



НАРУШЕНИЯ ЛИЧНЫХ ГРАНИЦ В СПОРТЕ

Нарушение физических границ. В контактных видах спорта нарушение физических границ предусмотрено философией, а их степень - правилами. В теннисе, например, это удары в корпус, физическая агрессия на корте и вне его. Нарушение физических границ может приобретать форму аутоагрессии - агрессии направленной на себя. Это самокритика, биевание себя ракеткой, расчесы до крови, причинение себе боли. Нарушение материальных границ встречается в детском спорте - дети портят личные вещи, прячут инвентарь/ракетки/кроссовки/форму, берут чужое и тп.

Нарушение эмоциональных границ. Здесь остановлюсь подробнее. Это очень распространено в спорте, так как эмоциональные границы наверное самые уязвимые и не только на теннисном корте, но и на фехтовальной дорожке, в бассейне, на гимнастическом ковре, на ринге.

Оскорбления, провокации, запугивание, манипуляции, драматичные эмоции, эпатажное поведение, крики, брань соперника, поведение болельщиков, решения судьи - все это нарушает эмоциональные границы спортсмена. Особенно если они уязвимы и восприимчивы!

Это может быть часть тактики соперника - вывести из себя, из равновесия, сломать боевое состояние, вызвать раздражение, злость, слезы и как следствие увеличение количества ошибок. То есть это делается специально. Но опять же - не все спортсмены способны на такие действия, для этого нужен определенный склад характера и мировоззрения.

Часто такое поведение это проявление личности (темперамента, характера, воспитания). Это, конечно, не оправдание, но изменить это сложно.

Эмоциональные границы могут нарушать сами игроки/соперники, болельщики каждой стороны, родители, тренера. Это может происходить как непосредственно на игре/на выступлении, так и до/после матча.

Главная задача спортивной психологии заключается именно том, чтобы научить спортсмена играть/выступать так, чтобы ничто не влияло на его боевое состояние, чтобы ни какие внешние и внутренние факторы не сказывались на результате и на реализации спортивного мастерства. По сути это как раз укрепление эмоциональных

границ спортсмена и обучение навыкам их защиты.

Нарушения психологических границ. Сюда относится все, что связано с влиянием на внутренний мир спортсмена - на его самооценку, на его убеждения, на его мнение, на его ценности и тд. Тут много может быть вариантов нарушений, и происходит это часто со стороны родителей, тренеров, соперников и их родителей.

Нарушения временных границ. Это опоздания, нарушения регламента, пренебрежение планом. Отдельно отмечу такие манипуляции со временем как поторапливание, затягивание пауз, злоупотребление перерывами. Все это сбивает игру и настрой, вызывает лишние мысли, бесполезные эмоции, отвлекает от процесса и цели.

Нарушение каких границ чаще всего сказывается негативно на вас или вашем спортсмене?

#СпортивнаяшколаГусев

#спортГусев