

Тренер и спортсмен хотят увеличить результативность, но часто не осознают, что на эффективное выполнение тактико-технических действий спортсмена влияют его неосознаваемые психологические механизмы и установки, которые могут понизить эффективность тактико-технических действий до 25%.

В.А.Таймазов, доктор педагогических наук, ректор Санкт-Петербургской государственной академии физической культуры имени П.Ф.Лесгафта, а также Я.В.Голуб, кандидат медицинских наук, ведущий научный сотрудник лаборатории физиологии двигательной активности Санкт-Петербургского научно-исследовательского института социально-экономических проблем и спортивно-оздоровительных технологий, в своих исследованиях доказали, что максимальная мышечная сила и умственная деятельность спортсмена существенно зависят от уровня эмоционального состояния, мотивационного настроя и набора позитивных установок. Обусловленные только этими факторами, результаты мышечной силы и умственной деятельности могут увеличиваться или понижаться до 25%.

РАСКРЫТИЕ СКРЫТЫХ РЕСУРСОВ СПОРТСМЕНА

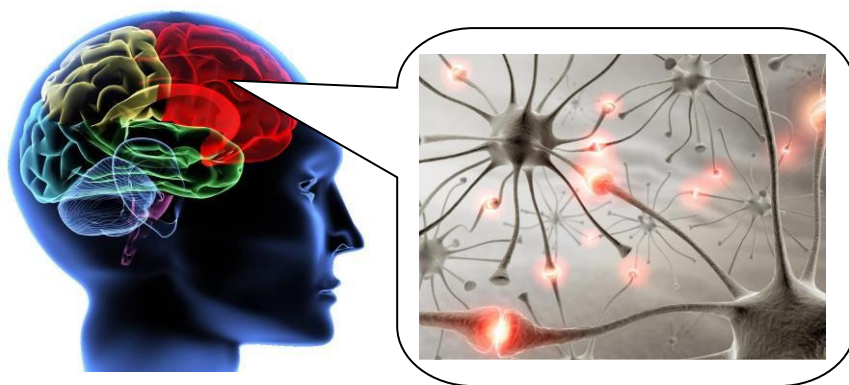
(патент РФ №2373965)

Для того, чтобы диагностировать и раскрывать скрытый ресурс спортсмена, необходимо в первую очередь обозначить объект исследования – спортсмена.

Что же такое спортсмен, и из каких основных компонентов он состоит.

1. У спортсмена есть ТЕЛО.

Тело спортсмена, несомненно, отличается от тела обычного человека. И это различие легко проверить, используя известные медицинские и физиологические методы диагностики. Также важно понимать, что совершенные телом спортсмена во время тренировок действия записываются в головном мозге в виде устойчивых нейронных связей (доминант).



Именно нейронные связи, сформированные во время тренировочных упражнений совершаемых телом спортсмена, позволяют получать автоматические телесные навыки, помогающие спортсмену выполнять сложные телесные действия во время соревнования. Диагностику нейронных связей делают при помощи ЭЭГ, или при помощи МРТ (предпочтительно).

2. У спортсмена есть ПСИХИКА.

Для тренера важно, чтобы в памяти спортсмена содержались образы идеально-правильного выполнения сложных тактико-технических действий, необходимых для достижения победы в соревнованиях. Если в памяти спортсмена будут другие образы, содержащие неправильное выполнение тактико-технических действий, то данный спортсмен будет испытывать сложности в достижении победы.

Память, как известно, состоит из образов. Образы же содержат информацию, поступающую из всех пяти каналов восприятия: зрения, слух, осязание, обоняние и вкус.

Надо отметить, что в памяти содержатся «+» и «-» образы, возникающие из существующего инстинкта выживания. И поэтому для того, чтобы выживать, организм всю поступающую извне информацию классифицирует по признаку выживательна она или нет.

Знак «+» получают образы, которые приводят к выживанию.

