

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и
здоровья имени П. Ф. Лесгафта

РЕФЕРАТ

на тему:

«ПСИХОЛОГИЯ И БИЛЬЯРД»

Выполнил: Весельев Ю. М.

г. Санкт-Петербург

2009 г.
Содержание

	Стр.
Введение.....	3-5
1. Азбука игровой психологии.....	6-7
2. Аутотренинг и медитация.....	8-10
3. Ошибки мышления в бильярде.....	11-13
4. Внимание.....	14-16
5. Психологические проблемы на соревнованиях.....	17-18
6. Саморегуляция.....	19-21
7. Ментальный тренинг. Идеомоторика.....	22-29
Заключение.....	30

Введение.

Проблем в бильярдном спорте, как я заметил в последний год, находясь у руля ФБС НО, великое множество. Я не буду здесь затрагивать проблемы глобального характера (таких, как работа по входу в Олимпийское движение, качество организации и проведения крупных турниров, призовые или спонсорские деньги, оценивать работу Федераций, и пр.), т.к. это не тема моего реферата, а остановлюсь на тех, которые влияют непосредственно на психологическую сторону игрока, т.е. то, что необходимо учитывать при подготовке спортсменов. Попробуем разобраться в том, что и какие психологические факторы мешают спортсменам показать свою лучшую игру и как же игрокам с этими факторами бороться!

Для начала, вкратце, разберемся, что представляет бильярдный спорт сегодня взглядом со стороны.

К сожалению, мало пока людей, которые могут отнести бильярд целиком и полностью к спорту (надеюсь с появлением и развитием ЛЛБ, их будет больше), т.к. в нем еще не все по-спортивно. И в первую очередь – это отношение самих спортсменов к бильярду, именно как к спорту. Это основная проблема бильярда на сегодняшний день, как считают многие специалисты в мире бильярда и спортивнее психологи. Дело в том, что если человек, называющий себя спортсменом, не относится к спорту, как к спорту, никаких результатов он не достигнет. Поясню... Еще совсем недавно в бильярде спорили, что же такое бильярд: спорт или развлечение? Не так давно руководители бильярдных федераций вынесли вердикт: бильярд – это спорт. К большому сожалению, спортсмены так не считают. И подтверждение тому я получаю постоянно. Назовите мне хоть одного спортсмена, который тренируется, используя комплексную программу подготовки (техника, психология, физика), жертвуя при этом всем своим свободным временем, не играет при этом в коммерцию, не использует допинг-препараты и при этом стабилен. Если и есть такие люди, то их единицы, в отличие от других видов спорта, более развитых и, замечу, не более массовых, чем бильярд.

Да, частично эти условия соблюдаются, но не все. А они как раз и являются показателями спортивного отношения к бильярду. Настоящий спортсмен все готов отдать ради одной цели – победы! В бильярде пока приносить жертвы не готовы. Второй «злой рок» бильярдного спорта – это участие спортсменов в коммерческих турнирах. Всегда и во всех видах спорта было разграничение любительского и профессионального спорта. Любительский спорт – это тот этап жизни спортсмена, когда он завоевывает титулы и звания (чемпион страны, Европы, мира, МС, МСМК, ЗМС), участвуя в соревнованиях. Этот этап не предполагает большого заработка, здесь спортсмен работает на имя.

Профессиональный спорт – это уже коммерческий спорт, где спортсмен, используя свои титулы и звания, зарабатывает деньги, т.е. уже имя работает на спортсмена. Никогда и ни при каких обстоятельствах они не пересекались. Во всех федерациях те любители, которые отваживались на участие в профессиональных соревнованиях, дисквалифицировались пожизненно из любительского спорта. Соответственно, обо всех спортивных регалиях можно было забыть. В бильярде все по-другому. Спортсмен может пропустить ЧЕ, ЧМ, не говоря уже о чемпионате страны, из-за участия в каком-либо коммерческом турнире. А между тем, совмещая любительскую и профессиональную карьеру, спортсмен ни в одной из них не сможет проявить себя по максимуму. Понятно, что спортсмену надо на что-то жить, нужны деньги – отсюда и участие в профи-турнирах, не говоря уже о «колхозах» и «коммерции». Но тогда разберитесь, бильярд для вас – это спорт или способ заработать деньги. Если второе – уходите в профессионалы и нечего вам делать в любителях! А если первое – то тут уж без определенных жертв не обойтись. Два-три года подготовки – получение титула, и можно с чистой совестью уходите в профессионалы.

Коммерческая игра также является одной из наболевших проблем. Абсолютно понятно, что ее не искоренить полностью из бильярдного спорта. Замечено, что тот

спортсмен, который играет в коммерцию, редко достигнет стабильности в результатах выступлений на турнирах. Да, он может очень хорошо быть подготовлен технически, всех «рвать» в коммерцию, но на соревновании он может легко сломаться. Психология игры в коммерцию и на турнире абсолютно разные. Поэтому спортсменам-любителям на время своей любительской карьеры лучше забыть про игру на деньги. Заработайте свои титулы, идите в профессионалы и играйте на здоровье. Со временем так и произойдет, но не так быстро, как хотелось бы. Очень надеюсь, что на данном этапе руководители федераций (включая и меня) все же решат эту проблему хотя бы частично с молодыми, талантливыми и не испорченными игрой на деньги и ради денег.

Для тех, кто сам не может отказаться от игры на деньги, считаю, необходимо ввести запрет на эту игру хотя бы во время проведения спортивных турниров. Это позволит не только приблизить бильярд к настоящему спорту, но и повысит результативность игроков.

Приведу пример. Спортсмен приехал на турнир. Задача у него – хорошо выступить. И происходит следующее. Накануне ответственной игры он встает играть на деньги (наблюдал лично на командном ЧР в г. Небуг). Варианта два – выигрыш и проигрыш. Оба отрицательные по отношению к турниру. Рассмотрим оба. Спортсмен проиграл. Сам факт поражения – сильнейший стресс, который сам спортсмен может и не осознавать, хотя это редкость. В большинстве случаев проигрыш является причиной плохого настроения, нежелания играть и соревноваться дальше, доводит порой до сильнейшей депрессии. Вывести из этого состояния спортсмена довольно тяжело, не говоря уже о последствиях. Вариант второй – выигрыш. Произойдет примерно следующее: «Да я выиграл! Ай какой я молодец! Да я сейчас здесь всех порву (на турнире)!». Что будет? Да ничего. Спортсмен уже перегорел – он не сможет выступить в полную силу. И это в лучшем случае. В худшем он вообще не захочет дальше играть на турнире. А зачем? Он же уже денег заработал, да и еще заработает, коммерцией. Зачем силы тратить на турнире? Думаю, комментарии излишни...Идем дальше...

Бильярдный спорт, как и любой другой спорт, требует от спортсмена систематических тренировок, максимальной отдачи нервных и физических сил, а также предельной концентрации, собранности и воли к победе. Бильярд – это царство нервов, а там, где нервы, там и психология. Но поняли это совсем недавно и далеко не все. Сейчас единицы бильярдистов пользуются услугами спортивных психологов. В основном, игнорируют психологию по двум причинам.

Первая – это неверие в то, что психолог способен помочь. Мол, я спортсмен, я знаю, что и как мне надо...А если спортсмен уже выиграл пару-тройку турниров, то он тем более противится работе с психологом. Это так называемые «звезды» - спортсмены, которые считают себя суперпрофессионалами. Эти люди убеждены, что они уже не нуждаются в помощи консультантов. Но не забывайте, победы легко добиться, трудно ее закрепить.

Вторая причина – использование допинг-препаратов для достижения оптимального психологического состояния на время игры. Появилось много таблеток, в том числе психотропных - вот тебе и замена психологу...

Это заблуждение современного спорта, будто новейшие технологии (фармакология) могут заменить психолога. Есть препараты, без которых спортсмен просто не может обойтись: восстанавливающие витамины, таблетки для повышения иммунитета и прочие. А есть и психотропные средства, и сильные успокоительные, которые вызывают психологическую зависимость – без них спортсмен, использующий их, просто не сможет играть. Тут налицо слабость спортсмена, срочно надо привлекать психолога. К тому же большая половина этих препаратов официально признана допингом и запрещена в использовании спортсменами. А ведь в бильярде, в отличие от других видов спорта не проводятся допинг-экспертизы. Посему напрашивается вопрос: к чему может привести введение допинг-контроля на том же чемпионате страны? Допинговые скандалы стали непременным атрибутом международных спортивных состязаний.

Число отобранных медалей и дисквалификации растет с каждым годом. Сейчас все говорят о выходе бильярдного спорта на международную арену на уровне олимпийского

вида спорта. А ведь тогда очень скоро на чемпионатах будут введены допинг-пробы. Сможет ли тогда Россия конкурировать с другими странами? Если честно, не уверена, хотя очень хочу надеяться на обратное. Для спортсменов высших достижений психологическая поддержка более эффективна. Того психологического эффекта, который достигается путем приема фармакологических средств, легко можно достичь работой с психологом. При этом организм спортсмена будет здоровее, а спортивные результаты начнут расти от турнира к турниру. К тому же, фармакология не сможет помочь спортсмену, например, выйти из депрессии или обучить его методам управления своей психикой, своим эмоциональным состоянием. Психологическая работа более надежна, но требует гораздо больше времени и сил, приложенных со стороны спортсмена, которые он прикладывает и не хочет. Поэтому и используются допинги... Спортсмену это дает ощущение своеобразной поддержки – допинг может за считанные минуты снять страх, тревогу, усталость, придать уверенности в игре, в своих силах... А как отразится применение этих препаратов на здоровье спортсмена через несколько лет? Похоже, они не задумываются об этом. Помимо потери здоровья они рискуют и своей спортивной карьерой. Ведь введение допинг-контроля может просто поставить крест на таких спортсменах.

Во-первых, игрока могут поймать на употреблении запрещенных веществ – а это дисквалификация.

Во-вторых, если он даже и прекратит использовать допинг, ему потребуется затратить очень много времени для того, чтобы играть на прежнем уровне, но без стимуляторов. Мне всегда хочется задать вопрос этим спортсменам: «Что для вас важнее? Честная борьба и радость от настоящей победы или подорванное здоровье и успех, достигнутый сомнительным и нечестным (!) путем?». Многие из нас знают в лицо таких игроков и это жалкое зрелище.

