



Содружество
детско-юношеского
биатлона России

НА СТАРТ!

Практическое пособие для юных биатлонистов и тренеров
Простые и понятные рекомендации спортивного психолога и простые
эффективные способы управления эмоциональным состоянием спортсмена.



Автор:
Л.М.Юрлова,
спортивный психолог, к.б.н.

2018 г.г.д

Разработано по заказу ООО «СДЮБР»

ООО «СДЮБР» Общероссийская общественная организация «Содружество
поддержки и развития детского и юношеского биатлона России»

На старт!

Содержание методик, описанных в данной брошюре, направлено на улучшение эмоционального состояния спортсменов, очень важного в современном спорте. Ведь именно эмоциональное перенапряжение, часто является причиной срыва показателей спортивных достижений и проигрыша.

Как бы ты не оказался в спорте - пришел в секцию сам, или привели тебя родители, позвали друзья или случайно увидел, как тренируются другие, да и сам вовлёкся - знай, что ты открыл дверь в удивительный мир, где можно научиться очень важным качествам.

Воля, чувство товарищества, умение брать на себя ответственность, выполнять обещанное, честность, умение признавать и исправлять ошибки, чувствовать время и многое другое.

Спортсмены не бывают бывшими! Потому что, однажды воспитав в себе эти качества, ты будешь ими руководствоваться всю свою жизнь!

Спортсмен, это Воин! Мирный Воин! И он живёт вызовом!

Давай разберемся, что может остановить юного спортсмена на пути Мирного Воина!

У нас есть для тебя советы, которые помогут тебе достигнуть своего совершенства. Начнем!



Про эмоции

Из чего состоит спорт? На этот вопрос ты знаешь ответ. Спорт, это секунды, мишени, километры и миллиметры, это цели и их достижение, это команда, тренер, тренировки, и, конечно же, соревнования! Мы ничего не забыли?

Тебе знакома ситуация, когда ты хорошо подготовился, все получалось на тренировках, но... на соревнованиях всё пошло не так, как планировалось! Не справился с волнением. Ведь спорт – это еще и эмоции. Эмоции - очень серьёзный фактор! Они неотделимы от человека. А в ситуации, когда человек находится в значимых для него событиях (соревнования или экзамены), он попадает в зону стресса. В этой ситуации выигрывает тот, кто умеет управлять своими эмоциями. Это возможно!

Участие в соревнованиях - это радостный и ответственный момент. Потому что тебе следует показать свои лучшие достижения в условиях состязаний с равными тебе, а еще лучше - с более сильными спортсменами. На соревнованиях идет проверка не только твоих спортивных достижений, но и твоего умения справиться с волнением.

На тренировках ты тренируешь свое тело, развиваешь его настолько, насколько позволяет тебе твоя природа, возраст и срок тренировок - сколько лет, месяцев, недель ты тренируешься. Тренировки, это самое важное в жизни спортсмена. Здесь обучают тому, что необходимо в выбранном спорте, ты получаешь опыт и развиваешь телесные навыки, которые делают спортсмена Мастером. Эти навыки долгое время нарабатываются и доводятся до автоматизма.

А твоя эмоциональная сфера? Как много времени ты уделяешь тренировке управления эмоциями?

Кто будет тренировать твои эмоции?

Быть может, тренер? Не совсем. Он может помочь, но без тебя самого – никак.

Тренер, это наставник, который видит твой потенциал и знает, как его развить.

Тренер дает инструкцию, что, как, когда делать. Он бывает серьёзным, вспыльчивым, строгим, но всегда заинтересованным в твоём спортивном росте. Он отдаёт всего себя каждому спортсмену! Когда тренер, на тебя повышает голос, это показатель того, что ты способен на большее! На тренера не стоит обижаться или злиться. Ему виднее с профессиональной вершины. Ведь ты не зря к нему пришел, и он верит в тебя! Просто прислушивайся к самому требованию, а не к эмоциональной подаче.



Почему на тренировке получается лучше, чем на соревнованиях?

На соревнованиях спортсмен (какого бы уровня мастерства он не достиг), всегда остается один на один с собой. И здесь приходится пользоваться только тем, чему научился. Если ты смотришь соревнования или наблюдаешь за спортивной жизнью спортсменов, то, наверняка заметил: побеждает тот, кто, наряду с равной физической подготовкой, умеет управлять своими эмоциями.

