



Андрей Гагаев

**Мой ребенок – чемпион!  
Как стать правильным  
родителем ребенка-спортсмена**

«Издательство АСТ»

2023

УДК 159.922.7:796

ББК 88.8+75

**Гагаев А. А.**

Мой ребенок – чемпион! Как стать правильным родителем  
ребенка-спортсмена / А. А. Гагаев — «Издательство АСТ», 2023

ISBN 978-5-17-153665-7

Ребенок талантлив в спорте, но не показывает высоких результатов на соревнованиях. Эта ситуация знакома многим родителям юных спортсменов. Но не стоит винить ребенка или тренера. Пора выслушать совет спортивного психолога, который знает, как из любителя сделать победителя! Андрей Гагаев – спортивный психолог с опытом более 15 лет, автор методик и тренингов, ведущих к победе – на множестве примеров из практики покажет, как психологические приемы помогают спортсменам обрести уверенность. Эта книга научит родителей правильно реагировать на проигрыши своего ребенка и познакомит с методами решения ключевых психологических проблем, мешающих побеждать. Также в книге вы найдете упражнения для развития необходимых в спорте базовых навыков и описания современных моделей и принципов в психологии спорта. Вооружайтесь знаниями из этой книги, чтобы однажды с гордостью сказать: «Мой ребенок – чемпион!»

УДК 159.922.7:796

ББК 88.8+75

ISBN 978-5-17-153665-7

© Гагаев А. А., 2023

© Издательство АСТ, 2023

## Содержание

Вместо предисловия	5
Введение	6
Методологические проблемы современной психологии спорта	9
Кто такой спортивный психолог и как его выбрать?	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# **А. А. Гагаев**

## **Мой ребенок – чемпион!**

### **Как стать правильным родителем ребенка-спортсмена**

#### **Вместо предисловия**

Меня часто спрашивают, что можно почитать по спортивной психологии, чтобы не теорию изучать, а получить практические знания... И я теряюсь, что ответить. Хотя сам перелопатил огромную кучу литературы в поисках ответов, которые, уверен, ищите и вы. Но... «вода, вода, кругом вода» – как в той самой песне. Это одна из причин, которая побудила меня сесть за систематизацию собственных знаний, превращая их постепенно в то, что вы держите сейчас в руках.

За моей спиной 15 лет практики и более 20000 часов консультирования, множество спортсменов, достигших высоких результатов и работа в крупных и мелких спортивных учреждениях (об этом, пожалуй, отдельно стоит поговорить). И в настоящий момент я подошел к такому уровню, на котором действительно стоит делиться своими знаниями, поскольку они подтверждены на практике тысячу раз, если не больше.

Я – за эффективность. Все, что не эффективно, мгновенно отправляется в мусор. Поэтому, на страницах этой книги вы не найдете того, что «не работает»... Что же вы здесь найдете? Множество технических приемов, проверенных годами работы, самые современные модели представлений о человеческой психике, опираясь на которые, удастся достичь быстрых изменений в головах спортсменов, и навести там порядок, позволяющий уверенно выступать на соревнованиях. Пожалуй, вот это... Ах, да... и еще множество примеров из практики, на которых я покажу вам суть психологического вмешательства в рутинную жизнь профессиональных атлетов.

На сегодняшний день, я освоил 27 видов спорта, начиная от шахмат и бильярда и заканчивая восточными единоборствами и командными видами, такими как футбол и хоккей. И во всех видах спорта есть свои проблемы – похожие и непохожие друг на друга. Я постараюсь изложить свое видение ситуации, сложившейся в спортивной психологии в России на данный момент. Местами оно не очень оптимистичное, местами – вполне даже... Но, обо всем по порядку.