Но задача моей работы не далеко не морализация происходящего, а обобщение опыта специалистов в области психологии спорта с проекцией на бильярд. Представлю мои личные наблюдения и рекомендации, подготовленные спортивными психологами. Часть из них, несомненно, ознакомительного характера, а некоторые содержат набор конкретных упражнений для улучшения внимания, концентрации, достижения оптимального игрового состояния и повышения психологической устойчивости в турнирных или других ситуациях, когда от игрока требуется быть максимально спокойным, собранным и физически расслабленным. Надеюсь, ознакомление с изложенным выше материалом поможет Вам выделить направление, в котором следует работать самостоятельно, выполняя предложенные упражнения, либо подтолкнет к работе с профессиональным психологом, что представляется мне наиболее результативным.

Азбука игровой психологии

Игра - одно из замечательных явлений жизни. Будучи на первый взгляд вроде бы полезной, на самом деле она представляет собой сложный психологический процесс и является жизненно необходимой. Любая игра рождается как бы из подражания трудовому процессу, но вместе с тем имеет от него четкое отличие. Работающий человек делает во многих случаях не то, что ему в данную минуту хотелось бы, а то, что необходимо, нужно, должно. Вступая же в игру, человек удовлетворяет в первую очередь потребность в развлечении и утверждении себя как личности. В процессе игры ее участник обычно ставит перед собой ряд задач, а именно:

- одержать верх, победить, выиграть
- попутно приятно провести время
- удовлетворить потребность нервной системы в игровом азарте
- повысить свои способности или отдельные стороны характера и поднять игру до уровня искусства

Любая игра увлекает людей, заставляет их отдаваться борьбе, переживать происходящее всей гаммой своих чувств и тем самым доказать неуязвимую силу человеческого духа. На результат любого состязания влияют различные факторы, из которых важнее всего природные способности играющего и эмоциональность его натуры. Способности - это закрепленная в человеке система психических процессов, определяющих пригодность для того или другого вида деятельности. Здесь и наследственные предпосылки, и усилия самого человека по развитию природных задатков. Например, среди предков, братьев и потомков И.С.Баха (в пяти поколениях) мы обнаруживаем восемнадцать музыкальных дарований. Среди составляющих таланта важнее всего легкость, быстрота усвоения и широта охвата всех влияющих на результат данной игры приемов. Наблюдается и ранее, и позднее проявление способностей. Нередки случаи, когда человек в юные годы ничем выдающимся не отличается, а в зрелом и даже преклонном возрасте становится крупным специалистом, ученым, художником и т.д. Другие, наоборот, обещают в молодости много, а, повзрослев, ожиданий не оправдывают - это так называемые вундеркинды. Но особого уважения заслуживают люди, рано заявившие о себе и не растерявшие способностей до конца жизни. Другой важный фактор - эмоциональность человеческой натуры. Переживания человека, связанные с отношением к окружающему, составляют сферу его чувств и эмоций. Если чувство есть отношение личности к тому, что она делает, то эмоции представляют собой чувства положительные или отрицательные. Другими словами, человек чувствует с помощью конкретных эмоциональных переживаний. В игре переживания следуют попеременно со знаком "+" и "-", ситуация меняется быстро и непредсказуемо. По окончании партии или ее этапа человеком могут овладевать эмоции, на какое-то время создающие приподнятое или, наоборот, плохое настроение. К положительным игровым эмоциям относят, например, любопытство, любознательность, удивление, с которых начинается всякое познание (в нашем случае освоение игры), а также удовольствие, радость, которые испытывает участник состязания, в том числе - в случае победы - в течение значительного постигрового периода. Удачные, смелые, оригинальные решения и действия других игроков могут вызвать у зрителей и более сильные положительные эмоции: восхищение и преклонение. К отрицательным эмоциям относятся легкое раздражение, досада, неудовольствие, подавленное состояние. Нарушение принципа справедливости, некорректные действия соперника, несправедливые решения судей могут вызвать крайне отрицательные эмоции - такие, как гнев и даже отвращение. Кроме вышеперечисленных эмоций можно выделить родственные с ними, но занимающие особое место сильные переживания - так называемые аффекты и страсти. Стремительный, бурный взрыв эмоций, приводящий

к разрядке и одновременно к не контролируемым сознанием действиям, представляет собой аффект. Он обычно вызывается внезапными, дезорганизирующими психику потрясениями. В современном, все более коммерциализирующемся спорте проигрыш приводит к аффекту. В результате спортсмен выбивается из колеи, а иногда даже на длительное время утрачивает интерес к соревнованиям. В состоянии аффекта, как говорят, человек "теряет голову". Поддавшись эмоциональному срыву, он иногда оказывается способен на безответные действия, забывая о последствиях того, что творит. По мере ослабления конфликт переходит в интеллектуальную сферу, становится предметом спокойного анализа, его влияние на личность падает. Психологи рекомендуют тем, кто склонен к аффектам, тормозить внезапные взрывы эмоции, не переходить к действиям. В острой ситуации лучше побыстрее покинуть место возникновения конфликта, постараться его забыть и переключиться мысленно на что-либо другое. Страсть, в отличие от аффекта, более стойкое, больше действующее чувство. В зависимости от обстоятельств, страсть может вспыхивать на какое-то время, а потом проходить, ослабевать и даже исчезать. Для нее характерна сосредоточенность, "собранность" помыслов и действий, направленных к одной цели. Известно выражение: "Ничто великое не совершалось без великой страсти". Для бильярдиста страсть - это жажда овладеть всеми техническими, тактическими приемами, это стремление играть как можно чаще и побеждать, то есть то ценное качество, без которого невозможно достичь серьезных успехов.

Аутотренинг и медитация

После статистического анализа 5000 опросных анкет спортсменов в различных видах спорта выяснилось, что на крупных соревнованиях почти половине неудач сопутствует ухудшение психического состояния участников. Причем в 42% случаев сами спортсмены видят себя в ответственные моменты состязаний в состоянии выбивающей из колеи тревоги и еще примерно 5% - в состоянии страха, толкающем даже к отказу от дальнейшей борьбы. Спокойными в экстремальных условиях оставались четверть участников. Многие из этой группы стали чемпионами, призерами либо заняли достаточно высокие места. Еще примерно четверть, испытывая тревогу и страх, все же сумели мобилизоваться, преодолеть эти состояния и в конечном итоге также добиться успеха. Первым исследователем стресса считается канадский ученый Г. Селье, который еще в середине 30-х годов выделил три стадии этого явления:

- реакция тревоги (фаза "шока"), понижающая сопротивление организма с включением защитных механизмов
- стадия сопротивления, когда достигается приспособление нервной системы к новым условиям
- стадия истощения защитных механизмов - разбалансирование действий

Вместе с тем общеизвестно, что стрессовые состояния в ходе спортивного единоборства не возникают спонтанно, из ничего. Обычно они зарождаются значительно раньше, на стадии подготовки. Уже в этот период мешает сосредоточиться "тревожное ожидание", все более заметным становится повышенная взволнованность, озабоченность, излишняя суетливость в движениях. Контакт с такими людьми затруднен: они отвечают невпопад, болезненно реагируя на шутки, обижаются из-за пустяков, часто невнимательны к советам тренеров, наставников и товарищей. Стараются избегать расспросов, предпочитают уединиться. У некоторых развивается частое изменение окраски лица: за покраснением приходит бледность и наоборот; появляется сухость во рту. Накануне соревнований пропадает аппетит, мучает бессонница. Все эти проявления "тревожного ожидания" особенно характерны для соревнований высокого ранга, встреч с заведомо сильными или неизвестными соперниками. Постоянное напряжение лишает спортсмена так необходимого ему отдыха, а во многих случаях просто истощает его нервную систему. Серьезной проблемой в подготовительный период может стать реакция невротического пресыщения, возникающая на фоне слишком интенсивных игр и тренировок. Возникает законный вопрос: как преодолеть нежелательный для спортсмена стресс? Конечно, многое зависит от тренеров и психогигиенистов, но все же главная роль в преодолении неблагоприятных психологических состояний отводится самому спортсмену. Ему следует изучить свой организм и освоить способы защиты от стресса или, как часто называют их в последнее время, методы психической и психологической саморегуляции. К числу таких методов, давно зарекомендовавших себя с лучшей стороны, относится система аутогенной тренировки, разработанная и впервые описанная в 1932 году берлинским невропатологом Иоганном Шульцем в монографии "Аутогенная тренировка - сосредоточенное расслабление". В основу метода аутогенной тренировки были положены системы саморегуляции Древнего Востока, основанные на гипнотическом самовнушении. Проводя многочисленные сеансы гипноза, Шульц обратил внимание на однотипность ощущений у пациентов и возможность добиваться при этом сознательного расслабления мышц, вызывать в теле ощущения тепла, тяжести или облегчения, что, в свою очередь, позволяет ввести в дремотное состояние без вхождения в сон. В первом издании монографии Шульц отмечал, что по своей внутренней сути аутогенная тренировка направлена на перестройку сознания человека и что аутотренинг подходит больше людям интеллектуального типа, особенно если они обладают достаточными волей

и упорством. Собственно метод Шульца представляет собой шесть предложений-самоприказов, которые мысленно многократно проговариваются спортсменом:

1. Моя правая (левая) рука (нога) тяжелая. Обе руки тяжелые.
2. Моя правая (левая) рука (нога) теплая. Обе руки и обе ноги теплые.
3. Сердце бьется мощно и ровно.
4. Дыхание совершенно спокойно.
5. Мое солнечное сплетение излучает тепло.
6. Мой лоб приятно прохладен.