Такова природа человека и твоя тоже: пока ты спокоен, твоё тело послушно выполняет все команды, а на соревнованиях происходит изменение твоего эмоционального статуса. Это может выражаться в том, что твоё тело «забывает» всё (или почти всё), что оттачивалось на тренировках. То голову не туда повернул, то на старте задержался, то гибкость вдруг снизилась. Тело, как бы тормозит или, наоборот, излишне активно в движении. В случае снижения двигательной активности,

нарушается автоматизм движений, теряется чувство легкости, точности и плавности движений. Усталость быстрее возникает при эмоциональном переживании, так как энергия растрачивается на преодоление мышечного напряжения, сопровождающего эмоциональный стресс.

Именно поэтому, абсолютное значение приобретает умение быстро восстанавливать эмоциональное равновесие перед соревнованиями и сохранять его на протяжении всего соревновательного процесса.

Также очень важно быстро восстанавливаться после проигрыша, травм и неудач. Подобные умения способны облегчить и обезопасить твой путь к победе.

Ниже, описаны методики, которые помогают справиться с мешающими тебе, в ответственных моментах, эмоциями. Исследуй их, опробуй, и выбери те, которые для тебя подходят лучше всего.



Узнай себя перед соревнованиями!

Итак, для того, чтобы выйти на соревнования в полной боевой готовности, помимо тренировки тела необходимо тренировать эмоциональную сферу.

По-твоему, какое эмоциональное состояние лучше для соревновательного процесса:

А - я совершенно спокоен - мне

всё равно;

Б - я взвинчен и лучше ко мне не подходить, а то порву;

В - я так боюсь, что лучше бы меня увели домой;

Г - я готов показать лучшее своё достижение и сделаю это с удовольствием в полной мере.



Все эти настроения бывают у спортсмена. И зависят они от уровня важности соревнований, силы соперника и собственного настроения.

Как ты уже понял, совершенно спокойным выходить на соревнования не годится. Тогда ты не боец. Если ты боишься или перевозбужден, то тоже не сможешь показать свой лучший результат и наделаешь много ошибок и промахов.

Ошибаются все: и новички, и мастера. Главное - уметь справляться со своим эмоциональным состоянием. Это поможет создать установку на полную реализацию всех своих способностей для достижения победы или другого желаемого результата.



Определенный уровень эмоционального возбуждения, спортсмену необходим. Есть даже такой термин: «Эффективное эмоциональное возбуждение». Он способствует, с одной стороны, проявлению необходимой двигательной и волевой активности, а с другой — точности и надежности управления этой активностью.

Научись сразу определять свое эмоциональное возбуждение.

Эффективное эмоциональное возбуждение – это состояние свежести, желание соревноваться, стремление к победе...

Неэффективное эмоциональное возбуждение – это предстартовая «лихорадка», подавленность, напряжение, низкая концентрация, апатия (ничего не хочется делать) ...

Каждый раз, когда ты находишься в важных для тебя событиях (соревнования, экзамен и т.д.) обращай внимание на свои эмоции и определяй - они тебе мешают, или помогают. Это первый и очень важный шаг на пути к собственному совершенству.

Когда ты обнаружил, что эмоции тебе мешают (сильное возбуждение или подавленность) их следует привести в состояние равновесия.

Способы восстановления эмоционального равновесия

.....

Дыши!

Самый простой и доступный способ выйти из тревоги, волнения или страха - дыхательные упражнения.

Когда ты волнуешься, твоё дыхание становится учащённым, неравномерным. Когда спокоен, то дышишь ровно и замедленно. Причём, чем спокойнее, тем медленнее и тише дыхание.

Этим можно воспользоваться, чтобы справиться с тревогой и волнением.

Начни наблюдать за своим дыханием. для этого тебе не надо уединяться или предпринимать что-то особенное: находишься ты в зале, на улице, или просто сидишь и ждёшь своего выхода на старт. Ты находишься в своём событии и видишь всё и слышишь все, но часть твоего внимания направлена на дыхание. Это просто!

Одновременно с наблюдением за дыханием и всем происходящим вокруг, начинай дышать спокойнее и «длиннее» - длинный вдох и длинный выдох.

При определённой тренировке, тебе потребуется выполнить 8-10 дыхательных циклов, (вдох-выдох, это один цикл) и ты обнаружишь, что тревога и волнение снизились. Снизились значительно или вообще исчезли!

Управление дыханием - твоя первая, весомая победа над эмоциями!

Получилось? Ты молодец или умница (в зависимости от того, кто ты - мальчик или девочка)!



Еще одно упражнение, связанное с дыханием.

Вдох - задержка дыхания (т.е. вообще попробуй не дышать) и выдох. Чем дольше ты задерживаешь дыхание, тем быстрее уйдет волнение.

Очень полезное упражнение! Кроме успокоения, оно повышает концентрацию!

