

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2 ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Уверенность в себе.
Самооценка у спортсменов.
(методические рекомендации для тренеров)

Подготовила:
Никифорова Н.А. —
инструктор-методист

Уверенно вести себя - это означает уметь ставить цели и двигаться к ним, контролировать свои эмоции и поступки, отстаивать интересы без агрессии и излишней застенчивости, с достоинством выходить из конфликтов. От того, в какой мере человек овладел этими качествами, зависят его достижения в самых разных жизненных областях. Подобные качества развиваются на протяжении всей жизни, но особенно широки возможности для их становления у подростков и молодежи.

Уверенный в себе человек в целом себя принимает и признавая частные недостатки, все-таки считает скорее хорошим, нежели плохим, имеющим основания себя уважать. Его самооценка адекватна в том смысле, что он умеет более-менее точно предполагать, какие именно достижения для него возможны в различных видах деятельности. Каких именно результатов я могу достигнуть в том или ином деле? По сути это вопрос о реалистичности прогнозов. Задачи ставятся на таком уровне, что достигнуть их можно, но придется приложить усилия. При этом реалистичная оценка своих возможностей не переносится на личность в целом: если даже я что-то не могу, из этого не следует, что я сам плохой. Неуверенный же человек боится неудачи, поэтому ставит перед собой либо слишком простые задачи, либо, наоборот, слишком сложные (последнее объясняется тем, что заведомо обрекая себя на неудачу, личность избавляется от переживаний по ее поводу - дескать, все равно ничего и не могло получиться). А оценка частных переносится на себя в целом: раз не мог чего-то добиться, значит я вообще полное ничтожество. Помимо объективной оценки возможностей, самооценка подразумевает и сравнительный, эмоционально окрашенный компонент: лучше я или хуже в сравнении с кем-то? Вопрос в том, с кем именно человек себя сравнивает, какую «шкалу» для себя выбрал. Так называемая «завышенная» самооценка обычно связана с тем, что человек выбрал слишком мелкий масштаб этой «шкалы», сопоставляя себя со слабейшими (рассуждения по типу «я гениальный спортсмен, т.к. прыгаю выше всех в классе»). Результат - самодовольство и отсутствие мотивации к развитию. Противоположность - сравнение себя с теми, чьи достижения очень высоки и, скорее всего, именно для нас мало реалистичны («как спортсмен я ничтожество, т.к. у меня нет золотой олимпийской медали»). С одной стороны, такая позиция часто приводит к разочарованиям, с другой - стимулирует развиваться.

Уверенные в себе люди характеризуются независимостью и самодостаточностью, что проявляется в различных жизненных областях, но наиболее ярко - в сфере общения, межличностных отношений.

Самооценка - важнейшая слагаемая среди других социально-педагогических качеств человека, занимающегося любой деятельностью и желающего повысить её эффективность. Будучи целенаправленной рефлексией, она может выявлять как общее, сущностное, в человеке (Кто я? Зачем я?), так и частное, конкретное (Почему у меня не получается? Что я должен для этого сделать? Могу ли я этого достичь?), и практически совпадает с самооценностью.

Особое значение это качество имеет для спортсменов (прежде всего для юных спортсменов, у которых эмоциональная сторона преобладает над рациональной), их специфической сферы деятельности, где борьба идет за всё меньшие величины прибавления или уменьшения - секунды, сантиметры, граммы и даже их доли. Однако выявление правильной самооценки - довольно сложный процесс, требующий определённых знаний, собственного желания и внешнего воздействия, немалой силы воли. И здесь только тренеру по силам помочь юному спортсмену выработать чувство собственной значимости, повысить его уверенность в себе. А это не только одно из условий успеха во время тренировочного процесса, но и залог достижения весомых результатов на соревнованиях, шаг за шагом поднимающих рейтинг спортсмена.

Чтобы поставить перед спортсменом не только серьезные задачи, но и добиться высоких результатов, нужно знать, насколько честно и объективно он может критически оценить свои возможности. Ведь самооценка - это не что иное, как мнение человека о самом себе, сформировавшееся вследствие сравнения себя с другими людьми, специалистами в той или другой сфере деятельности, в т.ч. и в спортивной.

Для того чтобы знать уровень самооценки спортсмена, тренер может воспользоваться тестированием. Такое исследование является надежным инструментарием для выявления индивидуальных особенностей личности спортсмена и дает возможность тренеру в определённой мере влиять на повышение его спортивных результатов. Приведем один из вариантов подобного теста.