Весь курс обучения рассчитан на несколько месяцев, после чего каждый освоивший метод приобретает способность достигать необходимого расслабления. Этот метод с большой пользой уже много лет применяется при лечении ряда нервных заболеваний. Сам И.Шульц уже в послевоенное время впервые применил его в работе со спортсменами. В 13-м издании книги (1970 г.), еще при его жизни, Шульц предостерегал от занятий аутотренингом без врачебного контроля. Вместе с тем, по его мнению, каждый спортсмен после соответствующего обучения способен сам себе помогать без посторонней помощи. После опубликования метода Шульца появилось много вариантов аутотренинга, и в том числе учитывающих не только специфику разных видов спорта, но и разработанных индивидуально для каждого спортсмена. Характерно, что многие спортсмены, даже незнакомые с трудами психологов, интуитивно приходят к необходимости саморегуляции. При этом очевидна взаимосвязь между интеллектом человека и возможностями использования психологической саморегуляции. Замечу, что победители крупнейших соревнований, как правило, высокоинтеллектуальные личности, а многие сегодняшние чемпионы и призеры практически во всех видах профессионального спорта применяют методы саморегуляции, ими самими модернизированные для самих себя. Аутотренинг является одним из важнейших рычагов самовоспитания человека как личности. К числу особенно ценных результатов систематических психорегулирующих тренировок относятся:

- развитие мышления
- лучшее познание и понимание самого себя
- повышение общей эрудиции
- развитие волевых качеств, самостоятельности, устранение ненужных колебаний при выборе средств и методов ведения спортивной борьбы
- снижение тревожности в повседневной жизни
- у спортсмена организуется "внутренняя речь", он отдает самому себе приказы, обязательные для исполнения

Действительным средством снятия нервного и мышечного напряжения, к которому с недавнего времени у нас чаще всего стали прибегать, является медитация. Суть ее в умении ввести себя в состояние полной безмятежности и отрешенности от внешних объектов и внутренних переживаний. Зародилась медитация в индийской и буддийской йоге, развитие получила в духовных упражнениях иезуитов, в учении мусульман-суфиев и в некоторых школах психоанализа, направленных на совершенствование личности. Иногда ее называют гигиеной души. Индийский физик Махариши Махеш-Йога в целях приспособления техники йоги для "западного" человека, создал так называемую "трансцендентную медитацию". Она получила особенно широкое распространение в США в 60-х годах XX века. К настоящему времени в Америке медитация используется как здоровыми людьми (в том числе в спорте), так при лечении наркоманов, алкоголиков, для снятия у больных тревоги, бессонницы и нервного напряжения. Медитация, в отличие от аутотренинга, не требует перестройки сознания. Наоборот, она предполагает устранение культовых, религиозных и других наслоений. Поэтому медитировать - это значит уединиться, выбрать любую удобную позу и войти в состояние "ничегонеделания"

и полного отрешения от окружающей действительности. Значимы в это время лишь дыхательные упражнения, о роли которых еще в 1950 году писал Герман Гессе: "...Я сумел убедиться, что наилучшим внешним подспорьем для достижения внутреннего покоя могут в самом деле служить дыхательные упражнения. Делайте эти упражнения, как любой человек, который занимается лечебной гимнастикой". Известный американский специалист по проблемам долголетия Поль С. Брегг считал, что между рождением человека и смертью лежит жизнь, полностью зависящая от дыхания, этой невидимой пищи, без которой не прожить и 5 минут. "Я знаю, - писал Брегг, - что мы - машины, работающие на воздухе. Я знаю, что кислород...один из величайших поставщиков энергии. Между вдохом и выдохом образуется вакуум. И до тех пор, пока мы пользуемся эти динамическим насосом, мы будем жить... Более 50 лет я изучаю долгожителей, и обнаружил, что все они - медленно дышащие люди. Я обнаружил, что чем глубже дышит человек, тем меньше дыханий он производит в минуту, тем длиннее его жизнь... Вот уже в течение многих лет при пробуждении я произвожу несколько медленных и глубоких вдохов и выдохов. В течение дня я периодически повторяю такие дыхательные движения". Словам Брегга можно полностью доверять, ибо он доказал их правильностью всей своей долгой активной жизнью. Ученый умер в 1976 году в возрасте 95 лет, находясь в хорошей спортивной форме, и не от старости, а в результате трагического случая: во время катания на доске у побережья Флориды его накрыла огромная волна. К сожалению, спасти Брегга не удалось. Патологоанатом установил, что сердце, сосуды и все внутренние органы этого удивительного человека были в превосходном состоянии. Но - возвратимся к медитации. Глубокое спокойное дыхание - лишь часть этого метода. Главное в нем - способность почувствовать некое просветление, внутренний зов к полному покою и свободе от каких-либо переживаний. По мнению Э. М. Рутман, автора интересной книги "надо ли убегать от стресса", медитация - это не то, что человек может или должен сделать в любой момент времени, а нечто возникшее скорее по вдохновению, нежели по обязанности.

Ошибки мышления в бильярде

Как известно, всеми нашими движениями управляет головной мозг. Большинство движений человека управляют бессознательные структуры нашей психики. Когда наш разум не содержит в себе конфликтов, мы уверены в себе, движения получаются соответствующими. Многие часто задаются вопросом: почему на соревнованиях появляются такие негативные явления, как тремор и увлажнение рук, неконтролируемые движения, растерянность, рассеянность внимания, ощущение слабости, неуверенность в своих силах? Проявление всех этих явлений может привести к проигрышу. Почти все эти негативные явления берут начало в мышлении игрока, а точнее в ошибках мышления. Давайте разберем некоторые из них.

- Ошибки планирования и постановки цели

Задумайтесь, как вы планируете свою спортивную карьеру? Какую цель вы ставите непосредственно перед игрой, и как вы ее ставите? Часто, задавая такие вопросы игрокам, я получаю ответы, которые свидетельствуют о наличии ошибок в их мышлении. Кто-то сразу даст ответ — выиграть, победить. И тут же может возникнуть контрвопрос: если все игроки ставят одну и ту же цель — победить, то в чем их подготовка (подготовка разума) будет отличаться от подготовки другого игрока? Некоторые игроки назовут счет, с которым они хотели бы победить. И называя счет своей победы, одновременно они говорят (не произнося это вслух), с каким счетом должен проиграть их соперник. Т.е. ставя цель, они начинают на неосознанном уровне думать про своего соперника. Здесь прослеживается связь с уровнем профессионализма противника. Например, если соперник сильный игрок, ожидаешь, что он проиграет с менее разгромным счетом, а если слабый, то вообще не забьет ни одного шара. И все это ошибки, связанные с планированием. Допустим, вы запланировали определенный счет. Думали об этом до игры, в ее начале. А потом произошло так, что вы ошиблись, например, на действительно трудном шаре, а вашему сопернику повезло, и он забил. Происходит разрушение созданной до игры (запланированной) программы вашего выступления. Игрок остается без плана действия.

Разрушение цели, поставленной неправильно до игры, запускает ряд негативных эмоций, которые будут доминировать какое-то время. В психологии это называется фрустрация. Как известно, эмоции могут сильно влиять на наши движения, а иногда и определять их. И у многих игроков, которые не смогут справиться с негативными эмоциями, начнут возникать уже ошибки иного рода. Причем важно, что в этом случае вы остаетесь без цели, так как она разрушена вашим соперником. Ожидать определенного счета — значит просить в воображении своего противника проиграть. Происходит излишняя концентрация на сопернике. Причем, в этот ошибочный процесс могут вплетаться старые воспоминания об игроке, если с ним уже встречались ранее. Однако данные установки могут устаревать, соперник может вырасти и показать класс игры выше, чем вы ошибочно планировали. Поэтому важно ставить цель, которая зависит только от вас, и для достижения которой у вас есть все ресурсы, учитывает класс вашей игры.

- Неверный настрой на игру

Умение настроиться на игру — очень важная способность профи. Хорошо, если игрок имеет возможность содержать тренера или пользоваться услугами спортивного

психолога, которые могут помочь ему настроиться. Но если нет ни того, ни другого, то многое будет зависеть от использования своих внутренних ресурсов и возможностей. Очень большое влияние имеет и окружение игрока — друзья, семья, любимые. Игрок должен настроиться на «волну» позитивной энергии. Если кто-то из окружения игрока не способствует нужному настрою, то от общения с этим человеком лучше отказаться, особенно до игры. Часто проигрыш вызывается негативными мыслями и эмоциями. Настроиться — означает подбодрить, воодушевить себя. Некоторые используют различные методы массажа, релаксации. Важно себя мотивировать, ответить на вопрос: зачем мне нужна эта победа? И чем больше ответов последует, тем больше мотивов будет для победы. Высокий уровень мотивации — как раз то, что и будет результатом настройки. Мотивированный спортсмен должен быть уверенным в своих силах и умениях. Следует верить в себя и свои способности.

- Внутренний диалог

Каждый человек время от времени погружается, соскальзывает внутрь себя и начинает какое-то время говорить что-то самому себе. Иногда это может помочь планировать действия, чего-то достигать. Но существуют ситуации, которые мешают в обычной деятельности. Возникает так называемый негативный самогипноз. Часто негативный самогипноз связан с какой-либо отрицательной ситуацией: например, в ситуации ошибки или проигрыша. Игрок, у которого возникает негативный самогипноз, начинает поиск причин, из-за которых сложилась негативная ситуация. Причем, все это происходит в контексте негативного психического, и, как следствие, физиологического состояния. Часто внутренний диалог является причиной отсутствия сна, физиологического стресса. Человек, который применяет самогипноз, и знает принципы работы психики в измененных состояниях сознания, защищен от негативного самогипноза. Негативный самогипноз оказывает влияние на то, что делает или собирается делать игрок, а также на уровень мотивации. Иногда внутренний диалог сконцентрирован на внутреннем или внешнем конфликте, проблемной ситуации, в этом случае требуется вмешательство психолога. Для того чтобы бороться с негативным самогипнозом, спортсмен должен уметь «просматривать» мысли, которые способствуют его эффективности, или наоборот ограничивают его. И при появлении негативных мыслей их следует уметь отключать или трансформировать в позитивные самовнушения.

Наиболее частая ошибка игроков заключается в том, что они излишне концентрируются на противнике, в то время как они должны играть в свою игру. Излишняя концентрация на противнике иногда связана с желанием учиться у более сильного соперника. Но отдавая противнику свое внимание, игрок тратит свою энергию. Обучение связано с коррекцией своей техники, которую можно сделать и после выступления. Если твоим вниманием управляет твой соперник — ты близок к ошибке.

Попробуйте обратное. Концентрируйтесь на своих навыках. На том, как вы выполняете движения, входите в стойки, делаете удар. Каждая тренировка — это ответ на вопрос: в чем состоит ваша уникальность как игрока

- Неверная самооценка

Самооценка — важная составляющая в жизни каждого человека. И высокая и низкая самооценка создает много проблем в жизни. Для хорошего выступления у игрока должна быть адекватная самооценка. Как говорилось выше, когда игрок начинает себя сравнивать с противником, он тратит энергию. Самооценка всегда связана с оценкой и сравнением себя с другими. Иметь реальную самооценку поможет инвентаризация своих умений. Что без сомнения вы делаете отлично? Какой элемент можно еще больше улучшить? Как вы можете настроиться на игру? Составьте несколько шкал и оцениваете себя еженедельно. Например, шкала умения выполнять удары, шкала умения делать разбой. А

теперь оцените уровень концентрации своего внимания в нужном для вас направлении и также прошкалируйте его. Тогда вы перейдете к относительно объективной оценке самого себя. Самое негативное, что можно себе представить, — это верить рейтингам или выигрышным турнирам в активе игрока. Выигрыш — это замечательный ресурс, но может стать причиной «звездной болезни». Только вы сами можете устанавливать планку своих умений. И чем выше она будет, тем выше будут ваши результаты.

