Рекомендации психолога-спортсменам.

Как спортсмену избавиться от негатива.

Представим спортсмен находится на базе в составе Сборной России(спортсмены этого вида спорта живут по одному в гостиннице в номере) на едине с самим собой .

Вечером звонит его телефон-это его бывший друг,диалог продолжается, пока интересы не сталкиваются(бывший друг не состоялся как профессиональный спортсмен).Бывший друг начинает говорить ему,что его вид спорта никому не нужен-это не то дело, чем нужно заниматься,лучше бы он завел семью или заработал бы деньги, путем торговли или сбыта ненужных вещей-путем обмана и получил бы прекрасную прибыль,а он тратит себя во имя чего,во имя спорта.Заниматься спортом можно для себя,когда нечего делать побегать по парку или поиграть в футбол ,не более того.Его друг заканчивает словами, что он все все проиграет.Спортсмен вешает трубку и понимает,что его настрой куда -то исчез.Он перестает верить в себя.К нему в номер заходит тренер,пытается оказать давление на спортсмена,сообщая ему что ,если спортсмен не выступит на должном уровне, он найдет ему замену.

Спортсмен находится в депрессии,ему очень плохо и вот вспоминает о чем говорил ему его психолог.Как избавиться от негатива?Для любого негатива есть перо и бумага.И если ты не придумал ничего другого, то изложи этим пером на бумаге отношение к своему другу,что не смог ему сказать.Весь свой негатив спортсмен выливает на бумагу.Затем берет лист и превращает его в мячик и бросает проговаривая этот негатив,пока он не исчезнет.Спортсмен проговаривал и бросал мячик 10 раз. В конце он говорит все то,что говорил ему его психолог,улыбаясь с хорошим настроением.

"Победишь себя - победишь всех!"

