

Не волноваться перед соревнованиями просто невозможно. Все спортсмены в той или иной степени волнуются перед стартом, ведь они живые люди, а не роботы. Но уменьшить волнение можно и нужно.

Как преодолеть страх и волнение перед соревнованием?



Постороннему человеку кажется, что задача спортсмена – преодолеть все препятствия, одержав в результате убедительную победу. И не задумывается зритель о том, что задача эта гораздо сложнее и что победить нужно прежде всего не соперника, а свой страх еще задолго до самого соревнования!

Трудно сказать, что важнее в данной ситуации: выиграть или же победить страх ожидания соревнования? Победить страх, который способен убить все наши таланты и способности, свести на нет всю нашу подготовку к выступлению, страх, от которого порой мутнеет в глазах, от которого всё тело охватывает жуткий озноб, от которого учащается пульс и становится трудно дышать, а все мышцы наливаются непреодолимой свинцовой тяжестью...

Волнение перед соревнованием может быть настолько сильным, что у многих нарушается пищеварение и сон, возникают приступы рвоты или проблемы с желудком, а кто-то даже теряет сознание! Нужно сказать, что никто не исключение из правил: каждый отчетливо помнит своё жуткое состояние, когда он в 1-й раз выступал, трясясь как в лихорадке и еле дыша...

Необходимо постараться вызвать полное безразличие к соревнованию, плюс стараться спокойно вести себя абсолютно во всем: спокойно и медленно переодеваться, также спокойно разминаться, максимально сосредотачиваясь на том, что делаешь. Нужно сказать, что это спокойствие в движениях и поведении успокоит ваш разум и сознание, в результате чего волнение и страх отступят, вы будете спокойны и внешне и внутренне!

Вот несколько ценных советов и полезных рекомендаций относительно того, как можно преодолеть страх и волнение перед соревнованием:

- 1. Ведите себя внешне спокойно и уверенно!** Спокойные и размеренные движения успокаивают разум, прогоняют страхи и придают уверенности!
- 2. Перестаньте беспокоиться об исходе соревнования!**

3. Не смотрите чужие соревнования перед своим выступлением!

Многие от этого ещё больше начинают переживать и в итоге "перегорают", выходят на старт вялыми и уставшими, в результате чего вчистую проигрывают соревнование!

Поэтому не смотрите чужие выступления перед своим! Смотрите их после своего выступления, а лучше идите домой и отдыхайте, особенно если сегодня Вы выиграли и завтра у Вас снова соревнование.

4. Используйте дыхательные упражнения, чтобы успокоиться!



В острые приливы страха и волнения перед выступлением вам поможет такой прием: короткий резкий вдох + три коротких резких выдоха (вдох и выдохи не в полную грудь). И так - несколько раз...

Кому-то помогает просто "продышаться" полной грудью. Попробуйте разные варианты и найдите свою "дыхательную формулу" для успокоения нервов.

5. Не обращайте внимания на титулы соперника! Он не родился чемпионом, да и к тому же он волнуется не меньше Вас, а может быть, даже сильнее, т.к. у чемпиона появляются определенная ответственность и обязательства перед тренером и зрителями: ведь его объявляют как мастера и он должен соответствовать этому.

Новичкам и малоизвестным спортсменам в этом отношении проще, и зачастую они "прыгают выше головы", показывая "чудеса" в соревновании с именитым соперником. Поэтому не паникуйте и относитесь спокойно к громким титулам соперника: чемпион волнуется еще больше Вас.

6. Используйте мотивирующую музыку перед соревнованием!



Слушайте мотивационную или успокаивающую музыку перед выступлением: правильная музыка может здорово помочь Вам избавиться от страха и переживаний перед предстоящим выступлением. Поэтому не лишним будет носить с собой плеер и перед выступлением послушать мотивирующие или успокаивающие треки.

7. Используйте мотивирующее видео перед выступлением!