Возможно, навсегда от страхов ты не избавишься, но, когда ты их узнаёшь и что-то делаешь с ними, чтобы уменьшить их влияние, уже не будешь рабом этих страхов! Пусть это будет твоим вызовом!

Слушай сигналы тела

Тело нам помогает своими сигналами. Некоторые участки на теле, которые (если их сделать активными) помогут снизить волнение.

Природа мудра! На теле человека есть такие точки и участки, которые помогают справиться с эмоциями, если их начать «пробуждать».

Обрати внимание, на то, что, когда ты переживаешь - тревожишься, злишься, обижаешься, боишься или волнуешься, в теле тут же появляются неприятные ощущения. Тело подсказывает, где именно сформировалось напряжение, в результате переживания. Где напряжение, там и твоя эмоция! Чем сильнее твой стресс, тем сильнее в теле напряжение (неприятное ощущение).

Этой закономерностью можно воспользоваться!

Тело даёт подсказку, чтобы ты знал, где «живёт» твоя эмоция или страх. Они «живёт» там, где неприятное ощущение. Когда ты обнаружил неприятное ощущение, приложи к этому месту руку, расслабь тело, направь в этот участок тела своё внимание и начни дышать медленнее и глубже. Через короткое время, ты обнаружишь, что спокойствие к тебе возвращается! А это уже маленькая победа!

Если ты не поленишься и сделаешь так несколько раз, т.е. потренируешь свою эмоциональную сферу, то скоро будешь это делать легко. А этот навык дорогого стоит! Во всяком случае, негативные эмоции не будут тебе мешать тренироваться, готовиться к соревнованиям или выходу на старт.

Если ты чувствуешь, что при волнении, тревоге или другом переживании у тебя сжалась что-то в груди, то просто постучи по ней кулачком, можно

двумя руками. Это поможет быстро расслабиться мышцам в груди и тебе станет комфортнее.

А еще, оказывается, что на пальцах и запястье есть активные точки и цепочки из активных точек, которые быстро снимают стресс.

Вот некоторые полезные упражнения.

Снимаем перчатку



Если ты наблюдательный человек, то видел, как, совсем маленькие детки справляются с волнением. Они начинают потирать ладони, «выкручивают» пальчики туда-сюда, теребят их. И это неспроста! Оказывается, наши пальцы, как громоотводы и на них накапливается «отрицательное электричество»,

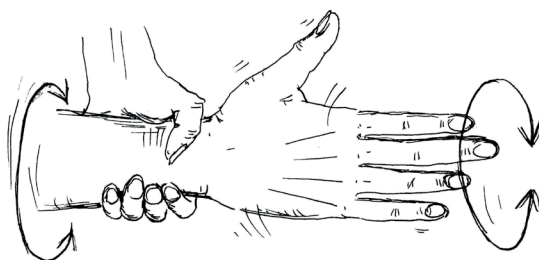
которое образуется во время переживаний.

Вот упражнение. Каждый палец на руке, по очереди, обхватить пальцами противоположной руки и «выкрутить» с вращением, от основания к концу пальцев. Надеемся, ты не буквально будешь выкручивать пальцы! Больно себе не надо делать. Это похоже на то, как бы ты снимал с каждого пальца тесную перчатку. Сделав так несколько раз со всеми пальцами, встряхни кистями.

Крапива

Возможно, в раннем возрасте, ты делал «крапивку» - прокручивал плотно сжатые на запястье руки, создавая трение. Может было немного больно.

Обхвати запястье свободной рукой, сожми достаточно плотно и начинай вращать зажатой кистью, пока под захватом не станет горячо! Сделай тоже с другой рукой. Возможно, ты это когда-то делал и называется это «крапива». Твои руки - всегда с тобой!



Кинг-конг

Это упражнение не только успокаивает, но и поднимает настроение и придаёт смелости. А смелость спортсмену, всегда нужна!

В центре груди, внутри тела, находится важная железа - Тимус или Вилочковая железа. Она вырабатывает особенные вещества - гормоны. Тимус отвечает за иммунитет, который резко может снизиться, если твои волнения и тревога частые и продолжительные. Чем ниже иммунитет, тем сложнее справиться с эмоциями.

Но спорт есть спорт! Спортсмен волнуется часто! Это упражнение не только успокаивает, но и поднимает настроение и придаёт смелости. А смелость спортсмену, всегда нужна!

Мудрые люди знали, как поддерживать эту железу с помощью... простого постукивания по центру груди! Мы возьмём этот способ на вооружение, чтобы успокаиваться!