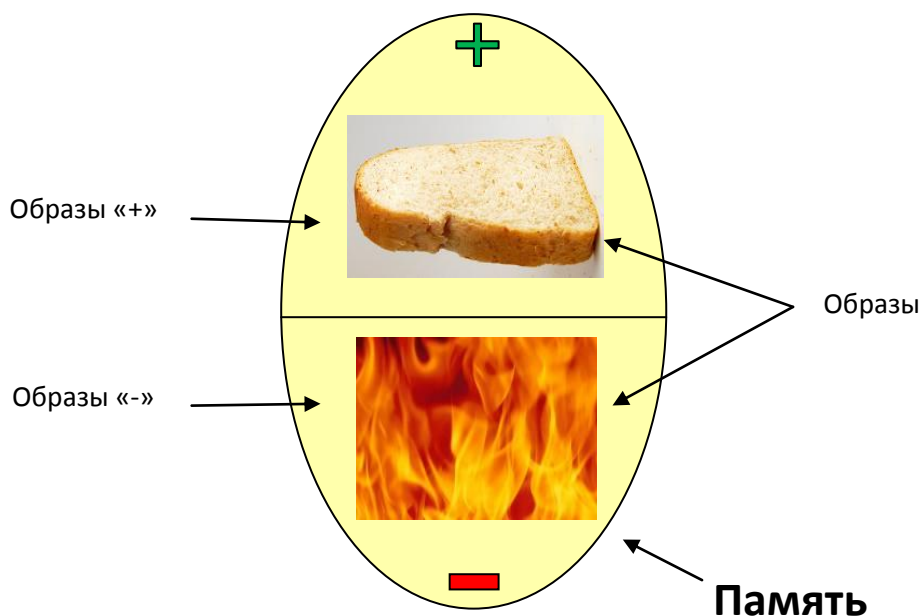
Например. Ребенок находит на столе хлеб, берет его в рот и ест, в результате чего утоляет голод. Хлеб записывается как образ «+», который помогает выживать.

Знак «-» получают образы, которые угрожают выживанию.

Например. Ребенок тянется к огню и обжигается. В данном случае огонь привел к не выживанию, а, следовательно, он записывается как образ «-», который угрожает выживанию.

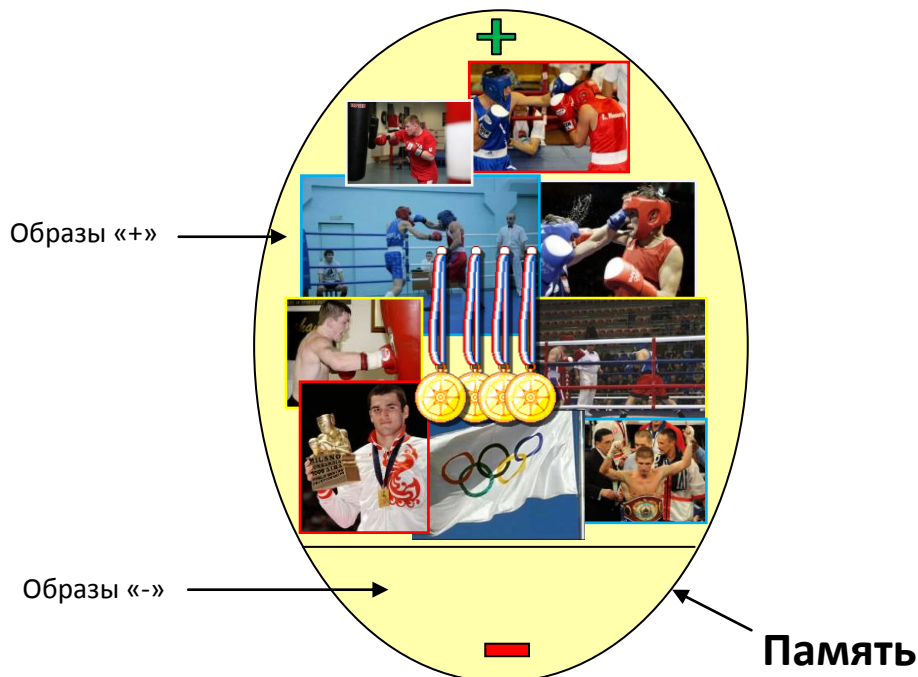
Имея такой опыт, ребенок в дальнейшем будет опасаться огня, и любить хлеб.

Так, условно, выглядят образы «+» и «-» в памяти:



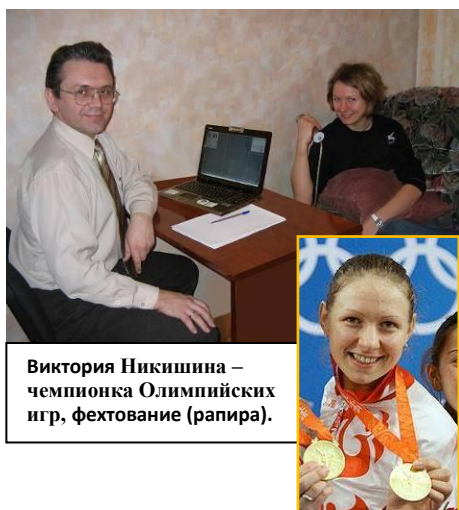
Для спортсмена и тренера важно, чтобы образы идеально-правильного выполнения сложных тактико-технических действий, необходимых для достижения победы в соревнованиях, имели в памяти знак «+», а не знак «-».