Хочу сказать отдельное спасибо всем тем, кто, так или иначе, помогал мне в написании этой книги (иногда даже сам того не зная). Моей супруге Олесе Гагаевой – признательность не знает границ. Если бы ни она, я бы вряд ли стал тем, кем стал. Моя жена является моим вдохновителем, поддержкой и ангелом-хранителем. Моим родителям Ирине и Александру Гагаевым – если бы не они, я бы вообще не выбрал профессию психолога. Именно они подсказали мне направление, которое я принял на веру в те времена, когда психология была совсем не популярна, и ни разу не пожалел. Алексею Ковалеву – моему другу, который помог в самый сложный момент становления меня, как специалиста. Светлане Горюновой – наставнику и высококлассному специалисту, которая вела меня в начале консультирования, буквально за руку. Моим клиентам – тот опыт, который вы мне дали, поистине бесценен!

Итак, если вы готовы погрузиться в мир спортивной психологии – переворачивайте страницу, и вперед!

## Введение

Впервые проблема психологической подготовки спортсменов была выдвинута в советской психологии спорта в 1956 году на 1-ом Всесоюзном совещании по психологии спорта. Именно с 1956 г. этот раздел подготовки стал рассматриваться как составной в комплексном педагогическом процессе и получил название психологической подготовки.

Вот несколько интерпретаций понятия «психологическая подготовка» спортсменов.

Рудик П.А. приводит следующую характеристику психологической подготовки: «Психологическая подготовка имеет целью сформировать необходимые спортсмену психические особенности личности с тем, чтобы развить у него необходимые для спорта психические качества и совершенствовать различные психологические процессы».

Пуни А. Ц. дает такое определение психологической подготовки: «...это система мероприятий, направленных на организацию сознания и деятельности спортсмена, сообразованных с предполагаемыми условиями на предстоящем соревновании».

Банек М. и Мацак И. обосновывают психологическую подготовку как совокупность различных мероприятий, методов и средств, которые прямо или косвенно влияют на спортсмена и укрепляют его реакции, качества и отношения, необходимые для целенаправленных тренировок и для успеха в соревнованиях в соответствии с правилами спорта и общественной моралью.

Психолог В.М. Мельников считает, что психологическая подготовка спортсмена – это одна из сторон учебно-воспитательного процесса в спорте. Конечной ее целью является формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена. Основной задачей этого процесса является создание психической готовности спортсмена: к продолжительному тренировочному процессу, к соревнованиям вообще, к конкретному соревнованию.

Психологическая подготовка – это процесс практического применения четко определенных средств и методов, направленных на создание психологической готовности спортсмена. В частности, на страницах этой книги я постараюсь изложить свое видение используемых методов работы в настоящее время.

Под психической готовностью спортсмена подразумевается состояние спортсмена, приобретенное в результате подготовки (в том числе и психологической) и позволяющее достигнуть определенных результатов в соревновательной деятельности.

В настоящее время выделяют следующие основные вопросы психологической подготовки спортсменов:

- оценка особенностей личности спортсмена – его характера, интересов, в спорте и т. д.;
- социальные аспекты личности и коллектива – психологический климат в спортивной команде,
- формирование межличностных отношений;
- оценка максимальных возможностей спортсмена, его различных психических качеств;
- оценка психического состояния спортсмена и их регуляция;
- средства достижения максимальной или оптимальной психической работоспособности;
- обоснование применяемых средств реабилитации после большой тренировочной нагрузки, ответственных соревнований, напряженного спортивного сезона.

К компонентам психологической подготовленности относятся:

- свойства личности, т. е. мотивация, притязания, черты характера;
- психологические процессы и функции;
- стабильные (положительные) психические состояния.

К числу психических процессов и функций, способствующих совершенному овладению приемами техники и тактики, относят следующие:

- различные виды ощущений и восприятий;
- особенности представлений и воображения;
- особенности внимания;
- особенности мышления и памяти.

Спортивные психологи отмечают, что общая психологическая подготовка спортсменов помогает:

- воспитанию моральных черт личности, правильных идейных установок, мировоззрения, разнообразных интересов, необходимой мотивации и т. д.;
- развитию психических процессов и функций, необходимых для успешного выступления в соревнованиях. Это ощущение и восприятие («чувство мяча», «чувство воды» и т. п.), качества внимания, памяти, мышления и т. д.

