

## Синдром чемпиона как внутриличностный конфликт

В.Ф.Сопов, РГУФКСМиТ

Внутриличностный конфликт - это конфликт внутри человека, между различными сторонами его «Я», между его желаниями, между сиюминутными потребностями и той системой норм и ценностей, которая заложена в нем с детства. К такого рода конфликту можно отнести столкновение между желанием и нежеланием чего то конкретного, между реально имеющимся и тем, что хотелось бы иметь, между Я-реальным и Я-идеальным. У конфликтной личности часто нет ответа на вопросы «Кто я?» и «Где я?».

Внутриличностный конфликт имеет ряд важных особенностей которые необходимо учитывать при работе с ним:

-необычность причин и структуры конфликта. Он не связан ни с другими личностями, ни с группами.

-специфичность форм протекания и проявления. Тяжелые переживания могут достигать болезненных степеней - возникает невроз.

-латентность. Внутриличностный конфликт трудно обнаружить. Спортсмен и сам не осознает, что находится в состоянии конфликта. Может скрывать его под эйфорическим настроением или за активной деятельностью.

Чаще всего возникновение внутриличностного конфликта связано с проблемами возникающими в жизненной ситуации индивида реально или кажущимися таковыми. В спортивной деятельности таким моментом является переход спортсмена из статуса «один из многих» в статус «единственный» - чемпион.

Начнем с "философского" уровня понимания слова "чемпион". Чемпион - это лучший, первый, возможно единственный и неповторимый. Это тот, кто сразу стал виден всем. И всем сразу стали видны его недостатки, в том числе и те, которые до победы считались "продолжением его достоинств". С этого момента чемпион имеет одно лишь право - быть чемпионом всегда. Это огромная нагрузка на психику.

В этот период происходит переоценка многих ценностей и в первую очередь объектом оценочных размышлений чемпиона становится категория "соотношение затраченных усилий и полученной компенсации". В понятие "компенсация" входит не только материальный фактор, но и моральный. Мы с вами знаем, как часто ранит именно моральная недооценка совершенного спортивного подвига.

Вот здесь и начинается психология, и прежде всего психология внутриличностного конфликта и здесь кроется один из подводных камней "синдрома чемпиона": Неверно оценив это соотношение - переоценив свой

труд и недооценив компенсацию, чемпион рискует пойти по одному из двух тупиковых путей.

Первый - элементарная обида на тех от кого зависела эта компенсация, от кого исходили какие либо обещания. Здесь могут оказаться кто угодно: и президент клуба, и спонсор, и старший тренер, и врач, и пресс-атташе, и журналисты вообще, и какой-то конкретно и, что самое грустное собственный тренер, с которым "отпахали" несколько лет, идя к победе. Поражает самоуверенность, с которой спортсмен дает всему оценки.

Юниор, самбист и дзюдоист А. проходил вместе с 4 талантливыми борцами специальную психологическую подготовку к чемпионату страны по дзюдо. Проверить освоенную технику вхождения в боевое состояние решили на взрослом чемпионате по самбо. Он выступил выше всех ожиданий и прогнозов, заняв второе место. Но... вдруг решил, что не стал чемпионом среди взрослых только потому, что применял новую настройку на борьбу, чем поверг в изумление своего опытного и заслуженного тренера и товарищей по команде, которые считали, что успешно выступили именно благодаря этой настройке.

Не надо быть сильным психологом, чтобы спрогнозировать у обидевшегося спортсмена падение мотивации к тренировкам, да и к участию в соревнованиях, особенно не коммерческих. Известно, что обида ноша тяжелая и лишает она тренирующегося спортсмена важного психического состояния - **чувства удовлетворенности**. А именно оно (и это установлено психологами во всех видах трудовой и творческой деятельности) является двигателем, побудителем к продолжению напряженной работы.

Второй путь - сложней и опасней для чемпиона. Это собственно и есть то видимое проявление синдрома чемпиона под названием "звездная болезнь". У спортсмена неоправданно завышается самооценка и всё что он делает переводится им в разряд "исключительное и совершенное". А то, что предлагают другие, встречается со скепсисом или просто осмеивается.