Вот как должна выглядеть память спортсмена боксера:



Для диагностики образов «+» и «-» существует аппаратно-программный комплекс «ИПЭР-1К», позволяющий не только обнаружить в памяти спортсмена образы «-» и образы «+», но и перевести образы «-» в «+», тем самым освободив память спортсмена от негативных образов и переживаний.

Узнать подробнее о том, что такое психика, каковы ее функции и как ею эффективно управлять, можно на сайте - <http://www.osoznanie.biz/info/concept.htm> прочитав статью «3. Как работает психика человека»).



Виктория Никишина – чемпионка Олимпийских игр, фехтование (рапира).



Елена Поленова – серебряный призер Олимпийских игр, гандбол.



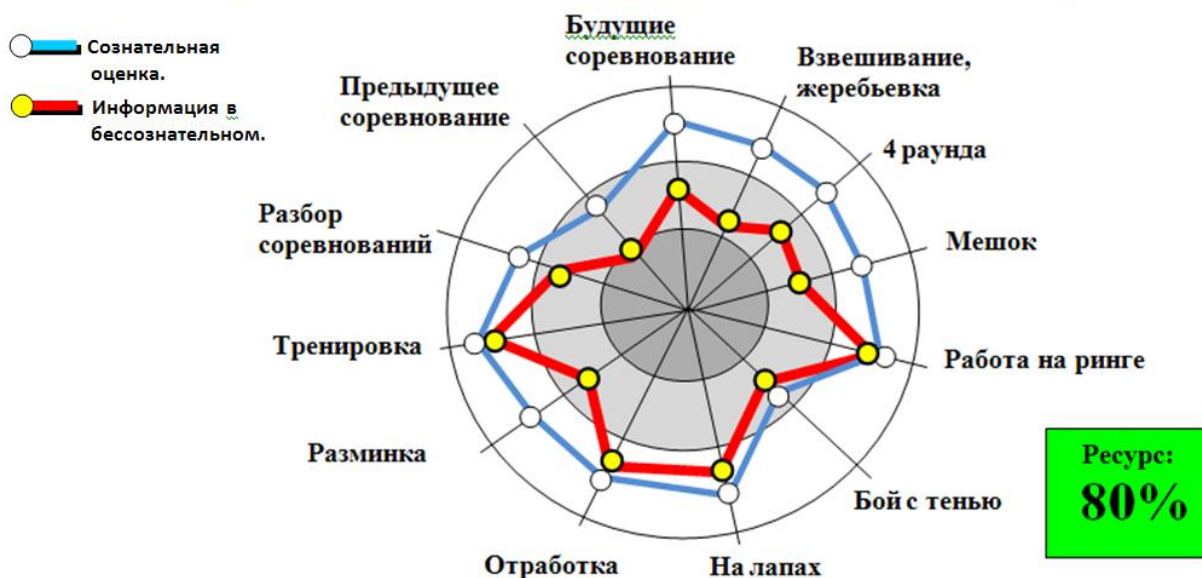
Евгения Медведева – Олимпийская чемпионка по лыжным гонкам.

Важно также учесть, что наличие некоторых образов спортсменов не осознает, а, следовательно, они для него находятся в подсознании, и незаметно для спортсмена мешают ему в достижении максимальных положительных результатов в тренировочно-соревновательном цикле.

Из авторитетных научных источников известно, что количество неосознаваемой человеком информации, которая находится у него в памяти, составляет до 97%. Следовательно, имея возможность находить в памяти спортсмена неосознаваемую им информацию, можно целенаправленно формировать у него нужные навыки, эмоциональный настрой, психоэмоциональную устойчивость, успешные тактические действия, и т.п.