В зависимости от вида спорта и конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, сыгранность, совместимость и т. д.).

Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

Все это становится актуальной работой спортивного психолога при условии его полной включенности в тренировочный и соревновательный процессы, как сейчас принято говорить «оффлайн». Однако, в своей практике я показал, что даже не будучи включенным в ту или иную спортивную организацию, и уделяя внимание лишь специальной подготовке к соревнованиям, можно существенно повысить качество выступлений спортсмена. Я продемонстрировал это уже в 27 видах спорта.

Спорт, в принципе, является наилучшей моделью для реализации стремления человека к высоким достижениям. Спортсмен соревнуется не только с другими, но и с самим собой. Сама спортивная жизнь, как среда окружения, является мощным фактором воздействия на психику человека, особенно в период его становления. Спорт психологичен по своей сути, как модель жизненной борьбы представляет собой прекрасный полигон для научных исследований. В последние десятилетия изучению феномена достижений в спорте, психологической подготовке спортсменов уделяется особое внимание, так как спортивные победы спортсменов являются не только личными достижениями, но и являются отражением мировой конкурентоспособности страны, которую представляет спортсмен.

Основной целью спортивного психолога в психологической подготовке спортсмена является развитие психологических черт личности и психических качеств, необходимых спортсмену для достижения высокого уровня спортивного совершенства, психической устойчивости и готовности к выступлению в ответственных соревнованиях.

Основная задача психологической подготовки к конкретным соревнованиям состоит в том, чтобы создать у спортсмена состояние психической готовности к выступлению в состязаниях и помочь сохранить ее в ходе спортивной борьбы.

В рамках спортивной психологии особый интерес представляют направления исследований, связанных с изучением психофизиологического состояния и психологической подготовкой спортсменов к соревнованиям.

Психофизиологические исследования ориентированы на определение координационной подготовленности (функции моторного контроля), регистрируются: способности к дифференцировке тонких движений, состояние системы управления двигательными программами, качество следящего движения, латеральная двигательная асимметрия, кратковременная двигательная память.

Психологическая подготовленность оценивается по следующим показателям: силы, лабильности или устойчивости психических процессов; способности к саморегуляции психических состояний и самоконтролю; оценки волевой мобилизации и настроения в сложной динамической взаимосвязи с перечисленными выше физиологическими, биохимическими, морфологическими и другими группами исследуемых параметров.

Нурисламов С.В. отмечает важную задачу специалистов спортивной психологии и психофизиологии по выработке критериев эффективной диагностики спортсмена и его профессиональной деятельности в процессе соревнований, в условиях, когда непосредственный съём психофизиологических показателей невозможен.

К сожалению, на сегодняшний день спортивная психология и спортивные психологи слишком зациклены на всевозможных тестированиях и эмпирических исследованиях. На самом деле, гораздо важнее сконцентрироваться на задачах психотерапии спортсменов, что поможет резко повысить уровень всех видов спорта, а не искать причины появления тех или иных компонентов стресса.

## Методологические проблемы современной психологии спорта

На сегодняшний день выделяют три основные группы психологических проблем в психологии спорта, которые лежат в профессиональной компетенции спортивных психологов:

Первая группа – *социально-психологические проблемы руководства, управления и организации спорта как социального явления*. К изучению проблем этой группы, а они наиболее актуальны в современном спорте, психология спорта практически еще не приступала. Создание соответствующей системы знаний в психологии спорта – неотложная задача спортивных психологов.

Вторая группа проблем – *психолого-педагогические проблемы подготовки спортсменов во всем ее объеме*. Это психологические проблемы спорта, воспитания, обучения технике и тактике и проблемы педагогического руководства и управления подготовкой спортсменов. В решении этих проблем имеются лишь отдельные частные попытки психологов-исследователей и психологов-методистов. В целом же данная группа проблем остается практически малоисследованной. Между тем от их решения во многом зависит создание подлинно научной спортивной педагогики.