Парадокс в том, что в число первых объектов критики такого чемпиона попадает чаще всего именно режим и система тренировки, приведшая его к успеху. И вы, конечно, догадываетесь в какую сторону требует изменить нагрузку чемпион.

К огромному сожалению этот вариант синдрома встречается достаточно часто и у тренеров-чемпионов, заводя их в дебри шарлатанства.

У чемпиона гипертрофированно развивается такой **тип ошибочного мышления**, как "доверие своему внутреннему имиджмейкеру", приводящий к святой уверенности, что его победа теперь автоматически гарантирует успех во всем, что он делает, но без тех усилий, что потребовались для первой победы.

Конечно, свою роль здесь сыграет и характер спортсмена. Холерический темперамент, избыточная общительность, эмоциональность, честолюбие, низкая внутренняя дисциплина, самоуверенность - вот черты чаще других провоцирующие нежелательное поведение.

Работать тренеру с таким спортсменом не просто. И к тому же данный тип склонен к конфликтному поведению. Вы обратили внимание, что в обоих случаях фигурировали и самоуверенность и падение мотивации, Сюда можно добавить, что эти спортсмены часто слабы в теории спортивной тренировки и игнорируют объективные законы природы и организма.

И тогда мы можем увидеть ещё несколько вариантов проявления "синдрома чемпиона", которые наблюдались не только у борцов, но и во многих индивидуальных и командных видах спорта, что позволяет говорить об общей закономерности.

Тренировка по времени занимает гораздо больше времени чем соревнование, И именно здесь закладываются многие ошибки, проявляющиеся в соревнованиях, Я бы сказал - на тренировке формируется все: и то, что внутри и то, что вокруг спортсмена.

Изменив свою мотивацию, чемпион начинает себя буквально истощать доказывая, что теперь к нему должны применяться новые требования и начинает искать психологический комфорт на тренировках. У него формируется комплекс - тяжелое утомление физического характера и **поиск комфортного психического состояния** после него. Этот комплекс является основной психологической причиной стойкого падения результатов (как тренировочных, так и соревновательных), потому что синдром *"Психическое комфортное состояние после максимальной работы при высоких результатах"* может трансформироваться в синдром *"Психологическое комфортное состояние любой ценой, вне зависимости от объема работы и качества результата"*.

Чемпион с завышенной самооценкой всё чаще начинает воспринимать тренировочные задания тренера как скучные, однообразные и это тут же приводит к появлению нежелательных состояний.

Прежде всего, и наиболее часто возникает **состояние монотонии**, которое характеризуется потерей интереса, скукой, сонливостью, общей реакцией в сторону снижения активности, вплоть до замедления пульса и снижения обмена веществ, появления признаков усталости задолго до наступления истинного утомления.

**Состояние психического пресыщения** возникает тогда, когда тренировки продолжают без изменения условий. Наиболее часто оно возникает тогда, когда спортсменам начинает надоедать однообразная работа, а часто проводить скоростные тренировки еще рано.

В этом случае возникает сильный **внутриличностный психологический конфликт**: нежелание работать в прежнем режиме, отрицательное отношение к нему входит в противоречие с сильными мотивами, побуждающими спортсмена продолжать подготовку к главному старту сезона. (Здесь необходимо иметь в виду, что чем сильнее мотивы достижения цели, тем легче спортсмен выходит из этого конфликта).

В результате вместо скуки и апатии, заторможенности возникает состояние напряжения и беспокойства с возможными аффективными разрядами (грубость, отказ от работы, слезы), которые могут приниматься за утомление и быть поводом для снижения нагрузки.

Ещё более неожиданно может проявляться "синдром чемпиона" в соревнованиях. Наиболее известно проявление так называемого "предстартового благодушия". Это состояние характеризуется тем, что чемпион недооценивает ситуацию, так как переоценивает себя (см. вышесказанное). Это приводит к снижению энергии, тонуса мышц,

замедлению реакций, сверхудовлетворённости, отстраненности от ситуации соревнования (в ход идет и "мобильник" и общение с друзьями и пр.).

