

Соболенко о том, как справляется с эмоциями: «В последний раз бросила ракетку, после этого успокоилась»

Арина Соболенко рассказала, как справляется с поражениями.

- Большинство детей 8-12 лет после проигрыша идут к родителям жаловаться и плакать. Когда вы проигрываете, вы улыбаетесь - будто бы и не так сильно страдаете из-за поражения. В детстве вы были такой же? Или вы просто научились иначе переживать поражения?

- Это хороший вопрос.

Все же мне немного тяжело. В последний раз я бросила ракетку - вот мой уровень эмоциональности. Я кинула ее один раз, а потом успокоилась.

В детстве я и плакала, и расстраивалась. Тогда я испытывала много эмоций.

Но научилась тому, что прошлое - всего лишь момент. Да, сейчас я проигрываю, но у меня есть тысячи возможностей выиграть. Это просто этап. Надо принять поражение, двигаться дальше и постараться быть лучше в следующий раз.

Если доходишь до последних стадий турнира, то невозможно выиграть все. Иногда приходится проигрывать, чтобы чему-то научиться. А потом, может, на более крупных или важных турнирах, вспомнишь об этом уроке и лучше сыграешь в финале.

Это все всего лишь процесс.