Третья группа проблем – *собственно психологические проблемы самой научной дисциплины*. Эти проблемы (разработка методического аппарата психологии спорта, методов психологического воздействия) в известной степени разработаны и разрабатываются. Но эффективность такого рода разработок крайне мала. Решение этих проблем будет эффективным в том случае, когда они (результаты их разработки) органически начнут включаться в решение социально-психологических и психолого-педагогических проблем спорта.

Три указанные группы проблем спортивной психологии при грамотном подходе призваны обеспечить профессиональную функцию данной дисциплины на современном и перспективном этапе ее развития.

Необходимо отметить еще одну группу проблемных вопросов, которые не позволяют развиваться спортивной психологии в полной мере. Данные вопросы были обозначены на основании проведенного мною опроса во время работы в «Центре спортивной подготовки» Нижегородской области. Опрос был проведен в 2015 году в 43 детско-юношеских спортивных школах г. Нижнего Новгорода, из них треть – школы олимпийского резерва.

На тот момент, полученные результаты свидетельствовали о том, что из общего числа спортивных заведений, не считая школ и секций, зарегистрированных в Нижегородской области, только 7 % регулярно привлекали на работу психолога, или имели в штате; 18,6 % отказались от услуг психолога, ввиду отсутствия результатов; 81,4 % не имели представления о деятельности психолога в спорте вообще, или имели неверное, из них 14 % считали, что деятельность психолога сводится к тестированию и организационным мероприятиям. Несмотря на перечисленные неутешительные данные, более 60 % респондентов считали, что работа с психологом могла бы пойти им на пользу. С тех пор по настоящий момент изменилось не многое. Да, спортивная психология стала более популярна, однако стратегически ничего не изменилось.

До сих пор существуют причины, которые оказывают неблагоприятное влияние на развитие психологии спорта. Первая из них – это отсутствие доверия к психологам у спортсменов и тренеров, что обусловлено отсутствием гарантий работы психолога. Рассмотрим простой пример консультирования «обычного человека», то есть не спортсмена. Как психолог узнает о том, что с человеком произошли изменения, и он решил свою проблему? Объективно – никак. Или со слов клиента, который говорит «помогло» или «не помогло», опираясь

на собственную субъективную оценку происходящего, или по косвенным признакам поведения и физиологии клиента, которые зачастую могут стать отражением лишь некоторых проблемных паттернов. В случае работы со спортсменами – дело обстоит по-другому. Как правило, основной запрос по психологической работе, как у спортсменов, так и у тренеров, сводится к отсутствию результатов, выражаемых рейтинговыми очками и занятыми местами на соревнованиях, и желанием что-то с этим сделать.

Распространенный случай: проблема спортсмена в том, что на соревнованиях он не может показать того, что на тренировках. Если спортсмен способен показать результат, выражаемый в определенных секундах или чем-то еще, значит он должен на физическом уровне суметь его воспроизвести. Невозможность повторения того же самого на соревнованиях говорит о чисто психологической причине неудач. И в данном случае прямая задача психолога – сделать так, чтобы спортсмен начал выигрывать. Это очень серьезная обратная связь – она объективная. И сами спортсмены, и тренеры, опираясь на динамику результатов, могут «объективно» оценить работу психолога. Как ни странно, но однократной безрезультатной работы, как правило, бывает достаточно, чтобы сделать вывод о несостоятельности психологии как науки, и невозможности получить качественную помощь от какого бы то ни было психолога.

Вторая причина, безусловно, отрицательно влияющая на взаимодействие психологов и спортсменов, это неосведомленность последних о работе первых, и теориях современной психологии, в частности. Иными словами, очень часто спортсмены и тренеры даже не знают с чем можно обратиться к психологу за помощью. Как показывало мое небольшое исследование, во взглядах на работу психолога, пальму первенства несут «психологические тесты» и «конфликтология» – на этом фантазия респондентов заканчивается.

