьбы психологическому состоянию.

Многие известные теннисисты владеют искусством достижения идеального психологического состояния в нужный момент. Это состояние характеризуется внутренним спокойствием, которое сочетается с мобилизацией внутренней энергии на достижение поставленной цели. Теннисист в таком состоянии концентрируется

на текущем моменте, на своих ощущениях в теле, чувствовании ситуации, он отодвигает от себя предыдущие ошибки и неудачи, не загадывает вперёд. Теннисист получает большое удовольствие от игры, он дорожит каждым мячом, отдаёт должное противнику и не ждёт от него «подарков» [2]. В спортивной психологии такое состояние получило название – оптимальное боевое состояние (ОБС) [1]. Оно, как правило, и является главной целью психологической работы, поскольку напрямую влияет на успешность реализации спортсмена в матче, его соревновательную эффективность.

При работе спортивного психолога с юными теннисистами полезно иметь в арсенале методику, которая позволила бы быстро и точно выявить



трудности, с которыми сталкивается конкретный спортсмен в ситуации соревнований. Как правило, эти трудности связаны с некими психологическими барьерами и установками, которые существуют в сознании игрока, и не позволяют ему полноценно реализовать свои способности и умения. Для психолога же сложность заключается в том, с помощью каких методик можно выявить эти установки. Ведь они, как правило, не осознаются, а значит, вряд ли могут быть сформулированы спортсменом в процессе беседы, по крайней мере, за короткое время. Что же касается существующих диагностических методик, то они дают общую информацию о спортсмене как личности безотносительно его участия в спортивной деятельности. Получив такую информацию, психологу в любом случае придётся выяснять, каким образом выявленные особенности и характеристики влияют на успешность (или безуспешность) спортивной самореализации игрока.

Получить представление о ключевых игровых установках юного теннисиста можно с помощью методики «Внутренний матч», которая является вариантом визуализацией на заданную тему. В психологической практике визуализация применяется в основном в качестве метода мысленной тренировки. Спортсмены прорабатывают перед важным соревнованием свою программу мысленно, тем самым подготавливаются к нему, достигая оптимального уровня исполнения [3]. Однако, практика показывает, что мысленные образы можно использовать не только с целью тренировки механизмов саморегуляции и обретения необходимого психофизического состояния, но и в качестве средства психодиагностики.

Процедура проведения методики следующая: игрока просят принять удобное, расслабленное положение, закрыть глаза, сделать несколько глубоких, спокойных вдохов и выдохов, а затем сыграть «внутренний матч» с произвольным соперником. Инструкция может быть такая: «Вам необходимо сыграть теннисный матч в своём воображении (полные сеты до 6-ти выигранных геймов или сокращённые сеты до 4-х геймов на усмотрение психолога). Соперника и условия матча Вы выбираете сами. Но это должен быть матч, которого ещё не было». Важно, чтобы спортсмен, применяющий метод внутренней визуализации, представлял себя внутри ситуации и стремился прочувствовать выполняемые мысленно действия и эмоциональные переживания так, как если бы это происходило в реальности [3].

После того, как, спустя некоторое время, игрок откроет глаза и объявит, что матч сыгран, с ним проводится беседа по следующим основным пунктам:

1. Соперник: кто и почему именно он.
2. Условия матча: где, на каком покрытии игрался матч, были ли зрители, кто из команды игрока присутствовал на матче.
3. Итоговый счёт матча и то, как он развивался.
4. Как теннисист вёл игру, что пытался делать.
5. Основные успехи в матче (что удалось).
6. Основные ошибки в матче (что не получалось).
7. Мысли игрока во время матча.
8. Общее эмоциональное состояние (нервное, спокойное и т.д.).
9. Игра в решающие моменты матча.
10. На сколько процентов от собственных возможностей был сыгран матч (по оценке самого спортсмена).

Возможности данной методики могут быть продемонстрированы на следующем примере из практики.

Игрок, назовём его условно Артём, 12 лет, с семи лет профессионально занимается теннисом, три года выступает в соревнованиях российского теннисного тура. В игре на соревнованиях скован и зажат, анализ собственных ошибок и текущей игровой ситуации отсутствует. Качество игры на соревнованиях значительно ниже качества игры на тренировках. Артём довольно легко играет с ребятами, которых явно превосходит в классе. С соперниками же, с которыми нужно бороться, чтобы добыть победу, совладать не может. В ситуации плотной борьбы и эмоционального напряжения, не справляется с собой, а потому регулярно проигрывает одним и тем же соперникам, которым в прочем не уступает в классе. С такими проблемами тренер и родители Артёма обратились к спортивному психологу.

Итак, на одном из занятий с психологом Артём получил задание сыграть внутренний матч с произвольным соперником. Обрадовавшись возможности выбора и недолго поразмыслив, он избрал для противостояния игрока, назовём его условно Иванов. Далее с этим соперником было сыграно 2 мини-сета до 4-х выигранных геймов. Данное воображаемое противостояние закончилось для нашего героя поражением со счётом 1/4, 1/4. Отметим, что внутренний поединок не занял у него много времени, в этой игре всё было довольно просто.

Когда матч был сыгран, Артём повернулся к психологу, широко улыбаясь. Странная реакция после проигрыша, не правда ли?

Психолог: Как всё прошло?

Артём: Продул!

П: Кому?

А: Иванову! (смеётся).

П: С каким счётом?

А: 4/1, 4/1

П: Судя по счёту, очень легко.

А: Ну, это же Иванов! Он лупит, а я что сделаю?

П: И ты, начиная играть с ним матч, заранее настраиваешь себя на такой результат?

А: Ну, я не настраиваю. Но это же и так понятно! Он меня старше на год. И обыгрывает Григорьева, которому проигрываю «в нули».

