

Любой спорт состоит из трех основных элементов: физического, технического и умственного. Важность первых двух ясна всем атлетам, но умственная сторона спорта, хоть и признается важной элитными атлетами, является самой игнорируемой и наименее понимаемой средними атлетами. Понимание того, как можно внедрить принципы спортивной психологии, может привести к реальным улучшениям в вашем ориентировании. Кеннет Баум в своей книге "Грань ума" заявляет, что "ничто так стабильно и надолго не улучшает атлетические результаты, как умственные тренировки". Умственные тренировки включают в себя множество техник. Я заостряю ваше внимание на четырех самых используемых из них: визуализации, позитивной самооценке, фокусировке/концентрации и постановке задачи. Для дальнейшей информации об этих и других техниках и улучшении ваших навыков обратитесь к одной из книг, перечисленных в конце статьи, или другим на эту же тему. Большинство из них подчеркивают, что эти умственные техники помогут вам во всех сферах вашей жизни, не только в спорте.

Визуализация

"Я считаю, что элементы кинопроизводства могут творить чудеса в вашей игре" (Джек Никлаус, "Гольф по-моему"). Визуализацию, также известную как умственная репетиция, может назвать фильмом в уме, фильмом, в котором вы — продюсер, режиссер и актер. Поскольку вы контролируете ход действия, вы можете увидеть себя проходящим каждый контроль, бегущим по местности и летящим по финишному створу. Визуализация, вероятно, наиболее часто практикуемая умственная техника среди элитных атлетов. В недавнем списке двадцати восьми лучших бегунов Вашингтона десять отметили визуализацию как часть своей умственной подготовки; ни одна другая техника и близко не подошла к этому результату. Визуализация популярна, поскольку несет могучие позитивные результаты и может выполняться в любой момент, когда у вас есть несколько минут, чтобы закрыть глаза. Техника является важной частью многих психологических упражнений: с картой или без, "увидеть" себя бегущим через леса, четко прокладывая своим курс по трассе. "Видеть" местность менее важно, чем видеть и чувствовать себя бегущим через нее. Многие люди находят трудным перевести двухмерную карту в трехмерное изображение и, уж тем более, увидеть себя бегущим по местности, но со временем становится легче. "На самом деле, — пишет Баум, — любой может визуализировать и получать от этого выгоду". Когда вы впервые пробуете эту технику, представьте себя на местности, которую вы хорошо знаете, возможно, местности, на которой проходила ваша последняя гонка. Я нашла, что визуализация прошедшей неудачной гонки является хорошим способом понять, где я ошиблась. Забег предстает перед вами в ракурсе, отличном от послегоночного "разбора полета". Для подготовки к гонке представьте себя удачно выступающим на соревновании: вы обходите соперников, догоняете их на контролях, на которые вы четко выходите, пробагаете мимо них по холмам, обгоняете их на

финишной прямой. Эта практика, говорит Дэн Милман в "Мастерстве разума и тела", программирует вас на успех, "так как ваше подсознание не делает разницы между тем, что вы видите умственным взором и физическим глазом. Воображение является способом создания новой реальности". Визуализация — такой мощный инструмент, что доказано его физиологическое действие, феномен, известный как идеомоторное действие ("Для любого образа движения будет соответствующий ему мускульный импульс", — Милман). На опытных атлетах ученые показали, что она так же эффективна, как реальная физическая подготовка. Наряду с нейромускульными эффектами, визуализация может изменить кровяное давление, частоту биения сердца, температуру тела и другие функции организма, которые раньше считались чисто произвольными физиологическими процессами. Конечно, визуализирование ориентирования не мо-

ТРЕНИРОВКА АТЛЕТА

жет заменить физическую тренировку, но если по какой-то причине вы не можете бегать, оно поможет вам сохранить умственную и физическую форму.