На самом деле, для понимания сути психологической работы в спорте, необходимо рассмотреть современные представления ряда наук и прикладных методик, и, в первую очередь, физики. Обратите внимание, что с древних времен модели психологии идут в очень тесной взаимосвязи с представлениями физики. Как показывают современные исследования, представление о материальной сущности нашей реальности и причинно-следственных связях, продиктованные, во многом, Ньютоном и Декартом, не до конца описывают действительное положение вещей. Сегодня мы все больше опираемся на понятия квантовой физики, в том числе на работы Дэвида Боба, «Принцип соответствия» Бора, «Принцип соотношения неопределенностей» Гейзенберга, и ряд других научных открытий. Они позволяют описать очень четкую взаимосвязь разума и материи. Если постараться изложить основные положения данных теорий, избегая сложных для обывателя физических терминов, то получается, что сознание порождает материю. Все, что с нами происходит – здоровье и болезни, победы и поражения, богатство и бедность – существуют в квантовом поле в виде потенциала вероятностей. Их бесчисленное множество, но в физическом мире, мы проявляем только те из них, которые позволяют проявить настройки нашей нейросети. Иначе говоря, то, во что мы верим, на что мы направляем свое внимание и реализуется.

Все было бы хорошо, если бы не одно НО – практически на 95 % человек живет бессознательно. И содержание бессознательного – наши представления о реальности и, основанные на них, программы поведения. Они, в большинстве своем, заложены в детстве под влиянием психотравм и родительского программирования. Проявляя те или иные паттерны поведения, мы действуем бессознательно, автоматически, основываясь на предыдущем опыте, который, очень часто, ограничивает нас. Таким образом, одна из основных задач специалиста в области психологии в работе со спортсменом, заключается в «изменениях настроек разума и тела» с целью формирования внутри и вокруг него реальности «победителя».

Таким образом, разработка и внедрение в работу со спортсменами объективно действенных методов, приводящих их к успеху – является одним из важных условий для повышения

доверия тренеров и спортсменов к науке «спортивная психология» и непосредственно к самим спортивным психологам. Доверительное отношение будет способствовать расширению диапазона взаимодействия с психологами и лучшему пониманию их функциональных возможностей в спортивной психологии, в частности в оказании помощи спортсменам. В отдельных главах я еще буду возвращаться к этой проблеме.

Совершенствование процесса подготовки спортсменов высокого класса – многогранная и многоплановая задача. Она включает в себя ряд направлений, в числе которых: совершенствование технико-тактической подготовки, поиск новых путей повышения работоспособности спортсмена, питание спортсмена и другие. Тренеры, ученые, да и сами спортсмены находятся в постоянном поиске путей, которые бы обеспечили максимально возможный прирост спортивных результатов.

Возрастает значение психологических факторов и, как следствие, психологической подготовки спортсменов к участию в соревнованиях. Разработка методов и приемов такой подготовки – одна из главных функций психологии спорта. Реализация этой функции предполагает:

- изучение закономерностей функционирования психики в условиях соревнований и разработка методов повышения устойчивости и надежности соревновательной деятельности;
- исследование психических состояний, развивающихся в предсоревновательных и соревновательных условиях;
- развитие психопрофилактики, формирование приемов и путей психологической закалки спортсменов, повышения их устойчивости к психотравмирующим воздействиям.

В последние десятилетия обозначились основные направления в спортивной психологии для поиска новых решений.

### *1. Социализация личности в спорте*

Занятия спортом сопряжены с включенностью человека в разнообразные социальные отношения. Спортсмен занимает определенное социальное положение: например, становится на путь профессионального спорта или готовит себя к профессиональной карьере. Ему необходимо сочетать занятия спортом с учением, освоением профессии, семейными заботами, поддерживать специфические контакты в сфере спорта. Не каждому спортсмену удастся привыкнуть к многочисленным переездам, спортивному режиму и т. п.

Социальный статус разных видов спорта порой весьма неодинаков в мире, в данной стране или у представителей данной национальной культуры в связи с географическим и климатическим положением, уровнем развития культуры и цивилизации, социальным строем, характером основных занятий населения и т. п.