Всё очень просто! Сожми кулачки и начинай постукивать по центру груди. Чем сильнее, тем эффективнее. Только осторожно! Не переусердствуй! Тебе нужна крепкая и целая грудная клетка! Это простое упражнение можно делать так часто, как только потребуется для приведения себя в состояние эмоционального равновесия и увеличения энергии в теле.

А если проиграл?

Один мудрец говорил: «Не бывает поражений, бывает только недостаточно опыта».

Да, в спорте, как и в обычной жизни, бывают промахи, неудачи или неудовлетворение результатом.

По отношению к поражениям можно выделить три группы людей:

- нытики - всё время плачут, вспоминая прошлую неудачу. Так могут в своей печали проводить много времени и наслаждаться своими слезами и причитаниями;
- циники - высокомерно обвиняют в неудаче всех других;
- настоящие спортсмены - всегда проанализируют прошедший этап, сделают выводы и продолжат оттачивать мастерство.



Любой исход надо использовать, как возможность улучшить свой результат!

Даже, если ты победил - не останавливайся! Всегда есть куда стремиться.

После неудачи нужно быстро восстановить себя, т.к. впереди новые тренировки, старты и соперники.

Как принимать неудачу?

Ответ на вопрос. Можешь ли ты изменить прошлое? Сходить туда и что-то переделать? Куда вообще, уходит это прошлое? Ответ очевиден: в прошлое дорога закрыта и там изменить ничего невозможно! Поэтому, стоит перенести всё внимание на настоящий момент! Это единственное, что есть у любого человека - реальный момент времени. А обычно бывает так, событие прошло, а мысли все время ускользают назад, в это событие!

Ох уж эти мысли!

Когда твои мысли заняты прошлыми воспоминаниями, особенно воспоминаниями неудач, надо остановить этот мыслительный процесс. Такое явление называется - Внутренний диалог! Он отнимает массу энергии, вертится всё время около этого, уже невозвратного времени и события, и разрушает твою веру в себя, в то дело, которым ты занимаешься. И, конечно, внутренний диалог заставляет снова и снова волноваться, злиться, досадовать! Но, как тебе это всё поможет улучшить результат? Никак! Это тебе реально вредит! Что делать? Научиться останавливать неэффективный мыслительный процесс.

Остановка Внутреннего Диалога

Самое главное - понять, что в твоей голове есть мысли, которые не относятся к данному моменту. А дальше можно:

- напевать песню;
- наблюдай работу мышц в процессе действий;
- начать рассматривать какой-то предмет, например - линии на ладони. Просто рассматривать, без анализа и суждений;
- в уме складывать или умножать двухзначные числа;

- прикоснуться кончиком языка к границе верхних зубов и нёба, там по центру есть маленький бугорок - «точка покоя». Как только твой язык коснется этой точки, всё тело начнет расслабляться. Тебе останется только наблюдать за процессом. Держи язык за зубами!

- наблюдать, как воздух на вдохе заходит в ноздри и проникает в легкие, как разливается тепло по телу.

Наблюдение за дыханием применяли еще греческие атлеты, на заре олимпийских игр. Попробуй и ты! При этом, всегда нужно сразу расслабить тело. Потому что, Внутренний Диалог показывает, что есть напряжение, как в физическом, так и в эмоциональном теле.



Научись расслабляться!

.....

Мышцы, прежде чем начать какое-либо движение, сначала приходят к оптимальному расслаблению, а затем выполнению движения. Например, бегун не бежит на прямых, напряженных ногах. Ему нужно сначала согнуть суставы, тем самым сообщить телу расслабление, а затем уже побежать. Если твоё тело напряжено, то оно не может в полной мере совершить нужное движение. Если посмотреть на разминку опытных спортсменов, то они все делают массу движений для достижения расслабления мышц. Понаблюдай и ты это увидишь! Есть несколько простых приёмов, которые помогут тебе расслабить тело.



Напрягись, и ты расслабишься

Чтобы расслабить мышцу, нужно ее сначала «до-нагрузить», потом она лучше расслабится. Этой закономерностью можно воспользоваться. Сделай глубокий вдох и задержи дыхание. Сильно-сильно напряги всё тело – ноги, бедра, грудь, плечи, сожми сильно кулаки, сожми зубы... Побудь в этом положении несколько секунд или минуту и на выдохе полностью расслабься.

Помогло? Если не полностью удалось расслабить все мышцы - сделай ещё 1-2 раза. Ты обнаружишь, как в теле появилось тепло, мышцы расслабились.

Стань водой

Еще один приём. Представь, что ты поток воды и все твои части тела - голова, руки, ноги, торс - плавно, ритмично и хаотично двигаются в разные стороны. Причем все мышцы, как бы висят, челюсть разомкнута, руки болтаются, ноги чуть согнуты в коленях, а позвоночник прямой. Такой прием не требует много времени, но потренироваться стоит!