Позитивное самоутверждение

"Те, кто верит, что они могут, и те, кто верит, что они не могут, оба правы", — Генри Форд. Все слышали слово "психанул", и большинство из нас знают, каково это. Бывает, что мы отговариваем себя от хорошего бега даже прежде, чем стартуем: местность слишком трудная, слишком большая конкуренция, я в недостаточно хорошей форме, я плохо бегу в дождь, у меня не получится так хорошо, как вчера, и т.д. С такими негативными мыслями вы стартуете слишком робко или слишком агрессивно — неуверенно и несконцентрировано. В таком состоянии даже при одной ошибке ваше побежденное "Я" всплывает наружу, по крайней мере, подсознательно. Со мной это случалось много раз. Однажды на Кубке Мира в Скандинавии я посмотрела на тренировочную карту и целое поле соперников и сказала себе: "Я буду последней!" Местность была трудной; я сделала несколько ошибок и, даже не осознав этого, сдалась. Конечно, я финишировала последней. У меня была возможность победить нескольких других женщин, но я проиграла еще до старта. Такие критические мысли встречаются часто, и они могут разрушить надежды любого ориентировщика на хороший результат. Такие мысли не дают вам сосредоточиться на настоящем. Гарфилд в своей книге объясняет, что негативные мысли "пробуждают негативные воспоминания о прошлом или провоцируют негативное волнение о будущем". Ваша уверенность сходит на нет, когда вы беспокоитесь о повторении ошибок или слишком заботитесь об исходе гонки. Ваши мускулы расслабляются, вы становитесь осторожным, нервным и испуганным. Позитивное самоутверждение может сделать вас более сконцентрированным и уверенным. Линч и Хуанг объясняют: "Аффир-

мации или утверждения — это контроль над тем, что вы говорите. Это сильные позитивные фразы о том, что либо уже справедливо, либо имеет реальную возможность стать таковым. Утвердить — значит сделать твердым, произнося разумные, запланированные слова и выражения, которые помогут вам полностью раскрыть ваш потенциал. Без них вероятность желаемого результата уменьшается. Аффирмации — это прямые попытки изменить настрой негативности, который как заевшая пластинка продолжает повторять себя. Как и в случае с визуализацией, ваша центральная нервная система верит в то, что ей говорят. Если ей говорят: "Я не могу", то она и не будет. Самовыполняющееся пророчество работает и в обратную сторону: заполните ваш разум позитивными мыслями, и ваше тело ответит соответственно. Говорите себе так: "Я хорошо ориентируюсь в этих лесах" и "Я чувствую себя готовым к ответственной гонке". Даже если ваше сознание

относится к этому скептически, подсознание поверит.

Фокусировка/концентрация

"Если бы на стадион рухнул самолет, я бы, наверное, этого не заметил до окончания игры", — Джек Сноу, бывший профессиональный футболист. Когда члены команды США на WOC в 1993 г. спросили, что самое трудное в ориентировании, концентрацию назвали все. Способность сфокусироваться на требованиях навигации необходима для хорошего бега, но большинство из нас легко отвлекаются. Вид других на дистанции может вас сбить; вы можете вдруг решить последовать за кем-то или выбрать другой маршрут, просто чтобы оторваться. Один вид кого-то знакомого может вызвать мысли, не имеющие никакого отношения к гонке — ваш разум блуждает. "Даже опытные спортсмены, — говорит Милман, — могут отстать, если их ум отвлечен или их чувства в смятении". При работе по улучшению умения концентрироваться обычно используются и другие умственные техники, например, визуализация. Милман объясняет: "Умственная практика требует и развивает силу концентрации и чистого воображения. Очень просто изредка практиковать физические тренировки бездумно, позволяя телу автоматически выполнять движения. Но умственная практика требует полного внимания". Самоутверждение может быть использовано для увеличения концентрации: постоянное проговаривание таких слов, как: "Я полностью сконцентрирован на дистанции", — убедит ваше подсознание и, в конце концов, станет реальностью. Если вы обнаружите, что теряете концентрацию во время забега, взгляните на свой компас как на напоминание о том, что вам надо