Пример диагностики неосознаваемых стресс-факторов, влияющих на улучшение результативности спортсмена (диагностика проводилась на приборе «ИПЭР-1К»):

4. РЕСУРС В ТРЕНИРОВОЧНО-СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЦИКЛЕ



ВЫВОД: Все, что размещено в серой зоне – можно улучшить от 30 до 50%. Склонен к завышению своих истинных возможностей

Синяя линия – это сознательная оценка спортсмена, а красная – это негативная информация, находящаяся в подсознании спортсмена. Из графика видно, что спортсмен неадекватно оценивает свое отношение к большей части тренировочно-соревновательного цикла, что приводит его к неудачам в этих областях.

2. ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ НА СОПЕРНИКОВ



ВЫВОД: Больше всего излишних усилий в бою спортсмен будет прилагать со следующими соперниками: Лукьяненко, Кривко, Андрюшин, Буланкин, Цибулько, Морозов. У спортсмена много неадекватности в сознательной оценке взаимоотношений

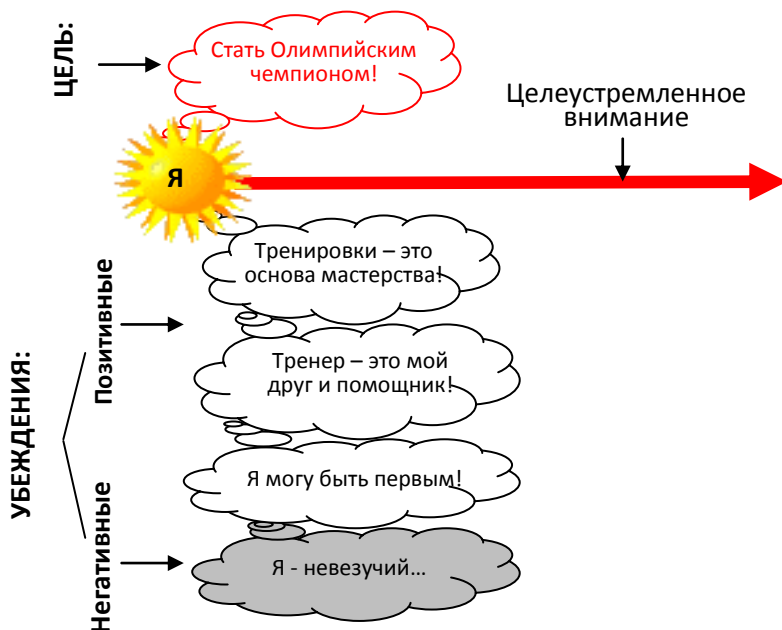
Если найти негативную информацию в подсознании спортсмена, то можно не только предсказывать поведение спортсмена, его «случайные» ошибки и «неожиданные» странности, неосознаваемые самим спортсменом, но и устранять их, тем самым делая спортсмена более стабильным, психологически устойчивым и результативным.

Желающим подробнее разобраться в устройстве подсознания и его влияния на результативность спортсмена, предлагаю почитать на сайте - <http://www.osoznanie.biz/info/concept.htm> статью «4. Сознание, подсознание и осознание».

3. Спортсмен является ЛИЧНОСТЬЮ.

Каждый спортсмен – это личность. Личность руководствуется в своих действиях целями, мотивами, убеждениями, моделями и стратегиями реагирования и поведения.

