

Психология хоккея

Интервью спортивного психолога Евгении Ерохиной
05 Ноября 2013 | Газета "Хоккей Москвы", №26



Как настроиться на победу юному спортсмену? Как справиться со стрессом перед соревнованиями, как решить различные психологические проблемы юным хоккеистам и их родителям? Наш специалист, детский спортивный психолог-консультант СДЮШОР "Спартак", спортивный психолог Евгения Ерохина дала интервью газете "Хоккей Москвы".

- Как давно вы работаете детским спортивным психологом?
- Психологом в СДЮШОР "Спартак" я работаю только три месяца, а всего в этой профессии я уже более пяти лет. До этого трудилась в Центре социальной помощи семьи и детям "Сокол", где был футбольный клуб.
- Часто ли ребята и их родители обращаются к вам за помощью?
- Да, обращаются нередко, но в основном это родители, дети сами пока ни разу не приходили.
- С какими проблемами приходят к вам мамы и папы юных спортсменов?
- На самом деле существует очень большой спектр вопросов. Это касается коррекции высших психических функций, вопросов восприятия и понимания. Иногда возникают проблемы, связанные с необходимостью занятий спортом, так как тренировки занимают очень много времени, а это может мешать учебе, поэтому многие задаются вопросом, а стоит ли вообще заниматься хоккеем. Часто сталкиваюсь с таким моментом, что ребенок на тренировке один, а на матче совсем другой, и бывает, что во время игры он не может проявить характер. Более того, ко мне довольно часто обращаются наставники команды, например, сейчас мы работаем с тренером вратарей, занимаемся диагностикой подопечных, для того чтобы правильно скорректировать процессы тренировок, получив при этом максимальный результат.
- В каком возрасте обычно ребята начинают осознавать, для чего они пришли в хоккей?
- Все это очень индивидуально. Некоторые дети в 6-7 лет уже мечтают о больших спортивных результатах и планируют серьезно заниматься хоккеем, а некоторые и в 11-12 лет не могут понять, для чего они пришли в спортивную школу и что хотят получить от занятий спортом.

- Есть ли разница в работе с игроками, занимающими разные позиции на поле?
- Да, от позиции игрока зависит то, какие психические функции задействованы в его организме во время игры. И поэтому, когда мы начинаем общение с ребятами, я в первую очередь интересуюсь их игровыми амплуа. Для вратаря, к примеру, очень важны внимание и концентрация, ведь, защищая ворота своей команды, голкипер не может расслабиться ни на секунду. К тому же несколько специфично его мышление. Хотя должна сказать, что пока ко мне обращались только нападающие и вратари, у играющих в защите особых проблем не возникало.
- Вы сказали, что до этого работали в футбольном клубе. Можете сравнить работу психолога с футболистами и хоккеистами.
- По сути большой разницы нет, то есть механизмы работы одни и те же. Просто надо учитывать специфику вида спорта. Хоккей более динамичная и контактная игра, а это отражается на психологических особенностях спортсменов.
- Какова, на ваш взгляд, роль психолога в подготовке игроков?
- Психологу необходимо понимать, что происходит внутри каждого отдельного человека. Наша работа заключается не в корректировке каких-либо патологий, поскольку в таком случае нужно обращаться уже к другим специалистам, а именно в распознавании психологических процессов. Ведь чем больше человек понимает себя, тем лучше он осознает, что с ним происходит, будь то игра или обычная жизнь. В этом и есть основная роль психолога: помочь ребятам понять себя, настроить их на нужный лад. Более того, я часто сталкиваюсь с ситуацией, когда игрок очень зависим от мнения тренера, то есть похоже на то, что у ребенка не хватает его собственных ресурсов, чтобы понять свои сильные и слабые стороны. Поэтому помогаю игрокам найти и понять себя, так как это поможет им во времени игры и в процессе тренировки. Также спортсменам важно уметь расслабляться, когда причин для напряжения нет, в этом я и стараюсь им помочь.
- Достаточно ли открыты ребята при общении с вами?
- Все спортсмены очень разные. А поскольку я работаю с каждым индивидуально, то вижу, что есть очень открытые и общительные ребята, а есть те, на кого необходимо потратить приличное количество времени для того, чтобы только наладить контакт. Вообще, придя работать в сферу психологии, я заметила, что люди с опаской относятся к нашим консультациям, боясь, что сейчас им поставят различные диагнозы. Психолог у многих ассоциируется с психиатрией и лечением, поэтому и ребенок думает, что в нем что-то не так, и это нужно исправлять. Поэтому бывает так, что ребята напряжены, и боятся, что о нашем с ними разговоре узнает тренер, и это отразится на их спортивной карьере.
- Как известно, не так много людей у нас в стране обращаются к психологу, а надеются решить все проблемы самостоятельно. Как вы думаете, с чем это связано?
- Наверное, тут сказывается русский менталитет. Хотя сейчас уже начинается популяризация психологии, и наши услуги становятся более востребованными, но все равно в отличие от стран Западной Европы или США в России даже если люди обращаются к психологу, то стараются это не афишировать. Многие родители просят провести консультацию не в день тренировки, чтобы другие об этом не узнали.
- Чем отличается работа психолога с детьми и родителями?

- Могу сказать, что в чем-то с родителями работать легче. За консультацией психолога они обращаются осознанно, по собственному желанию. Взрослые люди лучше понимают свои проблемы и то, что происходит с их детьми. Тем не менее, в силу моего возраста у некоторых родителей возникает недоверие. Многие считают, что имеют за плечами большой жизненный опыт, поэтому в некоторых вопросах могут со мной не согласиться. С детьми в этом плане легче. С ними проще общаться, они более простые и непосредственные.

- В чем, на ваш взгляд, разница в работе спортивного психолога в индивидуальных и командных видах спорта?

- Мне сложно это сравнивать, так как я не работала с преподавателями индивидуальных видов спорта. Но могу сказать, что в команде между ребятами и тренером должно быть взаимопонимание и хорошие отношения. Ребята с раннего возраста попадают в среду жесткой конкуренции и борьбы, и поэтому они должны максимально выкладываться на поле и доказывать, что они достойные спортсмены. При этом я часто сталкиваюсь с такой ситуацией, когда ребенок в случае поражения команды или заброшенной соперниками шайбы всю вину берет на себя. Это слишком большое чувство ответственности мешает ребенку учиться и наслаждаться игрой в хоккей. Важно понять, что в команде у каждого своя роль, и общими усилиями игроки смогут прийти к победе. А для этого им нужна сплоченность и взаимопонимание. В этом я как психолог и стараюсь им помочь.

- Как вы помогаете ребятам настроиться на победу?

- Существует множество способов и методов правильно настроиться на игру. Один из самых действенных - это аутотренинг. Нужно правильно сконцентрироваться на игре, на своей роли в команде и, как я уже сказала, не брать на себя лишнюю ответственность. Правильный настрой и спокойствие помогут ребятам обыграть сильного соперника.

- Какой совет вы можете дать юным хоккеистам и их родителям?

- Папам и мамам я хочу сказать, что необходимо научиться понимать, поддерживать ребенка и любить его таким, какой он есть. А ребятам пожелаю как можно раньше понять, для чего они пришли в хоккей, каких результатов они хотят добиться, поставить правильную цель и упорно к ней идти. И тогда у них все получится.