

Психология спортивной стрельбы – концентрация

Автор – Мэтт Эммонс (спортсмен, США)

Концентрация – это умение оставаться сосредоточенным при соревновательном стрессе.

О концентрации написано бесчисленное множество книг, и то, о чём я намерен рассказать – лишь моё мнение. Существует много подходов к спортивной стрельбе, причём неважно, идёт ли речь о пистолете, винтовке или стендовой стрельбе. Вместе с тем, одна из постоянных составляющих – концентрация. Концентрация – один из элементов, позволяющий вам показать свой лучший результат и удерживающий вас в «зоне» во время вашего чрезвычайно прекрасного выступления. Она также является частичкой мозаики, которая зачастую пропадает, когда всё идёт совсем не так, как задумывалось изначально.

Итак, как вы концентрируетесь, испытывая давление? Верный метод для каждого стрелка, разумеется, будет своим. Тем не менее, два важных момента едины для всех – это практика и великолепное воображение! Если вы отработываете навыки и при этом никогда тщательно не сосредотачиваетесь на чём-либо, в особенности во время тренировки, вы никогда не научитесь этому, в особенности тогда, когда вы действительно захотите этого. Вы должны прорабатывать любую ситуацию, которая может произойти на важных соревнованиях, и прорабатывать то, чего вы ходите добиться, чтобы вы продолжали показывать лучшие результаты. Стало быть, надо представлять себе и отрабатывать то, что вы ходите показать на самом главном соревновании в своей жизни, когда всё идёт как нельзя лучше. Как вы отреагируете? Как вы будете работать с этим, чтобы продолжать прекрасно выступать?

Что вы будете делать, выступая на том, самом главном, соревновании в своей жизни, если что-то пойдёт не так? Как вы сохраните самообладание, возьмёте себя в руки и сделаете всё, что можете, чтобы достичь своей цели? Ответ зависит от вас. У прекрасного стрелка должно быть прекрасное воображение, и он должен уметь заглянуть глубоко в себя, чтобы знать, как он может реагировать на ситуацию любого рода. Если что-либо получается нервно или не так, как обычно, спортсмену необходимо работать над готовностью к этому путём тренировок так, чтобы концентрация, при возникновении подобной ситуации на соревновании, не пропадала. Есть план, и его надо повторять снова и снова, чтобы всё прошло плавно, без напряжения.



Безусловно, я не могу рекомендовать никаких “скороспелых решений”, чтобы помочь лучше концентрироваться всем и каждому. Таковых действительно не существует. Тем не менее, вот несколько советов, которые всегда смогут помочь в стрессовых ситуациях:

- Дышите!! Остановитесь и несколько раз глубоко и медленно вздохните, чтобы замедлить пульс. Вы будете удивлены тем, насколько это может помочь.

- Мыслите рационально и сосредоточьтесь на том, что вы можете контролировать. Любые переживания из серии “а что, если” или о том, что находится вне вашего контроля, абсолютно бесполезны и только сбывают вашу концентрацию с того, что вы пытаетесь сделать.

- Живите настоящим! Хорошее было прошлое или плохое – его не вернуть! Его не изменишь. Если прошлое было отличным, порауйтесь этому и идите вперед. Если оно было плохим, запомните этот опыт и идите вперед. Будущее – то, что вы создаёте. Каждый миг будущего – миг настоящего. Наслаждайтесь и используйте текущий момент с максимальной для себя выгодой, и будущие моменты придут сами собою. Сделайте текущий выстрел настолько отличным, на какой вы только способны, насладитесь им и повторите то же самое при следующем выстреле.

- Представьте себе то, что должно произойти. Представьте себе короткое видео “вашего лучшего выстрела” и проигрывайте его снова и снова в своей голове. Пусть оно будет коротким и простым.

- В заключение: неважно, на чемпионате ли вы своего клуба или на Олимпийских играх – помните, зачем и почему вы стреляете. Будем надеяться, что вы живёте этим особенным мигом именно потому, что вы любите игру. Это основы, поэтому-то мы и играем в любую игру – потому что мы наслаждаемся ею! Никогда не забывайте, что не важно, насколько стрессовым может быть любое соревнование. Регулировка прицелов и отличный выстрел приносят огромное удовольствие от занятия любимым делом, причём неважно, когда и где.

Удачи и отличной стрельбы,

Мэтт Эммонс

<http://www.eley.co.uk/en/the-bulletin/sports-psychology-concentration/>

Психология спортивной стрельбы – уверенность

Автор – Никко Камприани (спортсмен, Италия)

Уверенность – это умение верить в то, что ты делаешь, и в то, почему ты это делаешь.

Я хотел бы начать с цитаты, что описывает моё понимание предназначения спорта: “Необязательно всегда быть сильным – нужно ощущать себя сильным”.

Когда я начинал свою карьеру, я хотел завоевать золото на Олимпиаде. Это было моею основной целью и единственным способом, которым, как я думал, я смогу доказать всем, что я лучший.

Я был молод, и я ошибался.

Почему-то я перепутал причину со следствием: то, что вы делаете, не определяет, кем вы являетесь – всё строго наоборот. Я понял это на моей первой Олимпиаде в Пекине. В тот момент олимпийскую медаль завоевать было очень сложно, и это было больше, чем мечта – это было почти необходимостью.



