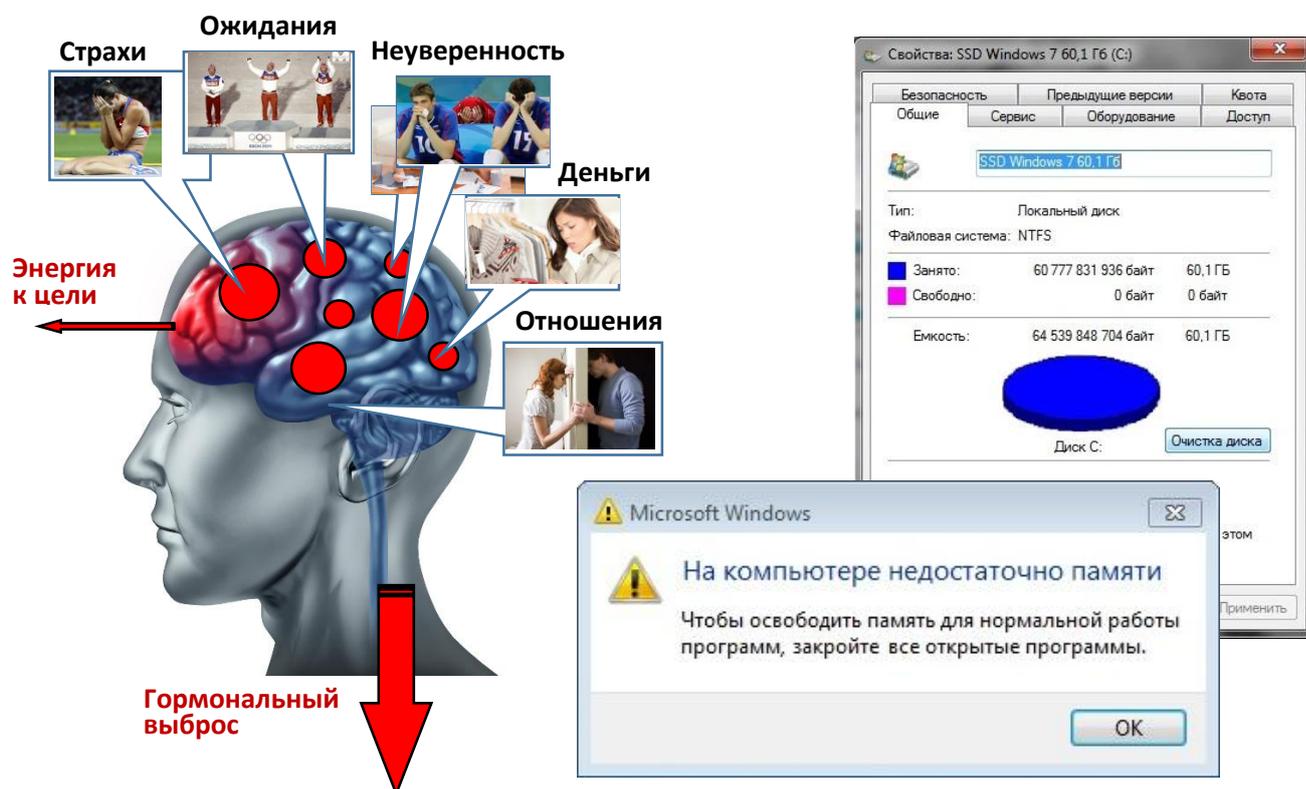




## Почему спортсмен тупит

Во время ответственных соревнований часто силы куда-то деваются, и спортсмен не может сконцентрироваться и выполнить то, что хорошо делал на тренировках.

Причина этого в том, что когда спортсмен не умеет управлять своими состояниями, он загружает свой мозг разными ненужными в соревновательный период образами и переживаниями. Это приводит к тому, что мозг подобно компьютеру зависает от недостатка «оперативной памяти» (т.к. она полностью занята страхами, образами и переживаниями проигрыша), и как следствие – спортсмен не может выполнить хорошо то, что без проблем делал на тренировках.



Не важно каким видом спорта занимается спортсмен, будь то бокс, борьба, тхэквондо, стрельба, хоккей, волейбол, художественная или спортивная гимнастика, гребля, лыжные гонки, фехтование, и т.п. – везде необходимо уметь концентрировать своё внимание на сопернике, предмете или на тактико-техническом действии. Также необходимо уметь управлять своими состояниями, такими как страх, беспокойство, раздражительность, вялость, неуверенность, и т.п. Без этих умений спортсмену сложно достигать стабильно высоких спортивных результатов.