Тест для определения самооценки юного спортсмена

Подумайте над предлагаемыми ниже утверждениями, указав в четырёхбалльной системе своё отношение к ним. При этом баллы должны означать следующее:

Я думаю об этом:

очень часто - 4 балла; часто - 3 балла; иногда - 2 балла; редко - 1 балл; никогда - 0 баллов.

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.

2. Я постоянно чувствую свою ответственность за работу.

3. Я беспокоюсь о своём будущем.

4. Многие меня ненавидят.

5. Я обладаю меньшей инициативой, чем другие.

6. Я беспокоюсь за своё психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупцом.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступить с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я часто допускаю ошибки. Как жаль, что я не умею говорить как следует с незнакомыми людьми.
11. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе. Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими чаще.
12. Я слишком скромн. Моя жизнь бесполезна. Многие неправильно мнения обо мне. Мне не с кем поделиться своими мыслями. Люди ждут от меня очень много. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
13. Я слегка смущаюсь.
14. Я чувствую, что многие люди не понимают меня. Я не чувствую себя в безопасности. Я часто волнуюсь понапрасну. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
15. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной. Я чувствую себя скованным (скованной). Я уверен (уверена), что люди почти всё принимают легче, чем я.
16. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
17. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
18. Как жаль, что я не общителен (общительна).
19. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен (уверена) в своей правоте.
20. Я думаю о том, чего ждет от меня общественность.

Если вы в сумме набрали от 0 до 25 баллов, то это означает, что вы в основном уверены в своих силах и действиях;

от 26 до 45 баллов - свидетельство среднего уровня самооценки;

от 46 и выше - говорит о низком уровне самооценки (переживание по поводу критических замечаний в свой адрес, сомнение в правильности своих действий).

Итак, данный тест позволяет выявить три уровня самооценки разными людьми - высокий, средний и низкий. Знать о них и идентифицировать себя с ними очень важно, ибо то, что каждый из нас думает о себе, оказывает глубокое влияние на всю нашу жизнь и деятельность, которой мы занимаемся. Поэтому вкратце охарактеризуем каждый из них.

Высокий уровень. Подростки вообще, юные спортсмены в частности, осознающие собственную значимость, как правило, создают вокруг себя ореол удовлетворенности. Они менее зависимы от поддержки и одобрения окружающих, поскольку научились сами себя стимулировать. Такие подростки отличаются своей инициативой и предприимчивостью, заставляют других вращаться вокруг себя и получают от этого немалую пользу. Они не огорчаются, когда их критикуют, а стараются исправить свои ошибки и не опасаются быть отвергнутыми, высказывая принципиальную точку зрения в тех или иных вопросах. Они скорее готовы поблагодарить за "конструктивный совет." Получив в чем-то отказ, они не воспринимают это как унижение своей персоны, видят причину случившегося не в себе, а вовне и пытаются затем изменить внешние обстоятельства в благоприятную для себя сторону. Таким юношам и девушкам легко быть оптимистами. Они могут критически оценивать не только свои поступки, но и поступки окружающих их людей. Они чаще добиваются поставленных целей и редко проигрывают.

Средний уровень. Такой уровень самооценки имеют большинство подростков. Они в целом уверены в себе, но не полностью. Нередко могут проявлять некоторую нерешительность, колебание настроения, а иногда и необоснованную настырность. Однако они достаточно упорны в достижении поставленных целей. Вместе с тем эта категория подростков неоднородна. Часть из них ближе к высокоуровневой самооценке, а другая - к низкоуровневой, но основная масса занимает всё же промежуточное, срединное положение. А это значит, что их легче подвигнуть на достижение высокого уровня самооценки, чувства человеческого достоинства, выработать у них уверенность в себе и тем самым повысить значимость подростка.

Низкий уровень - "враг самому себе". Подростки с низкой самооценкой очень часто выглядят потерянными. Они, как правило, более пассивны, поддаются внушению и менее популярны среди окружающих их людей. Такие представители подростковой молодёжи чрезмерно чувствительны к критике, полагая, что она свидетельствует об их неполноценности. Но и комплименты они принять не умеют - "Ну что вы, я вовсе не таков. Вы, наверное, так

говорите, просто чтоб сделать мне приятное". Поэтому неудивительно, что таких подростков в целом отличает частое проявление неврозов по сравнению с теми, у кого самооценка выше. Но даже высокая внешняя оценка слабо влияет на приниженное мнение о самом себе. Многие весьма одарённые подростки могут стать для себя злейшими врагами, если их самооценка занижена. Низкая самооценка и застенчивость взаимосвязанны. Если человек застенчив, то, как правило, он страдает низкой самооценкой; там, где самооценка высока, нет и речи о застенчивости юноши или девушки.

