|  |
| --- |
|  |
| **Психология тренировок и *(танцевального)*  турнира**  Найдено в Интернете.  **21.10.11** | читали: 6858 | [версия для печати](http://www.dancesport.ru/forprint/art_678.phtml)   |  | | --- | |  |   Изучая литературу по автоспорту родилась идея такой статьи.  Начну с парадоксального утверждения. Танцор во время турнира не думает! Любого профессионального спортсмена отличает от любителя то, что он действует на подсознательном уровне. Согласитесь, трудно представить себе, что теннисист мирового уровня будет обдумывать, под каким углом ему поставить ракетку, чтобы поточнее и посильнее отбить Мяч. Наоборот, как только он перестает об этом думать, он и становится настоящим мастером.  Пример из автоспорта:  На Гран При Монако 1988 года Айртон Сенна ехал, как казалось многим, выше человеческих возможностей - он просто творил чудеса. Когда его отрыв от ближайшего преследователя достиг почти минуты, из боксов стали передавать требования снизить темп, на которые Сенна не реагировал. Требования повторялись. В конце концов Бразильский волшебник подчинился и... буквально через круг после этого врезался в отбойник! Гонка для Сенны была закончена. Что же произошло?  Сенна позже объяснил это так. Ему удалось максимально использовать потенциал вождения на подсознательном уровне. Все получалось отлично; управляя машиной на одних рефлексах, он демонстрировал безграничные возможности человеческого мозга. Со стороны казалось, что машина Сенны не подчиняется законам гравитации: он использовал буквально каждый миллиметр ширины трассы - при этом болид будто летел, едва касаясь шинами покрытия трассы. Повинуясь приказу, Сенна заставил себя выйти из этого состояния, сбросил темп и попытался ехать на сознательном уровне. Но его мозг не был запрограммирован на такую езду! Выражаясь компьютерным языком, произошел сбой программы.   На гонках часто можно видеть, что лидер идет по трассе не так, как остальные. Он очень плавно, как по рельсам, проходит повороты, будто понятия "занос" и "снос" для него вовсе не существуют. А вот его преследователи буквально борются со своими машинами, входят в повороты на огромной скорости и, несмотря на это, отстают все больше. Вот, что сказал по этому поводу Ален Прост: "Когда я кажусь быстрым со стороны, это значит, что я недостаточно плавно веду машину. Когда со стороны я кажусь медленным - вот тогда я делаю все плавно, а значит, еду очень быстро". Так вести гоночный автомобиль можно только на подсознательном уровне, или, говоря простым языком, "на автопилоте".  Итак, танец, как и управление гоночным автомобилем, должен происходить автоматически. Но для этого действия танцора должны быть запрограммированы. Важно, чтобы программа была правильной и полной, что достигается грамотно построенными тренировками. Танцор, психомоторными реакциями которого управляет тщательно запрограммированный мозг, будет непобедим. Он окажется намного техничнее и интереснее любого, кто хоть немного раздумывает над своими действиями - по той простой причине, что передача информации напрямую всегда значительно быстрее. Великого танцора от просто хорошего отличает способность его мозга собрать и обрабатывать огромное количество динамической, то есть постоянно меняющейся, информации, МИНУЯ СОЗНАНИЕ. И эту способность можно развивать.   Как заложить правильную программу в мозг танцора? Для этого и существуют тренировки. Не секрет, что танцевальный талант воспринимается многими как данность - или он есть, или его нет. Когда тренер и спортсмен находят общий язык и понимают, чего они хотят, а тренер-психолог помогает им в работе, результат порой превосходит все ожидания. Как раз об этом и говорит известная английская пословица: "Only perfect practice makes perfect". В вольном переводе это может звучать так: "Тренируйся с умом - и получишь отличный результат". Тренировка в виде монотонного закрепления ошибок приведет только к загрузке вашего биокомпьютера ошибочной информацией. Секрет в том, чтобы не повторять одни и те же ошибки. Цель тренировок - попробовать различные варианты, отобрать самые удачные и технически верные **и запрограммировать их.** А то, что не работает, - ошибочные программы - отсеять. Помните, что тренировки - это программирование, и тогда танец будут получаться сам, **на базе заложенных ранее программ**. Именно поэтому, кстати, нельзя танцевать во время тренировки на 90 процентов, надеясь, что в турнире вы выдадите все 100. Тренироваться надо на том же уровне интенсивности, с той же мотивацией и с тем же менталитетом, с которыми вы пойдете в турнире.   Начинать можно с простых вещей - например, с развития визуальной памяти. Где должен находиться начинающий танцор во время разминки и турнира? Как только он покидает турнирный паркет, ему не следует задерживаться в раздевалке. Танцор должен внимательно смотреть и запоминать, как танцуют лидеры в его или других классах и возрастных категориях. Даже сидя перед телевизором во время просмотров чемпионатов мира, можно получать немало ценной информации. Нужно изучать и буквально впитывать стиль танцевания лидеров, представляя себя на их месте. Само собой разумеется, что надо стараться просматривать в записи любые турниры при любой возможности.   