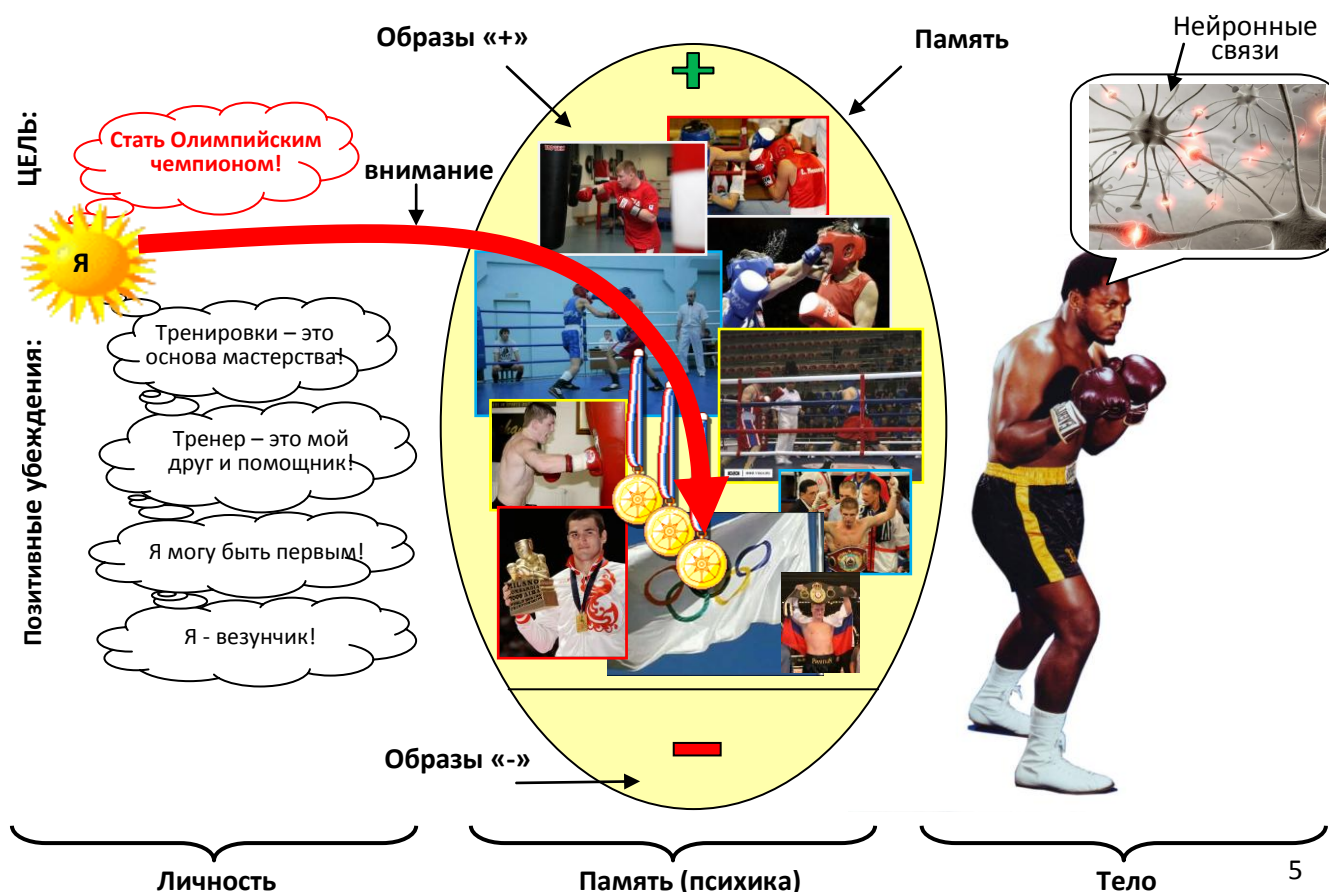
Условно личность спортсмена с его целью и убеждениями можно было бы нарисовать так:



Чем больше у спортсмена позитивных установок, тем лучше он психологически устойчив, целеустремлен, правилен в выборе оптимальных решений в экстремальных спортивных ситуациях, и т.п.

Диагностировать наличие позитивных или негативных установок можно используя программно-аппаратный комплекс «ИПЭР-1К», позволяющий не только находить деструктивные убеждения, но и изменять их в позитивные (подробнее о диагностике и раскрытия скрытых ресурсов спортсмена можно читать здесь - <http://www.osoznanie.info/services/sport/>).

Таким образом, если мы соединим все три компонента: тело, память (психика) и личность, мы получим схему устройства спортсмена:



Спортсмен – это личность, обладающая целью стать чемпионом Олимпийских игр; имеющий позитивные убеждения и установки относительно тренировочно-соревновательного процесса; содержащий образы «+» тренировочно-соревновательной деятельности в отделе памяти; имеющий в головном мозге устойчивые нейронные связи, помогающее выполнять сложные двигательные действия; а также обладающий специально натренированным телом.



СПОРТСМЕН - БОКСЕР

Люди (тренера, медики, психологи, и т.п.), которые помогают спортсмену достичь его цель, используя методы контроля и управления всеми тремя компонентами: тело, психика (позитивные образы в памяти) и личность (нужные цели и позитивные убеждения), – способны эффективно подготавливать лидеров мирового спорта.

Умение использовать разные методы по развитию всех указанных трех компонентов – это признак профессионализма любого специалиста в области спорта.

Авторы: Балыкин Александр Иванович
Балыкина-Милушкина Тамара Викторовна

Академия Развития Способностей «Гармония»
127051, Россия, г. Москва, М.Сухаревская пл., д.6, стр.1, помещение ТАРП ЦАО (для писем)
Тел.: **8-495-998-1946** или **8-916-801-1732**, e-mail: b2000s@yandex.ru

www.osoznanie.biz