Боксёр Т., чемпион Европы, готовясь к участию в чемпионате мира, принял участие в первенстве своего спортивного общества и по жеребьевке попал на кандидата в мастера. Тренер кандидата, понимая ситуацию, дал ему установку активно провести 1-ый раунд, а затем отработать защиту. Установку своего тренера Т. видимо «не слышал», небрежно начал бой, откровенно готовя свой коронный удар. Но случилось неожиданное - он пропустил от активного новичка столь мощный удар, что судья открыл счёт, а врач из-за рассечения брови снял его с соревнований.

Состояние появляющееся, когда ещё "не чемпион" решил, что он "уже чемпион" обсуждается редко, но возникает оно очень часто. Это так называемый **психосоматический срыв (ПСС)** - состояние дезинтеграции во взаимодействиях между психикой и соматическими функциями, нарушающее управление двигательным аппаратом, потеря контроля над собой и проявляющееся на пике психического и физического напряжения в деятельности. Наиболее частым пусковым механизмом является допущенная спортсменом преждевременная мысль о достигнутой победе, результате.

Одним из методов осознания этой негативной причины является применение гипноза. В проведенных мной экспериментах, спортсмены моделировали содержание сознания в ходе соревновательной борьбы и при приближении к точке появления ПСС испытывали сильнейшее напряжение - конфликт осознания. Даже в состоянии гипнотического транса им не хотелось признавать свою вину. Но это происходило. Причина устанавливалась и устранялась в ходе сеанса рефлексии произошедшего.

Борец Р. ведя в счёте в Олимпийском турнире, за 1 мин. до конца схватки подумал: "Телеграмму домой подпишу - твой чемпион!..." Из его описания того, что произошло дальше: "...вдруг какой то холод в мышцах, вялость, сила как будто не ушла, но не могу ничего сделать, твердый стал, соображать начал медленно. А он, как почувствовал, вдруг взорвался и накатил...плакать хочу, как глупо проиграл..."

Проблемы "синдрома чемпиона" быстро не решаются. Требуется изменить **систему его отношений** - к факту чемпионства, к тренировкам, к характеру нагрузки даваемой тренером, приучить чемпиона к режиму тренировок. А это **управление мотивацией, устранение причин внутриличностного конфликта** - процесс требующий знаний психологии управления и основ психотерапии.

Важнейшим компонентом влияния на отношение спортсмена к предъявляемой нагрузке является поиск мотивации для **каждого** тренировочного занятия и даже отдельных упражнений.

Большую роль в этом сыграет **психологический режим** построения *каждого тренировочного урока*. Он позволит сформировать *внутреннюю психологическую дисциплину*.

Выделяют шесть психологически этапов тренировочного урока:

1. **Этап планирования, мысленная настройка на тренировку** (основой является план тренировочных занятий, расписанный хотя бы на месяц вперёд, недопустимо являться на тренировку не зная характера работы).
2. **Разминка, идеомоторное представление тренировочной работы**, наиболее сложных и опасных элементов и ситуаций. (основой является позитивный анализ предыдущих уроков и имеющихся хронических проблем).
3. **Основная работа в режиме «мобилизация – расслабление»** (основой являются

полученные ранее навыки релаксации и мобилизации и личная модель соревновательного поведения).

**4. Заключительная часть («заминка»)** – снижение возбуждения ЦНС (моторные упражнения, дыхание).

**5. Психологический анализ проделанной работы**

(позитивное представление всего, что было сделано и закрепление установки на позитивное представление предстоящей работы следующих уроков).

**6. Расслабление и отдых**

(основой являются знания психогигиены и восстановления после тренировочных нагрузок, психорегуляция, музыка, ароматотерапия, позитивное восприятие себя).