- Потеря внимания в игре

Чем больше игрок может концентрировать внимание в том направлении, котором ему нужно, тем выше его результат. Внимание избирательно: в каждый текущий момент вы отчетливо видите только то, что находится в центре вашего поля зрения. Потеря внимания в игре, произвольное его переключение может запускать ошибку. Часто шум в зале может являться стимулом, отвлекающим игрока. Игрок должен научиться удерживать фокус своего внимания в рамках запланированного времени.

Иногда в игре могут возникать трудно объяснимые явления, а именно неосознанные движения. Если это произойдет в момент нанесения удара, то помешает забить шар. Неосознанные движения идут в разрез сознанию. И этим они пугают, так как на уровне сознания они необъяснимы. Мы не можем точно ответить на вопрос: откуда они приходят? В моторику удара, который ставится годами, вторгается некоторый нервный импульс, который невозможно контролировать. Но все же можно попытаться ответить на этот вопрос. Любое движение, неосознанное в том числе, происходит из мозга. В данном случае из той его части, которую психологи называют бессознательным. Следовательно, если такое движение состоялось, то у бессознательной структуры психики был запрос на него. Такой запрос может формироваться из внутреннего конфликта. Например, конфликт из-за разнонаправленных мотивов, которые есть у игрока в момент игры («Играть дальше и становиться профессионалом или оставить это на уровне увлечения и заняться чем-то другим»). Часто конфликт у профессиональных спортсменов — это совмещение профессии и семейных забот. Решить такие конфликты возможно с использованием специальных психологических методов, которыми владеют специалисты-психологи.

- Эмоции

Известно, что негативные эмоции не приносят ничего хорошего в любой работе. Выше уже упоминался плохой настрой, связанный с негативными эмоциями. Но здесь мне хотелось бы отметить про отрицательное влияние позитивных эмоций. Во время игры удачно выполненная комбинация вызывает позитивные эмоции, особенно в сложной ситуации. И игрока захватывает и наполняет радость, азарт. Ошибкой здесь будет не остановить себя, а прибывать в таком «позитиве» и далее, так как подобные эмоции вызывают излишнее возбуждение нервной системы и, следовательно, влияют на внимание, моторику, расстраивая движения и удары. Только поддержание оптимального уровня эмоций, которые являются частью оптимального состояния выступления, может принести победу.

Внимание

Нет качества, которое было бы так же значимо и важно для игры в бильярд, как способность концентрировать свое внимание — то есть уметь сосредоточиться и настроиться на игру, отвергая все лишнее. Сосредоточенность дает игроку возможность выполнять правильные удары, четко мыслить и разрабатывать интересную комбинаторную игру. Внимание — это интеллектуальный мускул, тренируя который игрок может стать чемпионом. Пассивное внимание — рассеянное созерцание — это функция автоматическая, не требующая тренировки. Активное внимание требует значительного напряжения и тренировки. Чем больше вы можете концентрировано работать над одной и той же задачей, тем выше ваши способности концентрировать внимание. В реальной жизни внимание постоянно переключается, является динамической структурой психики. В определенный момент фокусируется на каком-то предмете, а через какое-то мгновение — уже на другом. Такова природа внимания.

Одна из важных характеристик внимания — это концентрация. Внимание можно уподобить взгляду человека. Внимание избирательно: в каждый текущий момент вы отчетливо видите только то, что находится в центре вашего поля зрения. То, на чем сосредоточены ваши мысли в данный момент, отражается в вашем сознании. Если что-то сейчас находится за пределами вашего внимания, то это отразится менее отчетливо. Внимание движется по кругу, концентрируясь то на одной мысли, то на другой, постепенно создавая целостный образ.

Одним из свойств внимания является его объем. Человек способен сконцентрироваться на чем-то только до тех пор, пока его сознание не переключается на другой предмет. Научно доказано, что одновременно мы можем оперировать в уме только определенным количеством информационных блоков. Таких информационных блоков может быть семь. Вы можете поупражняться, удерживая одновременно внимание на семи предметах, и вы увидите, что удерживать в сознании больше семи предметов практически невозможно. Поэтому будет большой ошибкой думать, что можно удерживать «в голове» бесчисленное количество информации, принимая при этом верные решения. Таковы психологические особенности внимания. Давайте разберем, как зависит внимание от других игровых факторов, и какие упражнения помогут его тренировать.

- Цель и мотивация

Внимание связано с мотивацией и целью, которые вы перед собой ставите. Если ставить перед собой трудную, но достижимую цель и прочно удерживать ее в сознании, то

факторы, которые будут способствовать ее достижению, будут постоянно находиться в фокусе вашего внимания. И наоборот, если вы ставите цель, для которой у вас нет мотивации, или совершенно недостижимую цель, то никто и ничто не заставит вас концентрировать внимание – будь то тренировка, или игра.

От правильного умения планировать свою тренировочную и соревновательную деятельность зависит концентрация вашего внимания. Если вы готовитесь к серьезному турниру, то необходимо заранее позаботиться о режиме тренировок, грамотно составить упражнения, которые хотели бы наиграть. Необходимо восстанавливаться между тренировками. Часто рассеянное внимание – это итог полностью выработанных ресурсов человека. Игрок не может сконцентрироваться только потому, что у него просто нет физических и интеллектуальных сил. И это значит, что он неправильно спланировал свои тренировки, т.е. допустил ошибки на этапе подготовки. Расстройство концентрации внимания, в этом случае связано с неправильно поставленной целью и неправильным планированием своей деятельности.

Важная мотивационная составляющая, влияющая на внимание — это наш интерес, эмоциональная составляющая внимания. Интерес имеет огромную власть над нашим разумом. Поэтому вполне естественно напрашивается вывод: если вам трудно сосредоточиться на какой-то задаче, вы должны повысить свой интерес к ней. Заинтересуйте себя — и проблем с концентрацией внимания будет меньше.

- **Планирование внимания**

Если вам нужно выполнить какую-то определенную задачу, в первую очередь решите, на какой срок и в какой степени вы хотите и должны сконцентрировать свое внимание. Затем попытайтесь удержать фокус вашего внимания в рамках запланированного времени. Если вы обнаружите, что мысли начали отвлекаться на посторонние темы, постарайтесь вернуться к поставленной задаче. Необходимо уделять все внимание тому, что происходит в данный момент. Тренировать внимание можно и нужно на тренировках. Пробовать сначала на короткий промежуток времени сконцентрироваться, например, на определенном шаре. Можно засекают время. Например, вы ставите цель – сконцентрировать свое внимание в течение 30 секунд на белом шаре. И после того, как такая задача будет выполняться вами легко, вы можете увеличивать время управляемого внимания. Естественно, подбирая под это соответствующие временные рамки. Например, постоянно концентрировать свое внимание на шарах, остающихся на столе. Так вы научитесь произвольно управлять вниманием.

Поскольку наше внимание может удержать только весьма ограниченное количество информации, имея склонность переключаться с одного объекта на другой, перед игрой нужно запланировать, где будет наше внимание. У каждого игрока может быть своя модель внимания. Один будет концентрировать свое внимание на своих ощущениях, стараясь получить максимальное удовольствие; другой — на позитивных мыслях, придающих ему уверенность. Каждая из этих микростратегий может быть выигрышной. Важно, чтобы игрок планировал перед игрой уровень концентрации внимания и его разброс. После окончания игры, когда происходит ее разбор, можно подумать и ответить на вопрос: была ли эта стратегия правильной. Если да, то применить ее еще раз. Если нет, то поменять.

- **Физическое движение и внимание**

Оптимальная концентрация внимания должна сопровождаться определенной моторикой. Если это обычная жизнь, то для того чтобы быть внимательным, нужно принять удобную позу, при которой ничто не будет вас отвлекать. В бильярдной игре

говорить о статике невозможно. Бильярд — это динамичный, иногда непредсказуемый процесс, в который вовлечено все тело игрока. Поэтому для нахождения оптимального физического состояния, которое соответствует уровню необходимого внимания, можно вспомнить, когда ваше внимание в игре отвечало этим характеристикам. Возможно, кому-то для этого нужно стать физически расслабленным, но внутренне сосредоточенным. Другому игроку, наоборот, нужно иметь более высокий физический тонус. Т.е. необходимо вспомнить моменты, когда вы двигались, выполняли удары, и при этом уровень концентрации внимания был оптимальным. После того, как вы вспомните, позвольте себе воспроизвести это состояние разума и тела. Учитесь произвольности. Только так можно научиться контролировать свое тело. Если движения вашего тела способствует концентрации, ваш ум работает гораздо эффективнее. Далее можно попробовать при помощи своего тела усиливать свое внимание. Так вы создадите синестезию: движение – внимание. Для того чтобы такая связка состоялась, естественно, нужно тренировать ее значительное время. Этим нужно заниматься на тренировках.

- **Внимание и психологическая борьба**

Манипулирование партнером по игровому столу реализуется в рамках психологической борьбы, в которой главным оружием является борьба за внимание. Так, например, стараясь завладеть вниманием оппонента, игрок перед значимым турниром может давать интервью, рассказывать о себе, создавая миф, который будет «играть» на него. Правильная подача самого себя, определенный артистизм, умение «сыграть» мегаличность, помогает профессиональному игроку управлять вниманием не только публики, но и противника. Демонстрация неэмоционального поведения в любых обстоятельствах, уверенности в каждом своем движении – грозное оружие в психологической борьбе. Демонстрировать свою уверенность (например, когда сделал ошибку) или усиливать ее – метод, который может еще больше запугать противника. Он заставит менее подготовленного игрока отвлечь свое внимание. А если твоим вниманием управляет твой соперник – ты близок к ошибке. Любой игрок может задать себе вопрос: если я играю с таким-то соперником, будет ли меняться мое поведение. И если да, то считайте, что вы заочно проиграли ему, так как ваш соперник уже влияет на вас, пускай и ментально.

Теперь можно рассказать о простых упражнениях, которые можно выполнять для тренировки внимания. Данные упражнения развивают концентрацию, требуя максимальной ясности мышления.

1. Одиночная тренировка

Упражнение заключается в следующем: когда вы будете тренироваться, попробуйте экономить ваше внимание, разделяя процесс игры на отдельные циклы. Когда вы возьмете кий, чтобы натереть его мелом, сделайте это крайне сосредоточено и концентрируйтесь только на этой операции. Затем следует разбой, но опять же делать это следует крайне сконцентрировано. И так далее, пока не закончите партию, затем повторите процесс. Такое упражнение также полезно для того чтобы понять, где вообще обычно находится ваше внимание во время игры.

Замечено, что внимание очень сильно зависит от интереса. Данное упражнение помогает повысить интерес к процессу игры: вы начнете обращать внимание на любопытные и необычные детали, которые обычно для вас оставались «за кадром».

