

Коротко и понятно для тупых и не очень тупых спортсменов и тренеров

1. Каждый из вас хочет побеждать, и побеждать хочет ВСЕГДА и ВСЕХ.

2. Каждый из вас хочет добиться самых высоких спортивных результатов, чтобы потом заработать много бабла и на них купить себе тачку, квартиру, модную одежду, и т.п. (последовательность и название шмотья у каждого своя).

Каждый из вас понимает (а может и нет), что чтобы получить заветные два пункта, указанных выше — надо много тренироваться.

НО — не каждый из вас обладает развитыми мозгами для того, чтобы понять, как побеждать ВСЕГДА и ВСЕХ, а также как добиться высоких спортивных результатов **без дополнительных изнуряющих тренировок**. Почему так сложно это понять? Да потому что мозги (понималовку и соображаловку) надо тоже тренировать (развивать), а вы привыкли только телом двигать, а как двигать мозгами многие уже и забыли.

Сейчас кто-то обидится и подумает, что мол спортивный психолог наезжает, что мол он так себе клиентов нагоняет, делая из нас лохов. А чего мне из вас лохов делать, если многие из вас и есть лохи! Разве обладающий мозгами будет отрицать важность в тренировочном процессе всех необходимых компонентов? Но почему-то многие из вас отрицают важность психологической подготовки — и тем самым понижая свой спортивный результат (а потом слезки льёте и ищите кто виноват). Это все равно, как если бы для необходимости развития быстро плавать, мы слили из бассейна воду, посчитав воду не слишком важным компонентом в тренировочном процессе.



Егор Мехонцев - Олимпийский чемпион по боксу (Лондон-2012)



Елена Паленова - серебрянный призер Олимпийских игр по гандболу (Пекин-2008)



Виктория Никишина - Олимпийская чемпионка по фехтованию (Пекин-2008)



Евгения Медведева - чемпионка Олимпийских игр по лыжным гонкам (Турин 2006)



www.osoznanie.biz

В доказательство своих слов привожу эксперимент, который проводился в сборной России по боксу при подготовке к Олимпиаде.

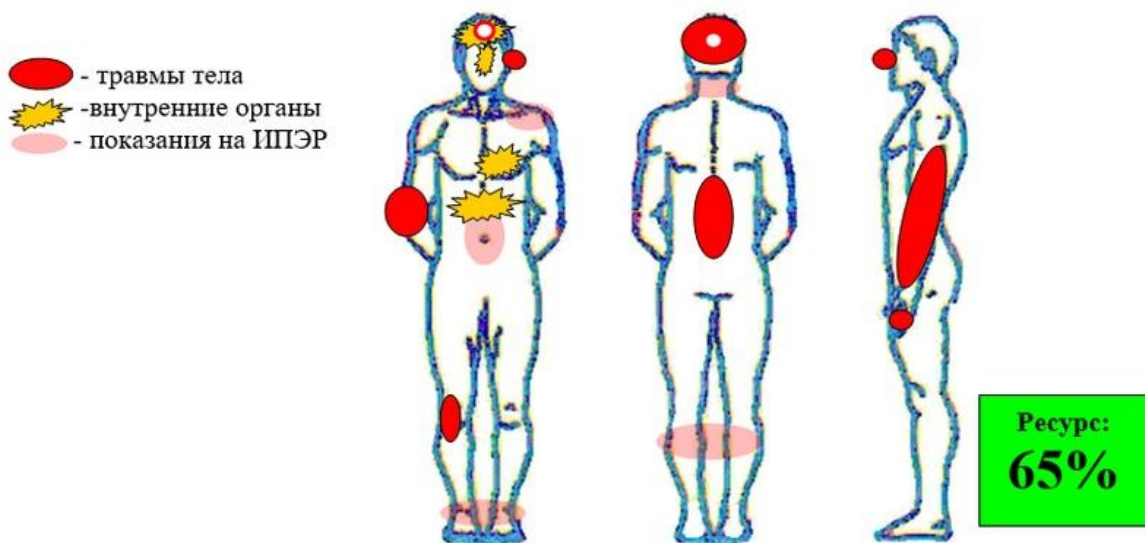
Доктор, работающий со сборной, дал мне спортсмена, который, по его словам, должен был восстанавливаться в течении дня, чтобы смочь выполнять анаэробные нагрузки. Я взял этого спортсмена, дал ему в руку [«ИПЭР-1К»](#) и провел психологическую коррекцию по активации положительных доминант в его памяти. Через полчаса коррекции привел этого спортсмена к доктору. Тот замерил показатели спортсмена и удивился, как мне удалось сделать за полчаса то, что помогло полностью восстановить спортсмена так быстро. Вот результаты показателей спортсмена до и после психологической коррекции:

Показатель	До психолог. программы	После психолог. программы	Оценка	% улучшения
Ритм сердца	55	45	Улучшилось.	18
САСИ (симпато-адреналиновая система)	83	63	Улучшилось.	24
ВНС (вегетативная нервная система)	45	64	Вошло в норму	42
ЦНС (центральная нервная система)	53	80	Вошло в норму	51
ИО (интегральная оценка)	53	44	Улучшилось.	17
Баланс	64-36	48-52	Улучшилось.	25-44

Из таблицы видно, что физиологические показатели спортсмена были улучшены минимум от 17%, а по некоторым показателям – на 51%.

Вот еще один пример из борьбы (хотя таких примеров можно привести много из всех видов спорта): спортсмен в течении нескольких лет не мог выполнить мастера спорта. Проведя этому спортсмену психологическую диагностику на «ИПЭР-1К» была создана [Карта личностного ресурса спортсмена](#), а также найдена помеха, не позволяющая ему выигрывать. Этой помехой был случай с переломом руки, который произошел на соревнованиях во время выполнения приема «накат».

1. ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЙ РЕСУРС:



ВЫВОД: Запись в нейросетях прошлых травм, особенно перелом руки и сотрясение мозга во время проведения приема «накат» в 2016 году, мешает выполнению приемов и подвижности тела, а также является препятствием в улучшении спортивных результатов. Устранив эти записи из памяти спортсмена посредством психологической коррекции с прибором «ИПЭР-1К», можно улучшить подвижность на ногах, улучшить захваты, повысить гибкость. Данный спортсмен может улучшить свои результаты в борьбе на 65% без дополнительных тренировок.

www.osoznanie.biz

После устранения из памяти этого спортсмена случая с переломом руки, спортсмен через месяц выиграл турнир и стал мастером спорта.

Теперь к тебе вопросы:

1. ТЫ ЛИЧНО, КОГДА ПОСЛЕДНИЙ РАЗ ПРОХОДИЛ ДИАГНОСТИКУ У СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА?

2. ТЫ ЛИЧНО, КОГДА ПОСЛЕДНИЙ РАЗ СОВЕТОВАЛСЯ СО СПОРТИВНЫМ ПСИХОЛОГОМ В ОТНОШЕНИИ РАЗВИТИЯ СВОЕГО МЫШЛЕНИЯ И РАСКРЫТИЯ СКРЫТОГО РЕСУРСА?

Если никогда, или когда-то один раз при прохождении УМО — то ТЫ ЛОХ! Ты однозначно лох, который будет мечтать о победах и бабле, но никогда этого не достигнет. А если достигнешь, то только через пот и кровь (а мог бы без особого напряжения и без лишних нервов). Пойми, нельзя вылить воду из бассейна и эффективно тренироваться плаванию, т.к. вода — это важный компонент в плавании. Также и нельзя забить на спортивную психологию, потому что к психологии относятся такие важные вещи как память, внимание и мышление.

Как ты думаешь, если спортсмен не может запомнить с 102-го раза как завязывать шнурки — может ли такой спортсмен много достичь в спорте? А если спортсмен не может управлять своим вниманием (постоянно лезут в голову всякие мысли в ненужный момент) — может ли этот спортсмен выступать на соревнованиях максимально эффективно? Ну я уж не говорю о важности мышления, потому что при полном его отсутствии получается даже хуже, чем дебил...

Что я порекомендую тому, кто до конца дочитал этот текст.

1. Срочно займись развитием своего мышления, внимания и управлением эмоциями. Найди себе **опытного** спортивного психолога.
2. Прочитай этот материал:
 1. [Психологическая подготовка спортсмена к Олимпиаде](#)
 2. [Что убивает спортсмена](#)
 3. [5 ошибок спортсмена, работающего с психологом](#)
 4. [Тренировка внимания у спортсменов](#)
 5. [Проблемы тренера](#)
 6. [правильное мышление спортсмена](#)

Много статей по спортивной психологии на этой странице <https://iper1k.ru/novosti/2017-11-vse-statii.html> в разделе «Спортивная психология».



С уважением,
Балькин Александр Иванович

<http://www.osoznanie.biz> - диагностика и раскрытие личностного ресурса
<http://www.iper1k.ru> - приборы «ИПЭР» для раскрытия личностного ресурса

Академия Развития Способностей "Гармония" (ООО), Россия, Москва
моб.: +7(916)801-17-32
e-mail:b2000s@yandex.ru
Skype:b2000s1