П: Но ты же не играл с Ивановым?

А: Нет.

П: Тогда откуда ты можешь знать, как будет складываться игра, когда вы с ним встретитесь на корте?

А: Просто он намного сильнее меня.

Теперь стоит разобраться, почему Артём выбрал для внутреннего матча именно Иванова. Ведь он заранее знает, что слабее и что этот матч будет проигран. Ответ прост. Именно поэтому! Заведомо выбирая более сильного соперника, наш игрок снимает с себя всякую ответственность за результат. Сильным проигрывать не страшно и не стыдно. И никто тебя за это не поругает и не накажет. Мол, я тут ни при чём, это же Иванов! Это первый ключевой момент ситуации – установка очевидного проигрыша сильному сопернику. Но каким образом тогда двигаться вперёд, если игрок в своей собственной голове не допускает хоть какой-либо возможности победы над тем, кто сильнее. Пусть даже объективно сильнее. Получается, он готов бороться только с теми, кто слабее него или кто находится на том же уровне. Это игра без попытки преодоления, без желания выйти за пределы своих собственных сил, возможностей и предыдущего опыта.

В чём же причина столь слабой позиции игрока? Сопоставляя уже имеющуюся информацию о юном спортсмене и его семье с результатами проведённой методики, можно говорить о наличии следующих психологических препятствий:

1. Внутренняя несвобода, воспитанная под влиянием диктата родителей, слабая позиция ребёнка в семье и, как следствие, вне семьи. Страх допустить ошибку и страх наказания за ошибку.

2. Привычка ни за что не отвечать, неумение и нежелание брать на себя ответственность и принимать решения.

Это подтверждается диалогом из обсуждения внутреннего матча:

Психолог: А почему ты не попытался что-то изменить в своей игре? Ведь она не приносила результата.

Артём, улыбаясь: Ну, я же маленький!

Психолог: Ты не маленький, ты уже вполне взрослый, опытный игрок.

Артём, смеясь: Нееет, я маленький!

Вот она установка, которая блокирует движение вперёд! «Я маленький». Внутренний монолог юного игрока с этой установкой мог бы выглядеть так: «Я маленький и я ничего не решаю. За меня всё решают другие – родители, учителя, тренеры, психолог, потому что они взрослые. Сам я ничего делать не буду. Я могу только слушаться и выполнять команды. Правда, как и все маленькие дети, я иногда капризничаю и не делаю, то, что от меня хотят взрослые. Но, я маленький и я за себя не отвечаю. За меня отвечают мои родители и те, кто со мной работает. Это их проблемы, а не мои. Думать самому мне совсем не обязательно. И вообще я тут ни при чём».

3. Неумение и неспособность бороться с любым соперником, в любых условиях и во что бы то ни стало. Нежелание прикладывать усилия в ситуации, когда соперник заведомо сильнее (по субъективной оценке игрока).

4. Низкая самооценка (см. пункт 1). Отсутствие веры в себя и в собственные силы, а потому недопущение самой возможности иного исхода поединка («Просто соперник намного сильнее меня»).

Получив интерпретационные данные такого рода, психолог становится вооружён психологической информацией в преломлении к спортивной деятельности игрока. И эта информация очень наглядна.

Как показывает практика, сыгранный в воображении матч («внутренний матч») – это отражение основных соревновательных установок теннисиста, паттернов его игрового поведения, представления о себе как игроке, а также актуальных психологических проблем (страхов, комплексов и т.д.), проявляющихся непосредственно в спортивной деятельности. Таким образом, данная методика может быть использована спортивным психологом в диагностических целях, что мы и увидели в описанном примере.

Методика «Внутренний матч» очень проста в применении, прозрачна и понятна для спортсмена. Задание не представляет для профессионального юного теннисиста какой-либо трудности, ему нужно лишь сконцентрироваться на тех мысленных образах, которые возникают автоматически после того, как будет дана инструкция. А то, что игроку

предоставляется полная свобода в выборе соперника и условий матча, а также осознание того, что это не реальный матч, а воображаемый, позволяет его мозгу пребывать в комфортной для себя зоне и выдавать некую привычную для себя реакцию. Организованная таким образом внутренняя

работа стимулирует проявление стереотипных, привычных моделей игрового поведения юного теннисиста. Поэтому с помощью всего одного «внутреннего матча» можно получить массу ценной и достоверной информации об игроке, без сомнения полезной для тренера и психолога.

Литература:

1. Алексеев, А. В. Психическая подготовка в теннисе [Текст] / А. В. Алексеев. – Ростов н/Д.: «Феникс», 2005. – 120 с. – (Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте).
2. Людвич, В. Ментальный теннис. Тренировка на корте и вне корта [Текст] / В. Людвич ; под ред. В. В. Щеголева. – СПб. : Изд. дом «Сентябрь», 2002. – 144 с.
3. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена : научная монография [Текст] / А. Н. Веракса, А. Е. Горовая, А. И. Грушко, С. В. Леонов. – М. : Спорт, 2016. – 208 с.

References

1. Alekseev, A. V. Mental training in tennis [Text] / A.V. Alekseev. – Rostov n/D.: «Fenix», 2005. – 120 p. – (Educational technology in the mass and Olympic sports).
2. Ludvic, V. Mental tennis. Training on the court and off the court [Text] / V. Ludvic ; ed. V.V. Schegoleva. – SPb. : «September», 2002. – 144 p.
3. Mental training in the psychological preparation of the athlete : scientific monograph [Text] / A. N. Veraksa, A. E. Gorovaya, A. I. Grushko, S. V. Leonov. – M. : Sport, 2016. – 208 p.