2. Тренировка с партнером

Тренируясь с партнером по столу, постарайтесь как можно меньше обращать на него внимания. Для отягощения тренировки внимания с партнером начните вести разговор, при

этом концентрируясь только на ваших действиях и игре. Так же как и в одиночной игре, разбейте ее на отдельные операции, стараясь концентрироваться на отдельных действиях. Интересно проанализировать, где находится ваше внимание, например, когда вы сделали ошибку или когда играет ваш соперник.

3. Тренировка с партнером и зрителями

Более сложный вариант. Состоит в том, чтобы играть с партнером, но в присутствии «навязчивых» зрителей. Для этого нужно попросить нескольких человек стать свидетелями того, как вы тренируетесь с партнером. Зрителей необходимо снабдить инструкцией, которая будет зависеть от того, что вы хотели бы потренировать. Часто на соревнованиях игроки сталкиваются с прессингом болельщиков. В этом упражнении вы моделируете искусственный прессинг, который развивает ваши способности концентрировать свое внимание. Такие «навязчивые» зрители могут громко комментировать ваши удары, и особенно ошибки, стараясь отвлечь ваше внимание. Ваша задача единственная – концентрация на игре.

Психологические проблемы на соревнованиях

Результат выступления спортсмена на соревнованиях зависит от эффективности построения интегральной подготовки: технической, тактической, физической и психологической. Рассмотрим более подробно вопрос психологической подготовки в бильярдном спорте.

В ходе соревнований величина стрессов, которые испытывает бильярдист, постепенно увеличивается, особенно при достижении достаточно высоких результатов. Спортсмены, у которых тревога выражается в непосредственных агрессивных действиях, обычно не добиваются высоких спортивных показателей. Это относится и к индивидам, которые не способны владеть собой и управлять своим эмоциональным и физическим состоянием во время стресса. Особое внимание следует уделить соревнованиям, где на бильярдиста ложится огромная психологическая нагрузка. Предсоревновательный период принято делить на четыре фазы по уровню активации и предстартовой напряженности:

1-я фаза включает в себя достаточно длительный период и начинается, когда спортсмен принимает решение в участии в конкретных соревнованиях. Эта фаза сопровождается признаками нервозности, раздражительности, бессонницы и физиологическими изменениями, указывающими на повышенные уровни возбуждения, например, колебаниями кровяного давления.

2-я фаза охватывает кратковременный период - от тренировки до соревнования. В этот период необходимо применение различных тактических вариантов, которые могут благоприятно повлиять на мобилизацию спортсмена к выступлению.

3-я фаза - стартовое состояние - наступает при включении спортсмена в атмосферу соревнований. В этот момент неопытные спортсмены обычно или перевозбуждаются, или впадают в состояние апатии, или иначе проявляют физиологические или психологические признаки стресса.

4-я фаза - активация непосредственно в соревновательной деятельности. Обычно, во время длительной встречи, а также между партиями и встречами в бильярде наблюдается изменение активации. В этом завершающем периоде активации, время, которое имеется в распоряжении у бильярдиста между подходами к столу, партиями или встречами, является наиболее важным для него.

- Методы регуляции уровня возбуждения у бильярдиста

Основные усилия бильярдиста направлены на нанесение удара кием по шару. Скорость движения определяется самим игроком, поскольку от него не требуется быстроты реакции на действия соперника. Поэтому так важно уметь регулировать уровень возбуждения у спортсмена. В бильярде необходима точная координация движений, чрезмерное напряжение больших групп мышц может препятствовать хорошему выступлению спортсмена. А повышенное эмоциональное состояние подчас сопровождается излишним мышечным напряжением, которое необходимо снизить.

1. Релаксационная тренировка (Якобсон)

Суть метода заключается в том, что человек принимает удобное положение, а затем ему дают почувствовать точную степень мышечного напряжения всего тела, различных его частей, и особенно мышц головы и шеи. Сначала спортсмену предлагают «максимально напрячь мышцы», затем после расслабления «напрячь мышцы вполсилы», затем «в четверть силы от максимального усиления» и т. д. до тех пор, пока спортсмен не научится напрягать свои мышцы по желанию с любой интенсивностью. Как только достигается сознательный контроль над периферическими скелетными мышцами, человек одновременно имеет возможность контролировать свое эмоциональное состояние.

2. Аутогенная тренировка (Шульц)

Этот метод заключается в том, что человек должен сосредоточить внимание на функциях мышечной автономной (вегетативной) системы и на психическом состоянии. Спортсмену предлагается расслабиться различными способами, а также представить потепление отдельных частей тела (конечностей или живота). Он также учится регулировать частоту своего пульса и дыхания и вызывать ощущение тяжести в различных частях тела путем мысленного представления соответствующих зрительных образов. Метод предусматривает и другие пути саморегуляции психических состояний через мысленное представление человеком различных эмоциональных ситуаций, абстрактных предметов и т. д.

3. Другие методики

- снижение или повышение значимости соревнований
- социальная изоляция и выбор контактов
- разминка и тренировочные нагрузки - перевозбуждение можно снизить путем легкого утомления
- уход в себя, «переключение» на другой вид деятельности

Хотя результаты соревнований в бильярдном спорте легко оценить, средства достижения этих результатов не так хорошо структурированы. Существует много методов тренировки. Тренировочные режимы бывают самой различной формы и интенсивности, как и игровые тактические варианты, предполагающие набор всевозможных действий. Поэтому неудивительно, что спортсмены иногда страдают от различных страхов и повышенной тревожности.

Страхи и опасения спортсменов можно классифицировать на несколько категорий:

- личные опасения о результате выступления (проиграть или выиграть)

- социальные последствия результата выступления
- страхи, связанные с физиологическим состоянием организма спортсмена
- страхи по поводу своей собственной агрессии или агрессии со стороны других

В спорте, для снятия тревоги и страхов, часто используют тренировку с моделированием. На тренировках создаются специальные социальные ситуации, которые могут быть в дальнейшем причиной высокой тревоги (пример - присутствие зрителей).

Саморегуляция

Если долго наблюдать за игрой спортсменов чуть более высокого уровня, показывающих наиболее стабильные результаты, то сразу бросается в глаза то, что в любую минуту спортсмен может перестать забивать шары, порой даже самые простые. Почему это происходит, и по каким причинам – предстоит выяснить.

Был проведен опрос среди спортсменов, задавая им всего один вопрос: «В каком состоянии вы должны находиться в момент игры, чтобы показать высокую результативность?». В 97% ответов прозвучало следующее: «Мне надо находиться в таком состоянии, чтобы ничего вокруг себя не видеть и не слышать, чтобы не беспокоили никакие посторонние мысли. Я должен видеть только стол и шары...». Заметим, что каждый из этих спортсменов периодически испытывал в момент игры желаемое состояние и мог описать как физические, так и психические характеристики своих ощущений в таком состоянии. Как потом выяснилось, именно в эти моменты спортсмены показывали свою наивысшую результативность в игре. В связи с этим вопрос: «Почему зная свои ощущения нужного состояния, спортсмены не пользуются этим?». Ответы поражают. Оказалось, что спортсмены не только не умеют произвольно вызывать нужные состояния в организме, но даже не знают, что это возможно! Называется такое умение «владением приемами саморегуляции». В других видах спорта спортсмены используют эти методики, а на бильярде нет, что и удивляет. Ведь саморегуляция позволяет практически полностью управлять своими физическими и психическими процессами, произвольно корректировать их, что позволяет получить нужное состояние в нужное время.

Как потом показали результаты дополнительных исследований, чаще всего у спортсменов в игре наблюдались следующие «ненужные» физические состояния: учащался пульс, становились влажными ладони, появлялась зажатость в плечевом поясе, начинали чуть заметно дрожать руки. Основными психологическими проблемами являются: неумение удерживать внимание в рамках заданного времени (например, в течение партии, не говоря уж о целой встрече), наличие посторонних мыслей, излишняя эмоциональность, сильная подверженность негативным мыслям. Из-за всего вышеперечисленного у спортсмена начинается негативный внутренний диалог, который и приводит к проигрышу. Если вовремя уловить первые признаки любого «ненужного» состояния, с ним можно справиться в считанные минуты (в момент удара соперника, например, или можно взять перерыв). Естественно, при условии, что спортсмен владеет определенными методиками. Что же это за методики и как их освоить? Чтобы качественно освоить приемы саморегуляции, нужно заниматься систематически и придерживаться определенной последовательности в обучении. Не освоив до конца одну

технику, не рекомендуется переходить к следующей – это только замедлит процесс практического освоения. Здесь действует правило «от простого к сложному» - каждое последующее упражнение сложнее предыдущего, к тому же в каждом последующем упражнении используются приобретенные навыки предыдущего. В общем, спешить не нужно.

- Дыхание

Начинать работу следует с обучения правильному дыханию. Техник дыхания достаточно много. Для начала подойдет следующее упражнение.

Постарайтесь глубоко вдохнуть животом, пусть вас не тревожит его неэстетическая выпуклость. Медленно вдыхайте через нос и так же медленно выдыхайте через рот. Подышите так минут пять. Затем переходите непосредственно к упражнению. Сделайте вдох на счет «три», задержите дыхание на счет «три», выдохните на счет «шесть». Сделайте перерыв на счет «четыре» и повторите весь цикл. Вот так просто.

Обратите внимание, что выдыхать предлагается медленнее, чем вдыхать. Процесс дыхания включает активизирующую и расслабляющую части. Первая - это глубокий, полный вдох: кислород стимулирует мозг и питает клетки всего организма. Выдох - это все лишнее вон из организма: снимается напряжение, выбрасывается углекислый газ, мышцы расслаблены. Даже можно тихонько повторять про себя на выдохе «все вон!». От чего вы хотите избавиться в данный момент, то и «прогоняйте» из себя.

Здесь советуют вдыхать именно носом, чтобы не пересыхало горло. Задержка дыхания на три секунды предупредит возможное головокружение в результате значительного поступления в мозг кислорода. Выдох через рот позволяет лучше управлять струей воздуха. Легкие полностью очищаются, поскольку выдох в два раза длиннее вдоха.

Также можно варьировать счет во время дыхательного цикла. Наладив дыхание, можно задержать воздух подольше или растянуть выдох, сделав его раза в три длиннее вдоха. Главное, чтобы было хорошо. Нужно сделать перерыв, если возникнет головокружение или другое необычное ощущение в голове.

Не следует усиливать дыхание до появления боли или жжения в груди. Цель - спокойствие и расслабление. Эти упражнения можно проводить в любом месте, как только появляется чувство внутреннего напряжения или беспокойства. Рекомендуется делать от сорока и более глубоких вдохов и выдохов в день.