### *2. Коррекция динамики усталости*

Коррекция динамики усталости в самом общем виде сводится к назначению щадящего режима нагрузок, поскольку нарастание утомления сопровождается повышенной чувствительностью, болезненным восприятием воздействий, ранее воспринимавшихся как нормальные или малозначимые.

В качестве дополнительных средств психогигиены усталости могут быть использованы: смена деятельности, строгое соблюдение режима нагрузок и отдыха, внушение и самовнушение сна и сноподобных состояний, обучение спортсменов рациональным приемам отдыха при кратковременных паузах, предусмотренных регламентом соревнований, а также электроанальгезия, электронаркоз, специальные психологические техники самовоздействия.

### *3. Снятие избыточного психического напряжения*

Снятие избыточного психического напряжения сопряжено со стратегией десенсибилизации, то есть снижения чувствительности, вызвавшим неадекватное психическое напряжение, а также с устранением объективных причин стрессового состояния. К числу явных проявлений избыточного психического напряжения относится «предстартовая лихорадка». Она может быть вызвана непосильностью задачи, поставленной перед спортсменом или командой, пере-

оценкой собственных сил и возможностей, своеобразным «заражением» нервозностью другого спортсмена или команды и т. п.

Существует две принципиально различные ситуации, в которых необходимо снятие избыточного психического напряжения: ситуация перед стартом и возникновение избыточного волнения по ходу соревнования.

В первом случае спортсмен может рассчитывать на помощь извне, а во втором чаще всего он должен полагаться на собственные возможности. Средства, которые используются для снятия предстартового избыточного психического напряжения, носят прежде всего стабилизирующий характер.

При возникновении избыточного психического напряжения в процессе соревнования основное место отводится средствам саморегуляции; эффект саморегуляции зависит от владения арсеналом ее приемов, адаптированных к условиям соревнований в конкретном виде спорта.

#### *4. Преодоление состояния фрустрации (регуляция психических состояний)*

Состояние фрустрации – психическое состояние, вызываемое неожиданным возникновением препятствий на пути к намеченной цели, переживанием неудачи. Непреодолимая разница между желаемым и реально достижимым служит предпосылкой для возникновения стойких негативных эмоций, а в сочетании с утомлением и стрессом представляет значительную опасность для психического здоровья спортсмена (не говоря уж об исходе соревнования).

Стратегия преодоления фрустрации характеризуется быстрым переходом от состояния спокойного рационального анализа ситуации к энергичным действиям по достижению цели. Успешному разрешению ситуации способствует устранение избыточной реакции на неудачи и внушение уверенности в своих силах. Для этих целей используется самовнушение и самоубеждение.

Особое место в регуляции психических состояний спортсменов, на мой взгляд, занимают техники НЛП. Саморегуляция предполагает воздействие человека на самого себя с помощью мысленных представлений и их сочетания с процессом мышления. Различают самоубеждение и самовнушение.

Самоубеждение – воздействие на самого себя с помощью логически обоснованных доводов, на основе познания законов природы и общества.

Самовнушение – способ воздействия, основанный на вере, на доверии к источнику, когда истина принимается в готовом виде, без доказательств, но от этого она не становится менее значимой, чем познанная истина.

С помощью средств саморегуляции можно управлять процессами, которые в обычных условиях регуляции не поддаются. В качестве примера приведем общеизвестные достижения йогов в регуляции обмена веществ, работы сердца, температуры тела. В культуре и науке народов мира накоплены обширные сведения о саморегуляции.

#### *5. Социальная адаптация личности спортсмена по завершению спортивной карьеры*

Данной теме на данный момент посвящено еще немного исследований, хотя проблема является весьма актуальной и заслуживает особого внимания. Спортивная карьера скоротечна. Завершая выступления в «большом спорте» бывшие профессионалы вынуждены со сменой профессии включаться в новую, порой совершенно им неизвестную систему социальных отношений. Более того, эта категория индивидов находится в полном расцвете сил, полна жизненной энергии, составляет наиболее активную часть населения.