Часто тренер говорит танцору перед стартом или танцор сам себе повторяет мысленно слова тренера: "постарайся танцевать безошибочно", "постарайся показать четкие линии". Ошибка в том, что мозг не понимает значение слова "стараться", оно не вписывается ни в одну программу. Он понимает "делай что-то" или "не делай что-то", только эти команды могут быть легко запрограммированы, внесены в подсознательную память. Секрет работы тренера-психолога как раз в том и заключается, чтобы сначала включить мозг танцора, правильно запрограммировать его, а когда программа заложена и пора выходить на соревновательный паркет - заставить танцора выключить мозг и танцевать на подсознательном уровне.   Так о чем же следует думать во время танца, если все, что делает танцор, должно получаться автоматически, не задумываясь? Представим себе, что вас попросили не думать о розовом бегемоте. Что вы сейчас делаете? Думаете о том, как бы не думать о розовом бегемоте! Человеческий мозг устроен так, что ему трудно не думать о чем-то. Выход простой. Заранее запрограммировать подходящую мысль и держать ее наготове, чтобы в любой момент включить и думать на эту тему. Это может быть приятная мысль о том, какое удовольствие для вас технически грамотный и эмоциональный танец. Как только вам в голову придет мысль о возможности ошибки, или что кто-то назвал вас плохим танцором, включайте приготовленную "запись" и гоняйте ее по кругу.   Еще один секрет в том, чтобы мыслить только в позитивном направлении, думая о позитивных вещах на сознательном уровне, танцор как бы программирует свой мозг так и поступать на уровне бессознательном. Вместо того, чтобы говорить себе: "Я постоянно ошибаюсь в этом месте" Или "Я неустойчив в этой фигуре", попробуйте перевести эту справедливую критику в позитивное русло. Это будет выглядеть так: "Я сделаю правильно здесь" или "Я буду устойчив". Вместо того, чтобы задавать себе вопрос: "Почему я не устойчив?", лучше спросить себя: "Что я должен сделать, чтобы стать устойчивым?" Концентрироваться надо на способах решения проблемы, а не на самой проблеме. Секрет в том, чтобы фокусировать внимание на том, что вы хотите, а не на том, него вы не хотите. Вспомним, что мозгу трудно не думать о чем-то. Если мы дадим ему команду не думать об ошибке, то мозг не сможет не думать об ошибке. А думая о ней, мы ее совершаем. Что же можно изменить? Единственный способ - сфокусировать мысли на чем-то другом, например на хороших линиях, а не на ошибке.   Предположим, что вам удается использовать в турнире 100 процентов своего мастерства. И все же результат оставляет желать лучшего, вы стали третьим, пятым или десятым. Означает ли это, что вы плохо выступили? Нисколько! Потому что важен не результат, а полная реализация собственных возможностей. Если в сегодняшнем турнире ваша подготовка позволяет выступить на уровне пятого места, то бессмысленно пытаться прыгнуть выше головы и занять первое. Скорее всего, ничем хорошим это не закончится.   Известный гонщик Айртон Сенна говорил: "Иногда я ловил себя на том, что пытаюсь побить чьи-то достижения, но со временем пришел к выводу, что всегда лучше стараться превзойти самого себя". И это еще один безотказно работающий прием. Концентрироваться надо только на собственном выступлении, не обращая внимания на результаты соперников. Вообще не стоит работать "на результат". Лучший результат приходит, когда спортсмен концентрируется на своем выступлении, а не на показанном результате. Многие не согласятся с этим. Но следует учесть, что, когда мозг гонщика "отключен" от мыслей о результате, это сильно снижает уровень предстартового стресса, позволяет чувствовать себя комфортно и полностью сконцентрироваться. Если это удалось, отличный результат придет сам собой. В конечном итоге, результат не на все сто процентов зависит только от вас - есть и другие обстоятельства, - а вот ваше выступление зависит только от вас.   |  | | --- | |  |   «Ты всегда должен верить, что станешь лучшим, но никогда нельзя верить, что ты им стал». Постоянно улучшать свой результат, технику и пластику - главная задача любого танцора. Но очень часто танцор показывает лучший результат, сам того не ожидая, и напротив - когда танцор все время думает о первом месте, у него все время что-то не ладится. Объясняется это постоянным беспокойством по поводу показанного результата. Оно отвлекает значительно больше внимания, чем все остальное. Сконцентрируйтесь на танце, постарайтесь танцевать свободно, без оглядки на результат, получите удовольствие, в конце концов. И отличный результат не заставит себя ждать.   Очень важно снять внутреннее давление. Но есть еще и внешнее давление. Часто уровень реальных возможностей танцора ограничивается страхом перед возможной неудачей. Он сконцентрирован только на том, чтобы не совершить ошибки на глазах у тренеров /своего клуба/ родителей, зрителей. И часто, вопреки его воле, именно это и происходит. "Давление сказывается, если ты сомневаешься в том, что делаешь, если ты не можешь быть выше этого. Меня не волнуют всевозможные неожиданности и всякие "если". Выход один - никогда не думать о неудачах и их последствиях, мыслить позитивно и думать только о своём выступлении, а не о победе. Тогда шансы выиграть турнир увеличатся. |