Следующим шагом будет использование техники йоги (йоговского дыхания). Закрыв глаза, попробуйте образно представить, почувствовать, услышать весь дыхательный цикл, словно наблюдая за ним изнутри. Таким образом, вы научитесь внутреннему сосредоточению, направляя всю свою энергию в глубь себя. Йоговское дыхание позволяет подготовить основу для следующей техники.

- Релаксация

Релаксация помогает справиться со стрессом. Стресс - это напряжение (как физиологическое, так и психологическое). Расслабление (релаксация) - состояние, противоположное напряжению. Поэтому навыки быстрого расслабления позволяют эффективно снижать уровень стресса. Отрицательные стрессовые эмоции (страх, тревога, беспокойство, паника, раздражение и др.) всегда вызывают мышечное напряжение. И эта взаимосвязь стресса и мышечного напряжения такова, что если научиться произвольно

снижать избыточное мышечное напряжение, вы тем самым научитесь эффективно управлять своими эмоциями.

Обучение релаксации проводится в три этапа. На первом (базовом) этапе учатся целенаправленно расслаблять ВСЕ мышцы в максимально удобных, комфортных условиях, при отсутствии помех. Второй этап - обучение дифференцированной релаксации во время занятия какой-либо деятельностью: при письме, чтении, разговоре и т.п. Учатся устранять избыточное, ненужное напряжение в мышцах в обычных, повседневных условиях. На третьем этапе нужно будет, внимательно наблюдая за собой, замечать, какие мышцы напрягаются при волнении, страхе, тревоге, смущении, и затем мысленной командой, незаметно для окружающих, расслаблять напрягающиеся мышцы. Когда спортсмен научится это делать, он сможет сознательно и произвольно управлять своим эмоциональным состоянием.

- Концентрация

В предыдущих упражнениях присутствовали элементы произвольной концентрации – сосредоточенность на дыхании, а потом на расслаблении мышц. При этом вы уже должны были понять, что удерживать внимание на каком-либо действии не так уж и сложно - дело только за практикой. Перед тем, как начать целенаправленно тренировать свою концентрацию, в первую очередь решите, на какой срок и в какой степени вы хотите и должны сконцентрировать свое внимание. Затем попытайтесь удержать фокус вашего внимания. Если вы обнаружите, что мысли начали блуждать на посторонние темы, постарайтесь вернуться к поставленной задаче. Необходимо уделять все внимание тому, что происходит в данный момент. Не рекомендуется начинать тренировки непосредственно в бильярдной, на шарах (так советуют некоторые психологи). Дело в том, что на начальном этапе обучения вам будет достаточно сложно сосредоточиться в шумном месте, да и будет лучше, чтобы вас при этом никто не отвлекал, и вы чувствовали себя комфортно.

Идеальным начальным упражнением является упражнение с часами. Сядьте удобно, положите перед собой часы с секундной стрелкой. И начинайте следить за движением этой стрелки. Минимальный отрезком времени удержания внимания – 1 минута. Если в течение этого времени вы не сделали ни одной ошибки (ваши мысли ни разу не ушли в сторону), увеличивайте время еще на одну минуту. Хорошей считается концентрация, если вам удалось безошибочно проделать упражнение в течение 30 минут. В усложненном варианте этого упражнения удерживать внимание нужно на стрелке, которая показывает минуты. Если вы сможете в течение 30 минут ни разу мысленно не отвлечься от этой стрелки – вам под силу концентрация на любое заданное время. При выполнении упражнения не забывайте точно обозначать, сколько времени вы будете удерживать внимание. Если это минута – не надо делать две, если это пять минут – не нужно делать десять. Увеличивать время нужно поминутно и только после того, когда вы за предыдущий отрезок времени не сделали ни одной ошибки.

После этого упражнения следует концентрировать внимание на движении самого себя. Вспомните релаксацию, когда вы сначала просто учились расслабляться, а потом делали это при каком-либо занятии. Тут все аналогично. Вы можете концентрироваться на любом движении, действии, занятии. А потом прямым ходом в бильярдную – привыкать использовать полученный навык в игре.

Следующей ступенью саморегуляции является аутогенная тренировка. Не пугайтесь этих слов. Все не так страшно. Именно аутогенная тренировка позволит вам справиться с любым вашим состоянием. Вы сможете контролировать температуру тела (особенно это

актуально, когда турнир проходит в холодном или душном зале), влажность рук, ритм сердца, поток своих мыслей и многое другое.

Ментальный тренинг. Идеомоторика

Не секрет, что в других видах спорта от спортсменов требуется не только высокотехническое исполнение элементов, но и постоянное усовершенствование своей техники по уровню сложности. От этого зависят оценки судей, а значит, желанная победа на мировых соревнованиях, включая Олимпийские Игры. Одной из методик, которой пользуются спортсмены, идеомоторная тренировка. Используют ее и в тренировочном процессе (для усовершенствования техники), и на соревновании (для максимально качественного выполнения своей программы).

Если кратко, то идеомоторика – это мысленная тренировка, представление мышечного движения какого-либо физического действия (прыжок, удар, бросок и пр.) и посылка импульсов из мозга в исполняющий орган (руки, ноги и пр.). Первые упоминания об идеомоторике можно встретить еще в Древней Руси. Началом научных исследований считается середина XIX века. В спортивной деятельности первые экспериментальные работы были проведены А. Ц. Пуни, и датируются они 1940 годом. Результаты проводимых вслед за этим многочисленных исследований и составили методику идеомоторной тренировки, которую используют большинство спортсменов во всем мире.

Идеомоторику можно использовать для очень многих целей. В спорте она используется для ряда конкретных задач. Например, с ее помощью можно повысить «мышечную выносливость» (И. Келси, 1961), быстро восстановить технику сложных упражнений после перерыва в тренировках (В.Я.Дымерский, 1965 и А.А.Белкин, 1969), регулировать эмоциональные состояния спортсмена перед соревнованиями (А.В.Алексеев, 1968), увеличить тренировочную работоспособность спортсмена (Г.Тивальд, 1973). А также идеомоторику можно использовать для овладения новым упражнением (совершенно ранее не знакомым) без предварительного его выполнения (Д.Джонс, 1963 и А.А.Белкин, 1965). Ко всему прочему, многие исследования показали, что с помощью идеомоторной тренировки можно установить ошибки и переделывать уже усвоенный двигательный навык.

Вы смотрели когда-нибудь соревнования по прыжкам в воду или спортивную гимнастику? Обращали внимание на то, что непосредственно перед выполнением упражнения спортсмен выдерживает паузу? Именно в эту паузу и происходит идеомоторная «прокрутка» предстоящего упражнения. Это пример использования идеомоторики на соревновании. Что касается тренировочного процесса... Например, на разминке. Некоторые спортсмены проводят активную разминку – выполняют физические

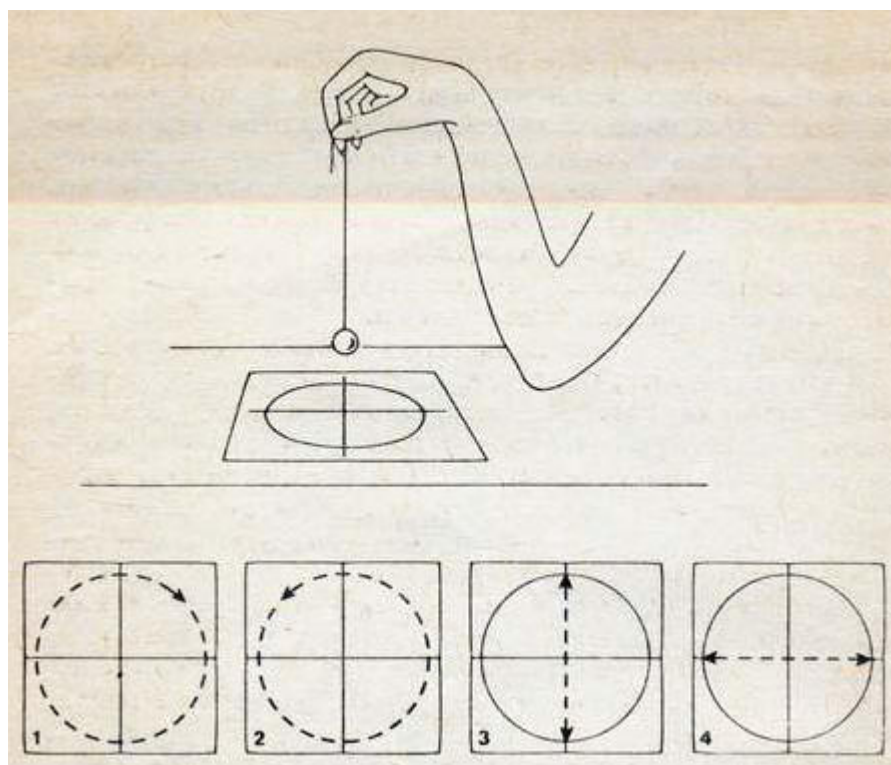
упражнения, а некоторые просто «отдыхают» - спокойно сидят или лежат (причем порой в необычных позах), ходят по залу с сосредоточенным видом. И это не лень – спортсмены разминаются и тренируются идеомоторным методом. Прокручивают в голове то, что другие выполняют физически. И поверьте, результаты выше именно у тех, кто использует идеомоторику. Также идеомоторика незаменима при отработке какого-либо движения (упражнения), будь то сложнокоординационный прыжок в гимнастике или фигурном катании, спортивная стрельба, теннис или любой другой вид спорта, например, бильярд.

Начнем с самого начала... Чем идеомоторика может помочь бильярдисту в тренировочном процессе? Прежде всего тем, что может избавить спортсмена от метода «проб и ошибок», который хоть и является для него привычным, но занимает порой очень много времени, да и от ошибок на турнире не сможет оградить в полной мере. Большинство спортсменов и тренеров считают, что чем больше времени будет затрачено на отработку ударов, тем лучше. К сожалению, такой метод не позволит достичь идеальной техники. Что такое «идеальная спортивная техника» в бильярде? Это качественное выполнение специфичных для бильярдного спорта движений, говоря другими словами – идеально точный удар по шару. Чтобы добиться высоко качества движений, спортсмены используют метод «проб и ошибок», т.е. отрабатывают один удар в течении длительного времени. Да, наработка удара обязательное условие достижения идеальной техники, но не в том виде, в котором ее применяют спортсмены. Любое движение начинается в сознании, в головном мозгу – это как мысленный образ предстоящего движения, своеобразная психическая программа. Без такой программы мышцы и суставы просто не будут «знать», что и как им делать. Такая программа есть у любого человека – мы ходим, бегаем, совершаем какие-либо движения и действия автоматически, т.е. мозг дает сигнал, который переходит в кости и мышцы, после чего совершается само движение.