Просматривайте соревнования великих чемпионов или мотивирующие видеоролики с выборкой интересных моментов из соревнований известных спортсменов. Подобное видео очень сильно мотивирует и зачастую помогает полностью избавиться от страха перед выходом.

8. Превратите свой страх в злость и агрессию!

Кто-то делает именно так: разгоняет свою психику и искусственно вызывает злость на соперника, представляя, что он в чём-то конкретном виноват и непременно должен за это быть наказан. Кому-то помогает элементарно разозлиться на себя за свой нелепый страх:

"Да кто он такой, чтобы я его боялся?" или "Я что трус, что ли? Пусть он меня боится!" и т.п. Попробуйте, возможно, это поможет и Вам!

9. Психологически настраивайтесь на выигрыш!

Используйте установки самовнушения, повторяя про себя: "Я отлично подготовился - я выиграю!", "Я быстрее, сильнее и выносливей соперника - я выиграю!"

Ну и так далее - найдите свою формулу самовнушения.

10. Дайте себе пощёчину перед выступлением!

А еще лучше несколько пощёчин, если ничего уже не помогает избавиться от волнения.

11. Спросите себя: "А чего я боюсь?"

И постарайтесь трезво ответить на этот вопрос, плюс представьте самый страшный вариант исхода соревнования и Вы поймете, что часто страх не реальный, а больше надуманный и вымыселный, и бояться, по сути, нечего и некого!

12. Хорошенько отдохните и выспитесь перед соревнованием!



Как бы обыденно это не звучало, но зачастую нервозность, страх и волнение возникают именно от того, что мы плохо отдохнули перед предстоящими соревнованиями. Поэтому непременно хорошо отдохните и выспитесь накануне выступления, стараясь избегать тяжелой физической работы за день или два перед соревнованиями: организм должен отдохнуть!

13. Медитируйте перед соревнованием!

Медитация также может помочь избавиться от страха перед предстоящим выступлением.

14. Займитесь любимым делом!



За день до соревнования постарайтесь заняться любимым делом, которое успокоит Ваши нервы: почитайте хорошую книгу или посмотрите хороший фильм и т.п.

15. Воспринимайте будущее соревнование как тренировку!

Относитесь к предстоящему выступлению как к обычной тренировке, а вовсе не серьезному соревнованию. А очередного соперника воспринимайте как препятствие, через которое нужно просто перешагнуть, поднявшись на ступеньку выше в Вашем спортивном мастерстве. Дайте себе установку, что это всего лишь тренировка, поэтому нет причин волноваться.

16. Не бойтесь критики после выступления!

Некоторые тренеры ругают и отчитывают своих подопечных после плохо проведенного соревнования. И часто спортсмен боится не столько проиграть, сколько услышать

порицания своего тренера после выступления. Именно из-за такой критики начинающие спортсмены панически начинают бояться соревнований и порой бросают тренировки, поставив крест на себе. Поэтому, если Ваш тренер - любитель поорать, то просто пропускайте всю эту критику мимо ушей и не обращайте на неё абсолютно никакого внимания.

Также не рекомендуется приглашать на выступление с Вашим участием родных, близких или знакомых людей, т.к. Вы ещё больше будете переживать за исход соревнования!

17. Хорошо готовьтесь к выступлению!



Чем лучше Ваша подготовка, тем меньше страх!

Поэтому серьезно отнеситесь к подготовке к предстоящим соревнованиям и помните, что хорошая подготовка рождает уверенность в своих силах, которая, в свою очередь, убивает страх.

18. Найдите то, что мотивирует Вас больше всего!

Это может быть желание достичь больших высот в спорте или же доказать что-то себе - в любом случае попробуйте отыскать это "что-то", что будет для Вас стимулом и заставит все страхи и волнения отступить на задний план.

И напоследок следует заметить, что Вы запросто можете проиграть не своему сопернику, а своему страху. Не допустите этого!