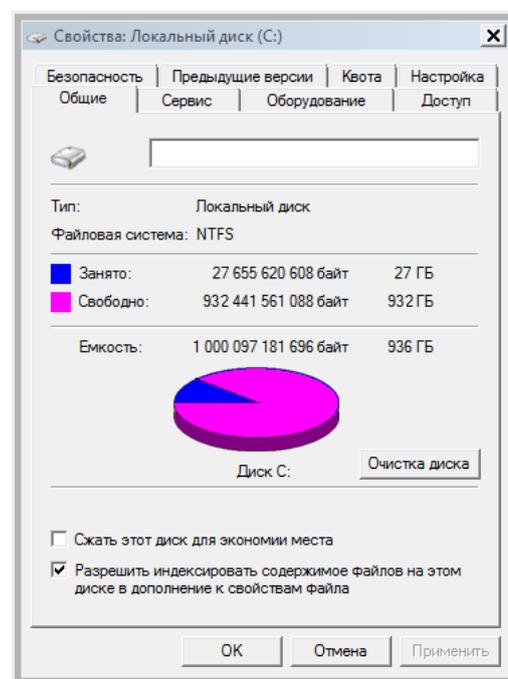
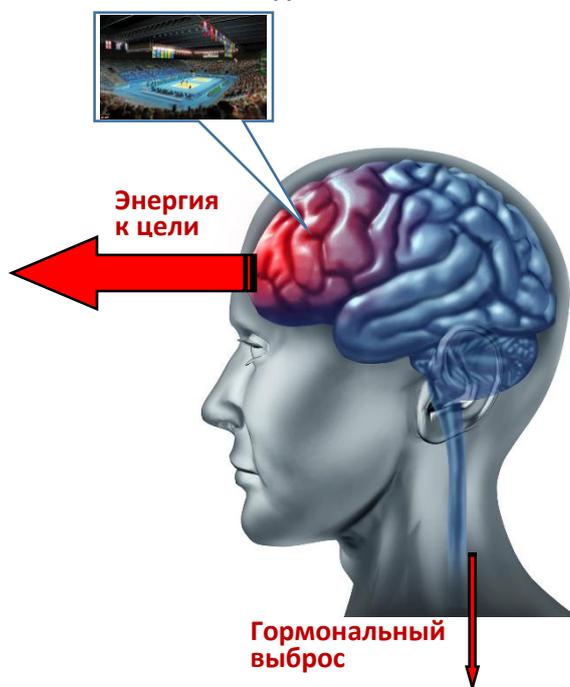
Конечно же можно попробовать мотивировать спортсмена говоря ему: «выкинуть дурь из головы», «соберись и не будь как тряпка», «забудь про все страхи и делай чему тренировался» - но это будет похоже на то, как если бы вы пытались убедить компьютер отключиться или самостоятельно освободиться от вирусов.



Компьютер, как и мозг, не работают на убеждениях, запугивании или уговаривании.

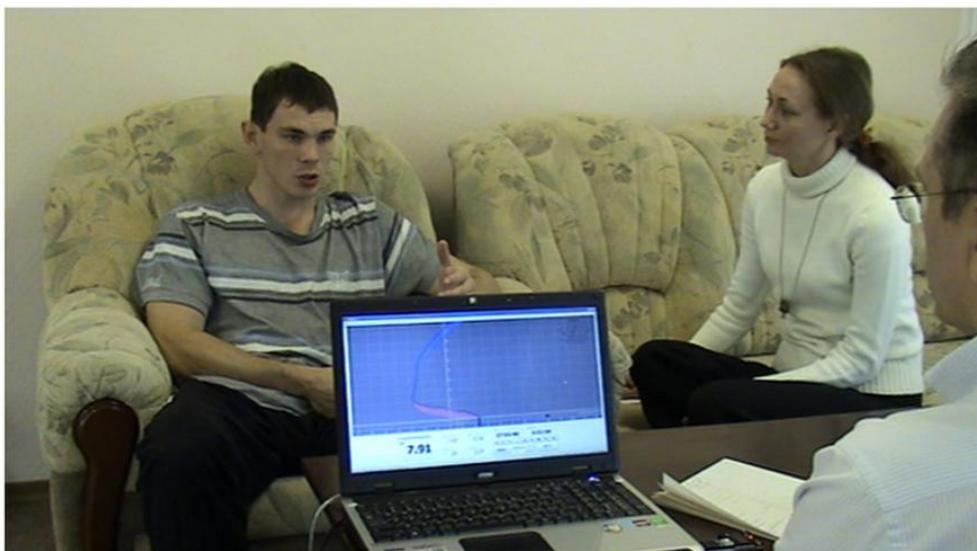
Когда спортсмен научится справляться со своими нежелательными состояниями, отвлекающие его от правильного выполнения тактико-технических действий во время соревнований, его мозг получит дополнительную энергию для большей концентрации и лучшей обработки ситуаций во время состязаний.