Как создается такая программа? В памяти человека откладывается любое физическое действие, которое он совершает – будь оно правильно или неправильно выполненное. Если одно и тоже действие повторять много раз подряд, вырабатывается автоматизм. Для того, чтобы движение выполнялось автоматически, необходимо повторить его 5 тысяч раз. В то же время установлено, что на одной тренировке количество упражнений не должно превышать 300 раз. Теперь вспомним тренировку... Что происходит, когда спортсмен начинает тренировать удар? Он много-много раз бьет по шару. Позволю себе утверждать, что сначала удар «не идет», не получается он в том виде, в котором нужно. А поскольку это действие является новым для спортсмена, в мозгу откладывается та самая первоначальная психическая программа, о которой говорилось выше. Соответственно откладываются как удачные удары, так и промахи. Вторых больше. Они и становятся доминирующими в мозгу спортсмена. Да, со временем спортсмен натренирует удар, затратив на это много времени и сил. Дело не в этом. В ответственный момент в игре, повторюсь – именно в ответственный, спортсмен с большей вероятностью не реализует этот удар. Почему? Потому что именно в такой момент включается та самая программа, которая создавалась в тренировке. Как же тогда тренироваться? Выход есть – включить в свою работу идеомоторную тренировку. Давайте детально разберемся, что же это такое и как она действует...

«Идео» - слово греческого происхождения и переводится оно, как «мышление», «идея», «образ». Как упоминалось выше, любое движение начинается в головном мозгу в виде его мысленного образа, а затем переходит в исполняющую часть организма, которая, в свою очередь, реализует это движение. Научно доказан тот факт, что думая об определенном движении вы его невольно, сами этого не замечая, производите. Не верите? Тогда сделайте следующее очень популярное упражнение.

Сделайте маятник из нитки длиной 15—30 см (по длине руки от локтя до кисти) и небольшой предмет, например кольцо или небольшой ключик. Привяжите один конец нитки к этому грузу. Далее нарисуйте на листе бумаги круг, разделенный на четыре сектора двумя пересекающимися под прямым углом линиями.



Поставьте локоть руки на стол и возьмите свободный конец нити большим и указательным пальцами так, чтобы маятник мог совершать произвольные движения по отношению к сегментированному кругу в направлении, на котором вы сосредоточились, образ которого вы представили себе с особой точностью. Держать конец нитки нужно совершенно спокойно, не помогая пальцами этому направлению. Представьте себе, например, что маятник движется по линии, пересекающей круг вертикально, и висящий предмет действительно начнет такое движение. Потом мысленно поменяйте направление влево - вправо или по кругу в любую сторону.

Главное в этом упражнении - предельно точно представлять любое движение маятника, сконцентрировавшись на этом представлении, и, как спокойна ни была бы рука, маятник начнет совершать ожидаемое движение. У одних этот опыт получается сразу, если они пристально смотрят на груз и сосредоточивают себя на представлении, как этот груз должен двигаться; у других эксперимент проходит лучше, если они представляют себе желательное движение маятника отчетливо, но с закрытыми глазами. Теперь вы на своем опыте убедились в прямой зависимости между мыслью и движением. Такие процессы, которые в виде идей рождаются в голове, а затем реализуются в моторике в реальном физическом движении, в науке получили название идеомоторных актов.

В спорте психологи используют еще одно упражнение, которое позволяет выявить уровень связи между мозгом и мышцами спортсмена. Упражнение аналогично тому, которое было описано в первой части материала. Итак, возьмите нитку, только уже длиной около метра. Одним концом привяжите нитку к грузу, а другой намотайте на последнюю фалангу указательного пальца ведущей руки (у правши – правая, у левши – левая) так, чтобы расстояние между пальцем и грузом было 70-80 см. Теперь встаньте, вытяните руку с грузом вперед на уровне плеча и уравновесьте груз. А дальше делайте все так, как вы делали в первом упражнении, за исключением того, что круги рисовать не надо. Когда груз начнет раскачиваться, представляйте себе, что амплитуда раскачиваний

начала увеличиваться. Именно по размаху раскачиваний можно судить о связи мозга с мышцами. Если расстояние между грузом и пальцами руки в пределах 5 см, то оценка будет совсем неудовлетворительная, 10-25 – на «двочку», все, что выше 30 см - говорит о том, что спортсмен обладает достаточными идеомоторными связями. А если это расстояние составит 80-100 см – это уже твердая «5» по пятибалльной системе, и означает она то, что у человека максимально развита идеомоторная связь.

Чем выше идеомоторная связь у спортсмена, тем легче ему будет даваться идеомоторная тренировка, а соответственно, тем быстрее он добьется качественного выполнения двигательного действия. А тем, у кого такая связь средняя или низкая, не надо расстраиваться. Идеомоторную связь тоже можно натренировать – делая каждый день вышеприведенное упражнение.

Давайте разберемся, какую конкретную помощь может дать идеомоторика бильярдисту. Начнем с того, что чтобы хорошо играть, не надо все свое время проводить у стола (активная подготовка обязательна только при подготовке к конкретному турниру – как правило, такие тренировки должны начинаться за две недели до начала турнира). В остальное время будет достаточно тренироваться по 3-4 часа в день. Во-первых, для качественной тренировки этого будет достаточно - там, где физическое выполнение действий высоко качественно, нет необходимости многократно повторять одно и то же. Во-вторых, если, предположим, у бильярдиста неверная техника удара, то играя много, он лишь закрепит плохое выполнение этих элементов спортивной техники, чем поставит преграду для роста своего мастерства.

Присмотревшись к игре чемпионов, поражаешься, насколько часто ведущие спортсмены этого вида спорта допускают неточное выполнение удара по шару! Еще раз обратим внимание на фигурное катание – вид спорта, где совсем маленькие дети выполняют предельно точно действия, которые по сложности во много раз труднее, чем удар кием по шару. В фигурном катании тренеры с первых шагов обучения основное внимание уделяют тому, как разучиваемое движение выполнить ПРАВИЛЬНО. Никогда в этом виде спорта тренер скажет спортсмену – иди прыгать и прыгай, пока не получится.

Тогда становится понятно, почему в одних видах спорта к точности приучают изначально, с самого детства (фигурное катание, гимнастика, прыжки в воду, восточные единоборства и пр.), а в других, таких как теннис, бильярд, другие игровые виды, спортсмены позволяют себе неточность движений. Причина до банальности проста – все зависит от травматичности вида спорта. Если в том же фигурном катании допустить неточность при выполнении многооборотного прыжка, или в спортивной гимнастике не рассчитать движение на тех же брусках – можно получить серьезную травму. А какой травмой может грозить неточность исполнения в бильярде или теннисе?

Поэтому и не вырабатывается у молодого спортсмена идеально правильного представления о точном выполнении движения. Отсюда и промахи. Если нет опасности для жизни и здоровья, тогда зачем ювелирная точность?

Чтобы избежать неточностей в выполнении технических элементов, необходимо постоянно, не жалея времени, сил и упорства, уделять внимание достижению точного исполнения любого движения. С первых шагов обучения технике, следует следить за тем, чтобы технические элементы выполнялись правильно. Пока в голове у спортсмена не будет «картинки» правильно выполненного движения, нет смысла переходить к выполнению физического действия – не нужно засорять голову его неправильным исполнением.

Великую ошибку совершает тот тренер и тот спортсмен, который считает позицию

«начал бить и бей, пока не получится» правильной. Вспомните, о чем говорилось выше – именно в момент разучивания какого-либо действия в мозгу «пишется» программа его выполнения. И мозгу абсолютно все равно, что записывать – правильные удары или промахи, которых поначалу всегда больше. И в решающий момент игры включается именно автоматическая программа выполнения удара. Поверьте, вы затратите намного больше времени на то, чтобы переучить спортсмена, чем изначально правильно его научить. Если в голове спортсмена сформировался правильный мыслеобраз нужного действия, начинайте переводить его в навык путем многократных повторений. Не забывайте следить за правильностью выполнения – если заметили ошибку, старайтесь ее сразу исправить. Только правильное движение, выполненное много-много раз подряд, позволит достичь такого уровня автоматизма, который не даст «сорвать» удар в решающий момент игры. Просто в мозгу не будет программы неточного удара. Как же записать в мозг правильную программу? Идеомоторика - это психический процесс и он подчиняется определенным законам. Для того, чтобы мыслеобразы будущего движения воплощались наиболее эффективно, надо понять, как ими правильно пользоваться.

1. Чем точнее мысленный образ, тем чище будет выполняться физическое действие. Пусть спортсмен посмотрит, как выполняют движение мастера (что касается бильярда, то тут далеко не каждый мастер выполняет технически правильный удар, он делает это так, как удобно конкретно ему, поэтому не на всех смотреть надо), альтернативой является просмотр обучающего видеоматериала, где можно детально увидеть все составляющие техники.

2. Необходима физическая подготовленность спортсмена для выполнения каждого конкретного действия. Если мышцы и/или суставы окажутся к этому не готовыми, это может привести к травме. Например, ребенку не всегда легко придать руке, выполняющей удар, то положение, которое требуется – просто бывает не растянут плечевой пояс. Или спортсмен не имеет достаточной растяжки для того, чтобы сесть на бортик стола и произвести удар сверху, «через шар».

3. Прежде чем переводить мыслеобраз в исполняющую часть, желательно придать телу положение, которое максимально близко к тому, которое требуется в реальности. Так легче воспринимаются образы движений, поступающие из мозга, а также улучшаются связи между программирующей и исполняющей частями организма.

4. При разучивании нового элемента поначалу необходимо представлять его исполнение в замедленном темпе (как рапид-метод в киноиндустрии). Такое представление позволит точнее представить все составляющие части разучиваемого действия, а также вовремя укажет на возможные ошибки. Постепенно время представления нужно довести до такого времени, которое реально затрачивается на данное действие при его физическом выполнении.

5. Довольно распространенной ошибкой является то, что спортсмен думает о конечном результате непосредственно перед выполнением упражнения. Т.е. «видит» забитый шар, еще не прочувствовав само выполнение удара. Когда в сознании доминирует такая мысль, она вытесняет представление о тех действиях, без выполнения которых забить шар просто невозможно. Это называется «поспешил» - очень хотел забить, потому и промахнулся.

6. Идеомоторным может быть лишь такое представление, при котором мыслеобраз связан с мышечно-суставным чувством человека.