Предостережение для тренера

Формируя в процессе обучения, воспитания и тренировочного процесса потребность в самооценке у юного спортсмена, тренеру следует ориентировать его на соблюдение некоторых правил. Итак, тренер должен указать ему на определённые обстоятельства, как бы говоря буквально следующее:

во-первых, немаловажно, кого вы избираете объектом для сопоставления с собой или подражания. Некоторых людей можно рассматривать как идеал, но не как точку отсчёта. Для сравнения многие подростки просто не подходят, потому что они от природы наделены большими способностями, а то и талантами. Идеалами можно восхищаться, но не стоит превращать их в мерило успеха;

во-вторых, выбрав для сравнения неадекватный образец для подражания, вы повергаете себя в фрустрацию (лат. frustratio - обман, неудача) - психологическое состояние, возникающее в ситуации разочарования, неосуществления какой-либо значимой для человека цели, потребности. Это состояние проявляется в гнетущем напряжении, тревожности, чувстве безысходности. Реакцией на фрустрацию может быть уход в мир грёз и фантазий, выраженный агрессивным поведением. В этом состоянии подросток превращает статус в самоцель, утратив наслаждение от процесса самосовершенствования и сосредоточившись лишь на идеальном результате;

в-третьих, вам может быть неизвестна цена, которую надо заплатить за успех. Преуспевающему спортсмену может не хватить времени на общение со своими родителями и родственниками, потому что нельзя одновременно быть с ними и уйти с головой в спорт. Может быть, если бы мы знали, чего будет стоить достижение той или иной цели, то не стали бы к ней стремиться такой ценой;

в-четвёртых, успех, красота, интеллект и многие другие желанные атрибуты счастья определяются стандартными, зависящими от времени, места и социальных условий. Мы же расцениваем их как нечто абсолютное, с точки зрения того, обладаем мы ими или нет. Такой подход окажет юному

спортсмену скверную услугу, если стандарты вдруг изменятся. Придётся приспособливаться к новым критериям сравнения, но с субъективной точки зрения может показаться, что перемены затронули именно вас;

в-пятых, необходимо осознать, в какой мере жизнь подростка определяется чужими сценариями. Ему не удастся выработать адекватное самоощущение, если он выполняет программу, составленную другими и для других. Если спортсмен осознает, что такие программы существуют, ему следует предпринять попытки совладать с этой чуждой ему волей. Надо найти в себе мужество, чтобы отвергнуть чужие планы, если они неприемлемы для него, или модифицировать их так, чтобы можно было извлекать из них пользу.

Ещё раз следует напомнить, что только соблюдение указанных требований даёт возможность выработать правильную самооценку. Но если уже установлено, что у того или иного юного спортсмена средний или низкий уровень самооценки, то как тут быть, что делать дальше? Здесь тренер может перейти к методу постановки как бы сверхзадачи, к решению которой надо идти постепенно, используя психологический тренинг, чтобы помочь подростку выработать уверенность в себе и своих силах. Для этого юному спортсмену задаётся следующая задача. Поставьте перед собой серьёзные цели, достижение которых требует честолюбия, усердия и настойчивости. Потом научитесь честно и объективно оценивать то, чего достигли, а главное, подумайте, как достигнуть следующего рубежа, как поднять планку ещё выше. Для этого тоже существуют определённые правила, следуя которым подросток придёт к желаемому результату.

Формирование тренером пятнадцати шагов уверенности в себе у юного спортсмена

1. Спортсмен должен признаться себе в своих сильных и слабых сторонах и соответственно сформулировать свои цели.
2. Решить, что для него ценно, во что он верит, какой хотел бы видеть свою жизнь.
3. Проанализировать свои планы и оценить их с точки зрения сегодняшнего дня так, чтобы воспользоваться этим, когда наметится прогресс.
4. Постараться докопаться до корней проблемы. Проанализировать своё прошлое, разобраться в том, что привело его к нынешнему положению. Понять и простить тех, кто заставил его страдать и не оказал помощи, хотя и мог бы. Простить себе самому свои прошлые ошибки и заблуждения. После того, как он извлёк из тяжёлых воспоминаний хоть какую-то пользу, пусть похоронит их в памяти и не возвращается к ним. Дурное прошлое живет в его

памяти лишь до той поры, пока он его не изгонит. Пусть он освободит место для воспоминаний о былых успехах, хоть и небольших.

5. Чувства вины и стыда не помогут добиться успеха. Не позволяйте предаваться им.

6. Пусть ищет причины своего поведения в физических, социальных, экономических, политических аспектах нынешней ситуации, а не в недостатках собственной личности.