Спортсмены принадлежат к такой социальной общности, представители которой имеют высокий социальный статус, обладают высокими волевыми качествами, отменно подготовлены физически. Они привыкли достигать своей цели любой ценой: иногда не обращая внимания на угрозу здоровью, они умеют работать «до седьмого пота», но и ожидают (и получают) высокий гонорар за свой нелегкий труд.

Однако, как показывает практика, уход из спорта для человека, который весь свою жизнь посвятил любимому делу, сопровождается сильнейшим кризисом. Бывшие спортсмены, победители соревнований отмечают, что «теряется смысл жизни, понижается самооценка». Тело, которое требует постоянной нагрузки, перестает подчиняться. Жизнь переворачивается и замирает. Ценности, которые недавно были самыми главными, которые двигали к достижению цели и давали энергию жить, перестают существовать. Вместе с ними уходит ощущение существования себя. В этот момент, кажется, что нет выхода. Вопрос не дает покоя: «Куда я пойду? Кому я теперь нужен?»

Этап завершения спортивной карьеры каждым спортсменом переживается по-разному, поэтому разделим факторы, сопровождающие завершение спортивной карьеры на *общие* и *индивидуальные*.

К *общим* относятся:

- прекращение спортивной деятельности (тренировок и выступлений на соревнованиях);
- прекращение опеки со стороны федерации, спортивного клуба, тренеров, врачей.

К *индивидуальным*:

- разрыв профессиональных и дружеских связей с командой, тренером, руководством;
- психологический дискомфорт, вызванный отсутствием борьбы и побед, которые составляли главный смысл жизни спортсмена;
- психологический стресс, вызванный осознанием того, что знания в новой сфере деятельности ниже, чем былое спортивное мастерство;
- снижение доходов.

Эти факторы смягчаются, если спортсмен уходит из спорта постепенно, поэтапно снижая уровень спортивных результатов.

После ухода из большого спорта их устоявшаяся система интересов требует реализации. И если раньше успех и слава приходили порой за считанные минуты после очередного удачно проведенного нокаута или болевого приема, то очень велик соблазн так же быстро вернуть себе былой социальный статус участвуя в криминале. Таким образом, бывшие профессиональные спортсмены входят в состав группы риска наряду с бывшими представителями силовых структур.

Исследования ученого Шихвердиева С.Н. выявили известные основные направления и пути оптимизации процесса ресоциализации бывших спортсменов высокой квалификации, завершающих свою спортивную карьеру:

- комплексная подготовка спортсмена к смене вида деятельности, включающая в себя социально-психологическую, организационную, профессиональную и правовую помощь;
- формирование у них психологической установки на успешную социальную адаптацию;
- реальное сопровождение ресоциализации посредством социальной защиты и социальной поддержки в вопросах: переподготовки по новой специальности, решения бытовых и материальных проблем, социально-психологической адаптации и др.

Результаты канадских ученых D. Sinclair и T. Orlick показали, что спортсмены высокого класса, завершившие свою спортивную карьеру, нуждаются в:

- а) финансовой помощи (89 %);
- б) информации о возможностях получения работы или образования (82 %);
- в) информации о том, как другие спортсмены того же уровня преодолели уход из спорта (76 %);
- г) переструктурировании опыта и умений в соответствии с новой карьерой или интересом (74 %);

д) в практической помощи в поиске новой профессиональной карьеры и прогнозе профпригодности (74 %);

е) в психологической поддержке и внимании со стороны спортивных организаций, признании своих заслуг в развитии спорта (62 %).

В нашей стране данной проблемой практически не занимаются. Поэтому, по окончании спортивной карьеры, спортсмен предоставлен сам себе. И уже заранее родители детей спортсменов должны иметь это в виду, уделяя особое внимание сочетанию спортивной и образовательной деятельности, чтобы, по завершению спортивного пути, легче было адаптироваться и найти свое место в жизни.