Но, если предложить спортсменам начать заниматься идеомоторикой, они все, как один, скорее всего будут совершать одну и ту же ошибку. А именно: при представлении

они видели себя как бы со стороны, будто на экране телевизора. Такие представления называются «зрительными», и обладают небольшим тренировочным действием. При таком представлении мыслеобразы передаются намного слабее. Вспомните упражнение с маятником. Попробуйте просто «увидеть» себя со стороны любым способом (в зеркале, на экране телевизора), и глядя на груз, который вы видите «там», представить, что он раскачивается. Вы убедитесь, что амплитуда движения будет довольно маленькая (если вообще будет).

О том, что идеомоторные связи присутствуют в нужном качестве, говорят микродвижения, которые появляются в мышцах. Они хорошо заметны, когда спортсмен занимается идеомоторикой, пропускает представление движения «через себя». В такие моменты в его мышцах невольно возникают сокращения и расслабления, которые видны довольно отчетливо. Если никаких микродвижений в мышцах не наблюдается, а спортсмену кажется, что он пропускает мыслеобразы через себя, то это значит, что его тренировка носит исключительно «зрительный» характер.

Наблюдая фигуристов, подмечены их произвольные движения при занятии идеомоторикой. Чем движение сильнее, тем лучше и прочнее связь между программирующей и исполняющей системами организма. Поэтому их не нужно пугаться.

Прodelайте еще один опыт с грузом на нитке. Сначала просто представляйте, как груз раскачивается, а потом начните произносить слова, которые соответствуют его движению, например «вправо-влево», «вперед-назад», «по кругу»... Амплитуда раскачиваний почти сразу начнет увеличиваться.

Исследованиями таких авторов, как А. Ц. Пуни, Ю. З. Захарьянц, В. И. Силина, Е. Н. Суркова и др., доказано, что эффект от использования идеомоторной тренировки будет значительно выше, если мыслеобразы описывать точно соответствующими словесными формулировками. Т.е. не просто представлять то или иное движение, а проговаривать про себя (или вслух, что часто используется при начальном разучивании) ощущения представляемых действий. Вспомните последний опыт с маятником. Словесные формулировки можно применять не только в самой тренировке, но и в разминке перед тренировкой. Остановимся на этом немало важном аспекте.

Все спортсмены разминаются по-разному, и в первую очередь, это зависит от вида спорта. Но, допустим, и в рамках одного бильярда не увидишь двух спортсменов, которые проводят одинаковую разминку. Да и вообще, у бильярдистов разминкой называется далеко не то, что представляется при звуке этого слова. Разминкой принято считать комплекс физических упражнений для разогрева тела (например, легкий бег или растяжки), а у бильярдистов разминка – это 10-15 минутное нахождение у стола («постучу» пару минут и мне хватает – так обычно разминка озвучивается у них самих). Такую разминку нельзя считать правильной. Прежде всего, для чего нужна разминка? Чтобы разогреть тело, не так ли? Но ведь помимо этого, нужно добиться определенного состояния различных частей тела. Например, мягкости и плавности рук, неподвижности туловища и ног, помимо этого спортсмен должен принимать любую позу у стола без какого-либо напряжения с его стороны. Все вышперечисленное можно назвать «личными ощущениями» каждого спортсмена – все они индивидуальны. Но как узнать, что разминка проведена успешно и нужные качества достигнуты? А как вообще узнать, что это за качества?

Здесь то и приходит на помощь идеомоторика. Необходимо сначала определить, какие физические ощущения должны присутствовать для того, чтобы спортсмен чувствовал себя у стола комфортно, свободно, без физического напряжения. Затем назвать их соответствующими формулировками. Вот пример таких ощущений, которых добивался

спортсмен N (бильярдист, мастер спорта) после проведения разминки: ноги должны были стать «легкими, но твердыми», туловище «гибким, упругим и послушным», левая рука «твердой, но не зажатой», правая рука «легкой, плавной, сильной, и послушной». Все тело должно было стать «легким, гибким, не зажатым», движения «плавными, четкими и точными».

Зачем все это нужно? Если в момент разминки проговаривать про себя такие формулировки, т.е. личные ощущения, и стараться «прочувствовать» их, то они очень быстро проявятся физически. Например, спортсмен чувствует «зажатость» в руке, которую он при помощи индивидуальных формул может «снять» в считанные минуты, почувствует легкость и свободу там, где чувствовался дискомфорт. Я не знаю такого случая, когда произвольное вызывание личных ощущений, необходимых для результативной игры, не помогли бы в повышении спортивного результата, а в некоторых случаях и помогли одержать победу.

Помимо разминки, идеомоторику нужно использовать и в момент самой игры, используя при этом формулы «своего идеального удара». Такие формулы разрабатываются совместно со спортивным психологом, и создают идеальную мысленную модель выполняемого действия. Не стоит пытаться превращать формулы в высокохудожественное произведение – составлять их надо исходя из ощущений самого спортсмена, так, чтобы ему было легко их запомнить и привычно повторять. Количество формул не ограничено, в среднем, у разных спортсменов, первоначальное их количество может достигать 15-20. Со временем, их количество снижается до 3-5. При этом нужно заметить, что через какой-то промежуток времени мысленные образы начинают терять свою четкость и точность. В этом случае необходимо вернуться к первоначальным формулам, чтобы возратить мыслеобразам необходимые ощущения. Использование таких формул, во-первых, помогает сосредоточиться на ударе – спортсмен четко знает, что и как он должен выполнять, во-вторых, он заставляет себя «прочувствовать» именно те физические ощущения, которые при реальном исполнении позволят произвести именно тот удар, который был нужен спортсмену, т.е. результативный. Использование формул помогает спортсмену не только забить шар, но и сделать «выход», т.к. в формулах можно использовать установки на силу удара (просто надо «прочувствовать», с какой силой необходимо «сыграть» шар, и каким образом – мягко, резко, сильно пр.).

Если при подготовке к удару, произнося про себя формулы, спортсмен теряет концентрацию, он сразу почувствует, что это произошло. Исчезнут мысленные ощущения предстоящего движения. Тогда следует встать, отойти от стола на какое-то мгновение для того, чтобы заново сконцентрироваться, потом снова встать в стойку, настроиться на удар при помощи формул и произвести удар физически. Использование формул во время игры способствует развитию концентрации – ведь спортсмен должен постоянно удерживать внимание на формулах и мышечных ощущениях. Ко всему прочему, работа с формулами развивает определенное мышление в игре. Заметим, что появление негативных мыслей во время игры, и во время удара в частности, грозит печальными последствиями для того, у кого эти мысли появились. У спортсмена, который использует мысленные формулы, просто нет времени на посторонние мысли, в т.ч. и на негативные - он пользуется четко выверенной схемой идеального удара.

Подводя итоги, обобщим всю информацию по использованию идеомоторики в тренировочном процессе, в частности, при разучивании нового физического движения (или при исправлении ошибки движения).

1. Изначально необходимо предельно точно показать спортсмену то действие, которое будет разучиваться или совершенствоваться. Сделать это надо таким образом, чтобы у спортсмена возникло представление – мысленный образ того, что ему предстоит

выполнять.

2. Далее следует подготовить исполняющую часть организма для выполнения двигательного действия (провести разминку, которая позволит добиться тех физических ощущений, которые необходимы для изучения или совершенствования данного физического действия).

3. Для того, чтобы мыслеобраз был сформирован в сознании правильно, следует четко объяснить и показать последовательность и выполнение всех составляющих разучиваемого действия, при необходимости воспользоваться дополнительными материалами (схемами, рисунками, видео). Если спортсмен подтвердит, что он все понял, можно идти дальше.

4. На данном этапе спортсмену нужно закрыть глаза и мысленно представить нужное движение в его идеальном варианте исполнения. Делать это нужно в замедленном темпе.

5. Когда движение представляется так, как нужно, необходимо добиться того, чтобы время его «представления» совпадало с реальным временем его физического выполнения. Если спортсмен может некоторое количество раз подряд представить нужное действие за определенный промежуток времени, можно переходить к следующему этапу.

6. Теперь необходимо начать переводить мысленные импульсы в мышцы. Поначалу это делается медленно и аккуратно, а после того, как начнут появляться микродвижения, подтверждающие связь мозга и мышц, процедуру можно несколько ускорить. Постепенно прибавляя в скорости нужно добиться того, чтобы время мысленного выполнения реально совпадало со временем, которое требуется для физического выполнения действия. Это самый сложный этап в идеомоторной тренировке.

7. Когда связь между программирующей и исполнительными частями организма налажена, можно переходить к последнему этапу. А именно, дать точные формулировки всем составляющим движения.

Наконец, у спортсмена есть модель идеального удара – теперь можно переходить к его физическому исполнению. Не забывайте об идеомоторике - непосредственно перед ударом нужно «прокрутить» и «прочувствовать» формулы этого самого идеального удара. Если отработать таким методом хотя бы основные удары, а затем использовать идеомоторику в игре, гарантируется, что техника у спортсмена заметно повысится, промахов станет значительно меньше, а результативных ударов больше. Все это позволит бороться наравне с любым соперником за более высокие места на турнирах, а значит – за победу!

Заключение

В заключении заметим, что основная проблема в развитии бильярдного спорта – это конечно не морально-психологическая подготовка спортсменов, а отсутствие комплексной системы подготовки в принципе. На сегодняшний день нет такой программы в бильярде, которая включала бы в себя все стороны подготовки спортсмена (особенно в Русском бильярде) – техническую, тактическую, психологическую, физическую. Еще и про планирование не следует забывать... Такой программы не существует по причине отсутствия взаимодействия тренеров по бильярдной технике и психологов, которые в большом спорте нередко совмещают в себе еще и функции тренера по общей подготовке. Если ЛЛБ удастся взяться и за эту проблему, то мы сдвинем горы. А пока выйти из этой ситуации можно двумя путями. Если у спортсмена есть свой тренер по бильярду, можно обратиться к спортивному психологу и совместить техническую и психологическую подготовки. Это в идеале, т.к. у немногих спортсменов есть личный тренер. Большинство же, обучившись основам игры, тренируются в одиночестве. Таким игрокам прямой путь к спортивному психологу. Если психолог является профессионалом в области спорта, то он может помочь не только решению вопросов психологического характера, но и в общей подготовке (что включает в себя планирование спортивной карьеры, разработку оптимального графика тренировок, непосредственную подготовку к конкретному турниру, физическую подготовку и прочее). Как и когда решатся все вышеперечисленные проблемы – не ясно. Понятно одно, что пока они имеют место быть, бильярд не сможет пробиться в олимпийские виды спорта. Как в прочем, и вообще в большой спорт... А ТАК ЭТОГО ХОЧЕТСЯ!