Готовность выполнять какую-либо работу проявляется **в отношении к этой работе, к отдельным ее составляющим**. Наблюдения психологов-практиков показывают, что все отношения в спорте можно объединить в три группы: **отношение к спортивной деятельности, отношение к тренировке, отношение к соревнованиям**.

Успех спортсмена зависит от степени сформированности этих отношений, которая проявляется в **безусловном** принятии спортсменом программы подготовки.

Формирование отношений – процесс длительный и непрерывный. В нем есть своеобразные пики – этапы заключительной подготовки к крупным соревнованиям. Если в подготовительном и предсоревновательном периодах идет постепенное формирование отношений и воспитание отдельных качеств, то на заключительном этапе происходит интенсивная реализация всей совокупности отношений, акцентируются положительные свойства личности, совершенствуются навыки саморегуляции.

Главным методом работы тренера со спортсменом в этом периоде является **убеждение**, проводящееся в форме бесед, направленных на формирование у своего ученика психологии спортсмена высокого класса. Главной целью – устранение внутренних мотивационных противоречий.

Эта психология складывается, прежде всего, из веры спортсмена в себя и в свои возможности, закреплённой в целевых установках.

Как бы ни было трудно и как бы ни были горьки временные неудачи, необходимо верить, что предел не достигнут, возможности далеко не исчерпаны и можно выдержать значительно более высокие тренировочные нагрузки.

*Спортсмен должен быть убежден (и надо всячески подкреплять эту убежденность), что его организм способен к быстрому и качественному восстановлению.*

Спортсмен испытывает большое, часто запредельное утомление.

*Но только утомление дает тренирующий эффект, только преодоление усталости позволяет совершенствовать выносливость и ожидать качественного скачка в результатах.*

Необходимо убедить спортсмена в том, что перед тренировкой необходимо быть в отличном настроении, чувствовать себя бодрым и жизнерадостным, верить в успех.

Необходимо избегать мыслей о «чудесном» выигрыше. Они размагничивают спортсмена, ослабляют его волю к победе, к преодолению препятствий.

*Каждый легко может верить в чудо, но далеко не каждый – в себя.*

Несмотря на всю серьезность и тщательность тренировочной работы, необходимо все же помнить, что спорт – это игра. Но игра очень серьезная. Поэтому в ней выигрывает тот, кто играет смело, решительно, азартно свободно. Необходимо приучить спортсмена к мысли, что

*выигрывает тот, кто получает наслаждение от этой серьезной игры, от самого процесса подготовки и участия в ней.*

Спортсмен должен помнить, что его обиды на кого-то всегда работают против него:

*обиженный человек не может до конца отдаться работе – он слишком жалеет себя.*

Поэтому, какими бы сложными не были отношения с тренером, надо всегда помнить – этот человек желает тебе добра! В противном случае, зачем он переносит те же лишения?

Высококласному спортсмену нелегко перенести отрицательную оценку.

*Но он должен найти мужество и сказать себе, что значит еще недостаточно хорош, где-то недоработал, дал себе послабление. Это подхлестнет к новой, напряженной работе.*

Любой старт вызывает напряжение. Но спортсмен должен уверенно подходить к соревнованиям. Эту уверенность должен вселить **анализ проделанной работы**, этапных целей, которых удалось достигнуть. Соревнование для спортсмена – своеобразный праздник готовности. И ее нужно не только вызвать, но и закрепить переживание чувства готовности в сознании спортсмена.

*В соревнованиях спортсмен должен спокойно и уверенно реализовать то, что заложено упорным трудом на тренировках.*

Спортсмен высокого класса должен всегда помнить, что он закаленный боец и может выступить на должном уровне в любом состоянии. Это его привилегия.

*Он должен быть уверен в том, что спокойно, уверенно, на высоком боевом подъеме выполнит все, что требуется.*

Сформированное таким образом отношение к спортивной деятельности, устранив внутриличностные противоречия, становится фоном, на котором должна проводится специальная психологическая подготовка с применением специальных методов и с привлечением профессионального спортивного психолога.