

# Тренировка внимания у спортсменов

Многие спортсмены начинают ошибаться во время соревнований из-за того, что их внимание отвлекается на что-то (какой-то стимул, который может быть в зоне не осознания), в результате мозг вместо выполнения спортивного технического действия, начинает переключаться и в голову лезут разные мысли и образы, а как следствие появляется всякие ненужные состояния (страх, неуверенность, сомнение, расслабленность или зажатость, и т.п.) что в итоге отвлекает и сбивает с настроя.

Причины этого в то, что спортсменов не тренируют управлять своим вниманием через проработку разных каналов восприятия. Как это делать – не знают ни спортсмены, ни тренеры. Вот и получается, что из-за какой-то мелочи результативность спортсмена может упасть на 30-70%.

Я решил написать первые три упражнения из «[Модульная программа развития творчества](#) (для тренера)», для того, чтобы тренер спортсмена, или его товарищ по команде, смогли помочь спортсмену потренировать его внимание, тем самым повысив результативность на тренировках и соревнованиях.



## 1. УДЕРЖИВАТЬ ВНИМАНИЕ В ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАЛЬНОСТИ

**Цель:** Приобрести навык присутствовать спокойно, без напряжения и неудобств; не занимаясь ничем другим, просто присутствовать в окружающей физической реальности.

**Упражнение:** Сядьте на стул с прямой спинкой. Закройте глаза. Начните удерживать внимание на своих ощущениях, затем на звуках, затем на ощущениях, и т.п. Выполняйте упражнение до способности 10 минут не отвлекаться на мысли или образы. Если присутствует желание ерзать, дергаться, двигаться или менять положение тела – продолжайте упражнение до состояния, когда это желание исчезнет.

**Роль тренера:** Объявляется «Фол» («не зачет») при любом неоптимальном движении или реакции, показывающей, что спортсмен начал отвлекаться на свои мысли или образы. При объявлении «Фол» – упражнение начинается сначала.

**Конечный результат:** Упражнение выполнено тогда, когда спортсмен может присутствовать в окружающей физической реальности спокойно и удобно в течение 10 минут, без отвлечения на мысли или образы, или желания дергаться или менять положение тела, а также отсутствует необходимость подавлять такие желания.



### Выполнение упражнений по управлению вниманием

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

## 2. ВОСПРИНИМАТЬ РЕАЛЬНОСТЬ ЧЕРЕЗ ГЛАЗА

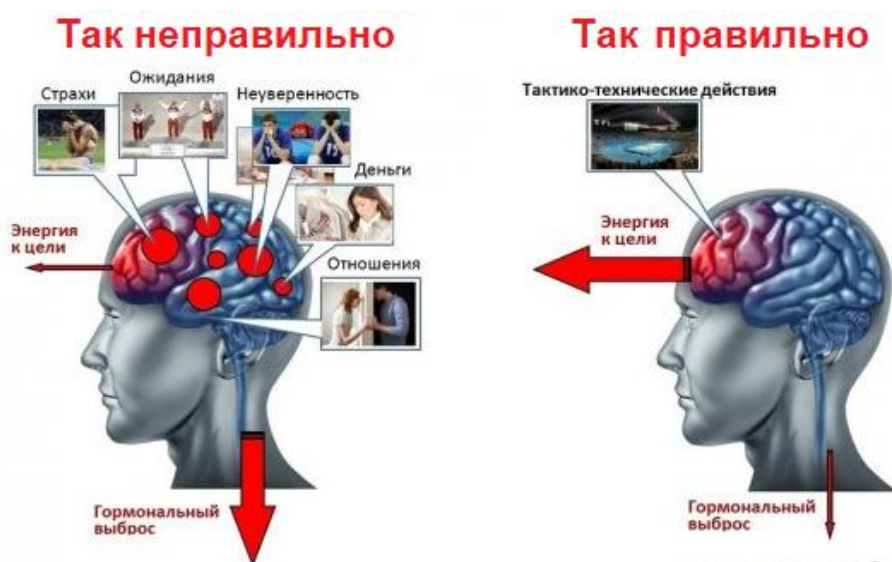
**Цель:** Приобрести навык присутствовать спокойно и воспринимать кого-нибудь или что-нибудь без напряжения и неудобств.

**Упражнение:** С открытыми глазами, сидя прямо на стуле с прямой спинкой, смотрите на сидящего напротив Вас (1-1.5 м.) человека (который Вас тренирует) с вниманием и интересом (никаких мыслей или образов не должно быть). Упражняйтесь в этом, пока внимание будет только на том, что вы видите (при этом нет отвлечений на мысли и образы), а также не останется никаких подергиваний, вздрагиваний и других нежелательных проявлений и не будет необходимости их подавлять.

**Роль тренера:** Объявляется «Фол» («не зачет») при любом неоптимальном движении или реакции, также при туманном взгляде или пропадании внимания и интереса. При объявлении «Фол» – упражнение начинается сначала.

**Конечный результат:** Присутствовать и воспринимать кого-то в течении 10 минут, испытывая ощущение удобства и не отвлекаться на приходящие мысли или образы.

**P.S.** Когда спортсмен освоит упражнение, можно тренировать воспринимать реальность из вида спорта, которым занимается спортсмен. Это даст большой эффект для удержания состояния спокойствия.



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

### 3. ВОСПРИНИМАТЬ РЕАЛЬНОСТЬ ПРИ РАЗДРАЖЕНИИ

Цель: Восстановить способность присутствия в окружающей физической реальности без отвлечения на мысли и образы, не отвлекаясь и не реагируя каким-либо образом на внешние раздражающие звуки, объекты или движения, сохраняя намерение воспринимать с вниманием и удерживать интерес на своей цели.