Пробуждение

Потяни тело, как бы ты это делал при пробуждении. Любое растягивание мышц, позволяет им получить дополнительное расслабление!

Ночь перед соревнованиями

.....

И вот, завтра начало соревнований. Волнительное время. А как там будет? Как я выступлю? Какой силы будет противник?

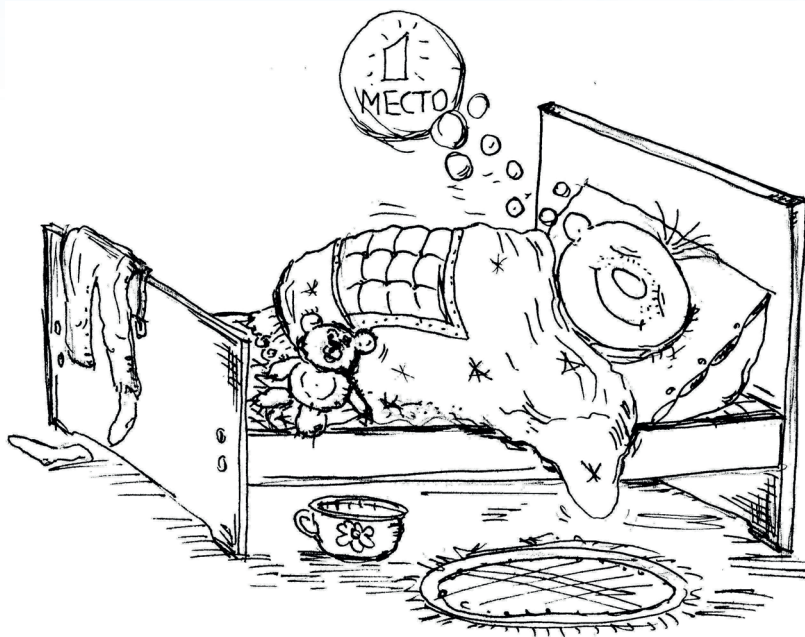
Эти и другие мысли просто не дают покоя! Ночью ты ворочаешься и не можешь уснуть. Ночь перед соревнованиями (концертом, выступлением, экзаменом) всегда волнительна. Но спортсмен не может позволить себе такую роскошь, как бессонница! Завтра, он должен быть в полной боевой готовности! Конечно, нужно вспомнить всё, что написано выше. Возможно, ты уже в этом преуспел и можешь пользоваться любым упражнением. И это правильно! Но есть еще одна маленькая хитрость! Мы готовы ею с тобой поделиться!

Достань радость «из кладовки»

В твоей жизни, безусловно, были дни, когда ты побеждал, достигал отличного результата или просто радовался чему-то!

Вспомни эти моменты, порадуйся им вновь. Так, как будто бы они происходят с тобой сейчас! Для этого нужно, лежа в постели просто вспомнить картинку того события.

Засыпай в состоянии радости, в состоянии победителя. В это время, постарайся не думать о дне завтрашнем. Всё, что мог, ты уже сделал! Тренированное тело готово показать лучшее, на что оно способно! А радующийся ум позволит тебе уснуть и хорошо выспаться!



Утром, постарайся удержать эту радость, как основной ресурс, очень важный для соревновательного процесса! Ведь ты любишь то, чем так увлечён. Выйди, и с любовью покажи, на что ты способен!

В добрый час!

.....

Спорт или другое занятие, которое ты выбрал, всегда проверяет тебя на верность выбранному пути. Быть в ресурсе, значит, быть свежим и решительным, уверенным и готовым принять вызов! Не позволяй эмоциям взять верх и испортить тебе показатели! Победи своего первого и, возможно, самого главного противника - свой страх! Когда тебе это удастся - а мы уверены, что это именно так - ты обретёшь Силу воина. Помни, что самая важная победа - это победа над собой!

В зависимости от того, когда у тебя будут испытания, можно применить разные способы. Мы будем рады, если у тебя появятся и свои рецепты, которые будут тебе помогать! А пока, пользуйся тем набором, или какими-то отдельными упражнениями, которые мы предложили здесь.

В добрый час, юный Воин! В добрый час!

Об Авторе:

.....

Людмила Юрлова, практикующий консультант по спортивной психологии, практикующий кризисный психолог, эксперт-консультант по публичному поведению и эмоциональному интеллекту, эксперт по родительским отношениям, к.б.н.

WhatsApp - 89139095772

lyurlova@yandex.ru

Рисунки Сергея Нартова



Содружество детско-юношеского
биатлона России