#### Тактико-технические действия



Для определения уровня «загрузки» мозга спортсмена ненужными программами, используется прибор «ИПЭР-1К» (индикатор психоэмоциональных реакций человека, патенты РФ №2373965, №107482, №2015661224). Апробация прибора «ИПЭР-1К» проходила с 2004 г. в сборных командах России: бокс, гребля на байдарках и каноэ, фехтование, лыжные гонки, гандбол,

хоккей, борьба, тхэквондо, художественная гимнастика, и т.д. С актами о внедрении, отзывами и рекомендациями можно ознакомиться по ссылке - <http://yadi.sk/d/vJRtTnmXQ84Nr>



Диагностику проходит Егор Мехонцев (Олимпийский чемпион по боксу)

## Упражнения по управлению состояниями

### 1. БЫТЬ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

Основная способность хорошего спортсмена во время соревнований – *быть здесь и сейчас и воспринимать то, что есть на самом деле*. Быть «здесь и сейчас» означает присутствовать в реальной окружающей тебя соревновательной ситуации, и не отвлекаться на переживания, страхи, неуверенность, домыслы или другие отвлечения. Многие спортсмены не видят во время соревнований реальность, а поэтому постоянно делают не те действия, и в результате так и не достигают желаемой победы.

**Цель упражнения:** Восстановить у спортсмена способность присутствовать в реальной окружающей соревновательной ситуации, а не в переживаниях, страхах и неуверенности – тем самым повысив процент правильных тактико-технических действий.

### 2. ПРИЯТИЕ РЕАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ

Способность присутствовать в стрессовой соревновательной ситуации и чувствовать себя комфортно очень важна для того, чтобы спортсмен мог достигнуть поставленной цели в соревнованиях. Ведь никто не гарантирует, что соревнование пройдет без стрессов и противодействий, отвлечений и преград со стороны соперников и их тренеров. Многие спортсмены так и не дошли до своей заветной цели (победы), т.к. не умели спокойно воспринимать стрессы и помехи со стороны недоброжелателей.

**Цель упражнения:** Способность комфортно присутствовать в стрессовой соревновательной ситуации, при этом не испытывая каких-либо эмоциональных неудобств и выполняя необходимые тактико-технические действия.

### 3. УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ

Эмоции – это то, чем спортсмену необходимо научиться управлять в первую очередь. Ведь если спортсмен начнет испытывать страх, то он потеряет до 40% своей силы, скорости и выносливости. Как правило спортсмены подавляют свои негативные эмоции, но это не помогает, т.к. нельзя выключить работу мозга одним лишь волевым усилием. Эмоции необходимо не подавлять, их надо трансформировать из негативных в позитивные, тем самым получив до 40% прироста своих физических и психологических сил.

**Цель упражнения:** Натренировать управление эмоциональными состояниями, чтобы спортсмен легко мог трансформировать негативные эмоции в позитивные, помогающие спортсмену увеличить свой ресурс.

#### 4. УСТРАНЕНИЕ ЗАМЕШАТЕЛЬСТВ

Во время стрессовых соревновательных ситуаций вы можете столкнуться с тем, что ваш мозг начнет открыто или скрыто противодействовать вам. Из-за того, что вы вовремя не заметили противодействие своего мозга, вы можете потерять драгоценные секунды, килограммы, выносливость, и т.п. – того, чего не хватит буквально немного до победы. Чтобы избежать этого, необходимо научиться определять момент, когда ваш мозг начнет противодействовать вам, и применяя знания работы мозга устранить его противодействия, тем самым сохранив драгоценные секунды, килограммы и все то, что так не хватает в самые тяжелые моменты соревнований.

**Цель упражнения:** Сформировать способность замечать и устранять замешательства, добиваясь от мозга точного выполнения поставленных на соревнованиях целей.

#### 5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГИГИЕНА

Каждый спортсмен понимает, что необходимо мыть руки, тело и чистить зубы. Но вот вопрос, а когда вы последний раз «мыли и чистили» свою психику? Вы же знаете что будет, если с детства не мыться и не чистить зубы. А что будет, если с детства не «чистить и не мыть» психику? Да, будет то, что говорят каждый раз проигравшие спортсмены: «Мне не хватило буквально пару секунд», «Я не смог собраться и сконцентрироваться», «Я перегорел на старте», «Психологически я выдохся», и т.п. Чтобы ваша психика не подводила вас во время ответственных моментов в соревнованиях, её надо периодически «мыть и чистить».

**Цель упражнения:** Научиться проводить чистку своей психики, тем самым получая возможность достигать максимально возможных спортивных результатов.

Получить более подробную информацию об упражнениях

тел.: +7(916)801-17-32

e-mail: b2000s@yandex.ru

Skype: b2000s1

Моя страничка с видео <https://www.youtube.com/user/Ivanovih808>

---

С уважением,

Балыкин Александр Иванович

**Академия Развития Способностей «Гармония» (ООО)**

127051, Россия, г. Москва, М.Сухаревская пл., д.6, стр.1, помещение ТАРП ЦАО (для писем)

Тел.: +7(916)801-17-32 e-mail: b2000s@yandex.ru Skype: b2000s1



[www.osoznanie.biz](http://www.osoznanie.biz)