7. Объясните ему, что каждое событие можно оценить по-разному. Реальность это не то, что каждый из них видит по отдельности, а не более чем результат соглашения между людьми называть вещи определёнными именами. Такой взгляд позволит ему терпимее относиться к людям и более великодушно сносить то, что может показаться унижением для него самого.

8. Подросток никогда не должен говорить о себе плохо, особенно избегая приписывать себе отрицательные черты - "глупый", "уродливый", "невезучий", "неспособный", "я хуже, чем другие" и т.п.

9. Его действия могут подлежать любой оценке; если они подвергаются конструктивной критике - воспользуйтесь этим для своего блага, но не позволяйте другим критиковать его как личность.

10. Помните, что иное поражение спортсмена - это удача; из него он может заключить, что преследовал ложные цели, которые не стоили усилий, а, возможно, последующих, более крупных, неудач удалось избежать.

11. Если он не мирится с людьми, которые заставляют его чувствовать свою неполноценность. Если ему не удаётся изменить их или себя настолько, чтобы почувствовать уверенность в себе, лучше просто прекратить общение с ними или отвернуться от них. Надо объяснить ему, что жизнь слишком хороша, чтобы тратить её на уныние.

12. Пусть чаще позволяет себе расслабляться, прислушиваться к своим мыслям, заниматься тем, что ему по душе, наедине с самим собой. Так он сможет лучше себя понять.

13. Пусть практикуется в общении на тренировках. Наслаждается ощущением той энергии, которой обмениваются люди - такие непохожие и своеобразные. Объясните ему, что и они могут испытывать страх и неуверенность, и постарайтесь чтобы он им помог. Посмотрите, что он хочет от своих сверстников и что он может им дать, а затем дайте им понять, что он открыт для такого обмена.

14. Не охраняйте чрезмерно его "Я" - оно у подростков гораздо крепче и пластичнее, чем нам кажется. Оно гнется, но не ломается. Пусть лучше его "Я" испытает кратковременный эмоциональный удар, чем будет пребывать в бездействии и изоляции.

15. Выберите для спортсмена несколько серьёзных отдалённых целей, на пути к которым необходимо достижение целей более мелких, промежуточных. Трезво взвесьте, какие средства ему необходимы для того, чтобы достичь этих промежуточных целей. Не оставляйте без внимания каждый его успешный шаг и не забывайте подбодрить или похвалить его. Не бойтесь показаться нескромным, подросток должен вас услышать.

Он не пассивный объект, на который валятся неприятности, не травинка, которая с трепетом ждёт, что на неё наступят. Помните, что подросток - это вершина эволюционной пирамиды, он - воплощение не только ваших надежд как тренера, но и надежд родителей. Он - ваша задумка и в чем-то ваше подобие. Подросток - неповторимая личность, активный творец своей жизни, он может повелевать событиями. Если он уверен в себе, то препятствия становятся для него вызовом, а вызов побуждает к свершениям. И если тренер поможет спортсмену справиться с застенчивостью, то вместо беспокойства, как ему жить, он погрузится в самую гущу жизни. А это, естественно, будет положительно влиять не только на его успешный тренировочный процесс, но и на высокую результативность на соревнованиях.

Из сказанного следует, что уверенность в себе вырабатывается за счет успешного выполнения трудных задач. Начать можно и с малых дел, постепенно поднимаясь всё выше и выше. Сначала надо, конечно, решить, чего вы хотите добиться от вашего подопечного. Выберите три цели, состояния релаксации, и пусть он осознает, как приятно быть самим собой и владеть своими мыслями, чувствами и действиями. Подросток должен поверить, что это ощущение станет постоянным. Его можно направить на то, чтобы добиться ночью глубокого и спокойного сна или чтобы почувствовать прилив сил для выполнения упражнений по развитию специальных навыков.

Спорт - это поток реальных событий, таких же, как рост дерева или взрыв звезды. Только после интерпретаций спортсмена события приобретают то или иное значение (положительное или отрицательное). Это то, что он прибавляет к самооценке и в зависимости от эмоций, а если они положительные, то уровень самооценки у спортсмена высокий и он может критически оценить свои поступки, спортивные удачи и неудачи и спортивные результаты членов команды. И, наоборот, если эмоции отрицательные, самооценка понижена, спортсмен не способен адекватно оценивать свои поступки, спортивные результаты и результаты членов команды.

Итак, вы помогли юному спортсмену почувствовать себя сильной и уравновешенной личностью, настоящим спортсменом. Чем дольше он будет упражняться, тем в большей мере овладеет навыками самоконтроля и расслабления, умением правильно осуществлять самооценку и повышать при необходимости её уровень.