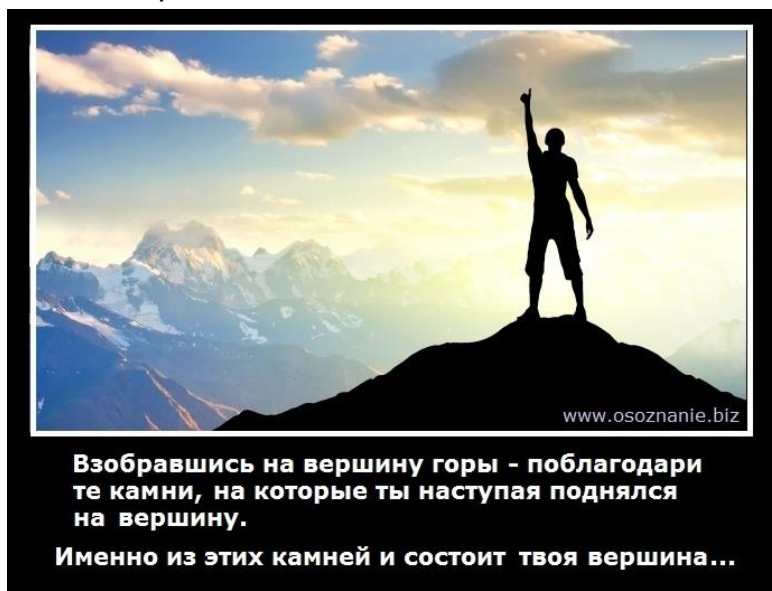
Упражнение: Спортсмен садится на стул и начинает выполнять предыдущее упражнение, а тренер начинает говорить те слова (стимулы) в адрес спортсмена, которые ранее выводили его из состояния спокойствия (по мере усвоения упражнения можно добавлять образы и движения). Если стимул вызывал реакцию, его нужно повторять до того момента, когда реакция на него исчезнет, и спортсмен будет присутствовать и проявлять внимание и интерес. Когда один стимул разряжен, переходите к следующему стимулу, и так до разрядки всех раздражающих стимулов.

Роль тренера: Тренер ставит «Фол» за любую физическую реакцию, ослабление внимания и интереса спортсмена или признаки его «отсутствия» в окружающей физической реальности. Тренер всегда задает вопрос, когда у спортсмена какая-то неадекватная реакция: «Какая у тебя цель? Что ты должен делать? А что ты делаешь сейчас? Начни делать то, что ты должен делать, чтобы достичь свою цель!»

Конечный результат: Способность комфортно присутствовать с вниманием и интересом рядом с любым человеком, говорящим ранее раздражающую информацию (равно как и с объектом или движением). Когда это будет выполнено, можно включить видео соревнований, и смотря их добиваться просто восприятия без каких-либо мыслей или образов.

P.S. Если спортсмен не может отвлечься от пришедшей мысли или образа, который отвлекает от выполнения любого из описанных упражнений, тренер помогает спортсмену разрядить эту реакцию. Для этого он использует слова из Шаблона 808:

1. Когда это было?
2. Где это было?
3. Что там происходило?
4. Расскажи подробно от начала до конца.
5. Какие эмоции у тебя были?
6. Какие эмоции ты не выразил?
7. Как бы ты мог выразить эмоции?



Конечно же идеально будет выполнять эти упражнения дав спортсмену в руку прибор АПК "[ИПЭР-1Км](#)", так как в этом случае тренирующий будет видеть любые подавляемые спортсменом реакции во время выполнения упражнений (и даже те, которые сам спортсмен не осознает), и вовремя помогать спортсмену заметить их и справиться с ними. Но, как говорится, лучше что-то, чем ничего. Поэтому выполняйте эти упражнения, и вы улучшите управления своими реакциями и тем самым улучшите свой спортивный результат.

**Программа дистанционного консультирования для спортсмена, тренера или родителя (10 встреч по 1 часу):**

1. Из каких частей состоит спортсмен (тело, психика, личность) и как ими управлять и контролировать.
2. Изучение принципа психологической коррекции своей психики ("Способ гармонизации психоэмоционального состояния человека" (808)).
3. Применение "808" в тренировочной сессии
4. Применение "808" по обработки реальной проблемы у спортсмена.
5. Изучение принципов управления психоэмоциональными реакциями.
6. Тренировка управления эмоциональными реакциями.
7. Как тренироваться меньше, но получить больший результат (формирование условных рефлексов).
8. Разработка методов тренировки тактико-технических навыков (используя знания по формированию условных рефлексов).
9. Конфликты в спорте и способы их решения.
10. Самопрезентация, или как сделать так, чтобы люди помогли тебе в твоём продвижении.

**Рекомендую для прочтения:**

1. [Мечта любого спортсмена!](#)
2. [Улучшение результативности у спортсмена](#)
3. [Влияние стресса на результативность спортсмена](#)
4. [Устранение влияния прошлых травм](#)
5. [ВИДЕО по спортивной психологии](#)

-----

С уважением,  
Балькин Александр Иванович

Диагностика одаренности.  
Психология управления.  
Раскрытие скрытого ресурса.

<http://www.osoznanie.biz> - диагностика и раскрытие личностного ресурса

<http://www.iper1k.ru> - **приборы для раскрытия личностного ресурса**

Академия Развития Способностей "Гармония" (ООО)  
Россия, 127051, Москва, Бульвар Цветной д.30, стр.1, эт.3, пом.1, ком.14, офис 2  
(для писем)

моб.: +7(916)801-17-32  
e-mail:[b2000s@yandex.ru](mailto:b2000s@yandex.ru)  
Skype:b2000s1