На этом закончим теоретическую часть. Надеюсь, она была для вас познавательной и не очень утомительной. Давайте перейдем к более практическим вопросам и упражнениям, которые помогут не только понять суть проблем, но и позволят кое-что решить самостоятельно.

## Кто такой спортивный психолог и как его выбрать?

В свое время, когда я только еще начинал деятельность в этой сфере, специалистов, открыто заявляющих о себе, было очень мало. Тренеры не доверяли, родители спортсменов тоже не особо. К тому же, были слабо развиты информационные технологии, так что вся деятельность спортивных психологов была «строго засекречена» – единицы работали в некоторых спортивных школах, да и вообще на всю Россию и ближнее зарубежье таких специалистов было – по пальцам перечесть. А сегодня данное направление в тренде. Интернет завален различными предложениями, и появляется возможность даже выбирать, с кем сотрудничать, а с кем нет.

Параллельно с этим появилась, правда, и проблема – психологи чувствуют, что надо «отстроиться от конкурентов», занять «узкую нишу» и найти «своих клиентов», и используют название «спортивный психолог», с целью заработать, а не помочь. К большому сожалению, огромное количество таких фэйковых спецов рисуются на просторах интернета, и только опытный человек, пообщавшись с ними, может понять – действительно ли этот психолог может помочь, или у него задача просто создать себе «бренд» и «срубить бабла». А у родителей возникла еще большая проблема, так как им, не специалистам, в этом потоке информации стало вообще невозможно разобраться. И только поработав 5-10 часов с тем или иным психологом, можно понять – принесли эти занятия пользу спортсмену, или нет. Но, деньги уже заплачены, поэтому «фэйк» достиг своей цели. Потом он скажет родителю: «Извините, мы сделали все, что смогли, но с вашим ребенком, видимо, что-то не так». Короче говоря, ответственность брать на себя такой специалист не будет. Не дождетесь!

Поэтому, давайте попробуем разобраться, кому стоит доверять своего спортсмена, а кому нет. Сразу оговорюсь (чтобы этическая комиссия, читая эти строки, не прилипла ко мне с вопросами), то, что здесь написано, является сугубо моим личным мнением, и вы можете к нему и не прислушиваться. Это просто одно из мнений практика, работающего в этой сфере последние 15 лет, и не более того.

Для начала, говоря об индивидуальной работе, следует четко понимать, что речь здесь должна идти не о психологическом консультировании, а о психотерапии спортсмена. Сразу расставляю точки над «i» по поводу используемых понятий. Не только тренеры и спортсмены, но и обычные люди, пользуясь услугой «психологическое консультирование» никак не могут понять различие между «психологом», «психотерапевтом» и «психиатром», а также «коучем» и еще целым рядом других специалистов, которые насытили рынок в последнее время. Для упрощения отсею все побочные специализации, типа «коуч», «тренер личной эффективности», «тренер личностного роста» и т. д. К работе со спортсменами подобные «специалисты», которые, кроме названия, зачастую, не имеют даже банального диплома психологического ВУЗа, не должны допускаться на расстояние пушечного выстрела. Объясню почему.

Как-то раз, когда я еще работал психологом в Нижегородском «Центре спортивной подготовки» под руководством Юрия Круглова, к нам в центр пришли представители одного очень раскрученного коучингового «университета» (не буду называть, дабы не дискредитировать) с желанием работать со спортсменами и помогать детям выигрывать на соревнованиях. Поскольку это была моя вотчина, директор отправил их ко мне на интервью. Я прекрасно знал уже тогда, что такое профессиональный коучинг, поэтому задал пришедшим ко мне практикам всего один вопрос: «Что вы будете делать, если услышите от спортсмена, что он не может решить свою проблему из-за страха и неуверенности?» Ответ был вполне ожидаем: «Тогда мы направим его к психотерапевту». А в спорте вы столкнетесь с этими двумя характеристиками у каждого спортсмена, и, получается, всех будете перенаправлять ко мне? Тогда опишите смысл вашей работы?! Больше эти люди к нам не приходили.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.