После полученного в Пекине опыта я радикально изменил свой подход. Во-первых, я старался стать настолько лучшим стрелком, насколько я мог быть, невзирая на рейтинги и очки. Я больше не думал о мировом рейтинге, и мне не были нужны никакие “подтверждения” того, насколько я хорош. Главным для меня стало то, что у меня не было сомнений в том, что я знал, что показал свою лучшую форму на каждом соревновании и на каждой тренировке.

Я стал мыслить как “чемпион”, и лишь тогда – как следствие – я завоевал две олимпийские медали в Лондоне.

Такой образ мышления стал лучшим подарком, который смогла преподнести мне стрельба. Это то, что я пронесу через всю свою жизнь – и на стрельбище, и за его пределами.

Моё послание молодым стрелкам: не пытайтесь быть кем-либо или, что ещё хуже, «звездой». Просто будьте собою и верьте в это.

Настоящего финиша нет: Чемпионаты мира или Олимпиады – всего лишь этапы. Это погоня за совершенством, и она продлится всю вашу жизнь. Я желаю вам приятного путешествия.

ОТДЕЛЬНОЕ СПАСИБО доктору Эдварду Этцелю, что помог мне найти мой путь.

Никко Камприани

<http://www.eley.co.uk/en/the-bulletin/sports-shooting-psychology-confidence/>

Психология спортивной стрельбы – контроль

Автор – Петра Цублазинг (спортсменка, Италия)

Контроль – это умение оставаться спокойным и сдерживать свои эмоции вне зависимости от происходящего во время соревнований.

Вы можете подумать, что умение держать всё под контролем – то, что понадобится вам во время стрельбы, в особенности на крупных соревнованиях.

Я потратила много времени в поисках 'идеального контроля'. Я думала, что если я просто смогу держать всё под контролем, все мельчайшие детали, то я перестану ошибаться.

Я провела некоторое время в обсуждениях этого вопроса с моим спортивным психологом, доктором Эдом Этцелем, и он всегда говорил мне следующее: “Лучше всего ты держишь всё под контролем тогда, когда ты не пытаешься ничего держать под контролем”.

Лучший способ объяснить это – представить себя на эскалаторе. Вы можете контролировать, на какую ступень вы встанете, и на какой стороне вы поедете, но вы не контролируете скорость эскалатора и, разумеется, не можете с него сойти. Вы просто движетесь вперёд.

Это очень похоже на стрельбу.



Я держу под контролем технические аспекты, например, спускание крючка и прицеливание, но я не могу держать под контролем все технические аспекты. Так же я не держу под контролем результат выстрела, но вместо этого я держу под контролем некоторые элементы, и счёт просто является последствием того, насколько хорошо я выполняю эти элементы. Этот принцип помогает мне, когда я ощущаю давление.

Особенно тяжело, когда зрители аплодируют, так как это переносит внимание к возможному результату выстрела и отвлекает нас от того, на чём мы должны сосредоточиться во время стрельбы. В эти минуты я выбираю один элемент, на котором необходимо сосредоточиться – почти всегда это спуск

крючка, и стараюсь сделать это настолько хорошо, насколько я могу, и забыть обо всём остальном.

Мне так проще всего опять стать внимательной и наслаждаться стрельбой. Это не всегда срабатывает, так как иногда мы просто слишком погружены в свои мысли и не можем вернуться к технике, однако это, как и всё остальное, значительно упрощается путём множественных тренировок.

Пытайтесь временами привнести эту внимательность в различные аспекты вашей жизни, за рамками стрельбы. Просто наслаждаться тем, чем вы занимаетесь сейчас, и не позволять своим мыслям витать в будущем, либо же своему настроению меняться под воздействием прошлого.

Когда вы в компании своих друзей, полностью посвящайте им своё время без тени смущения. Когда вы проводите время со своей семьёю, уделяйте ей своё внимание полностью, даже если вы просто смотрите фильм – будет намного веселее, если вы найдёте скрытые каламбуры.

Я надеюсь, что путём развития внимательности вы сможете научиться держать всё под контролем, даже в самых сложных ситуациях – и в спорте, и в жизни.

Петра Цублазинг

<http://www.eley.co.uk/en/the-bulletin/sports-shooting-psychology-control/>

Психология спортивной стрельбы – приверженность

Автор – Джейми Коркиш (Грей), США

Приверженность – это умение совершенствоваться и работать над своими целями.

Быть приверженным чему-либо может стать одной из самых сложных задач в жизни. Людям легко отказываться или не отдаваться полностью тому, чем они занимаются. Так как же вам удастся не попасть в эту ловушку? Это всегда сложный ответ, но наличие чётких целей и следование плану определённо поможет. На всём протяжении этой статьи я буду использовать стрельбу в качестве примера, но предмет обсуждения можно применить и к любому жизненному аспекту.

Одна из самых главных задач – понять, почему вы занимаетесь стрелковым спортом; потому что ваши родители так решили, потому что у вас способности, потому что вам нравится – причин, по которым вы выбрали этот путь, масса. Будьте честны с собою: пока вы не ответите на этот вопрос, стать приверженным будет сложно.

Теперь, когда вы поняли, почему вы занимаетесь стрелковым спортом, вы можете начать ставить цели, что помогут вам продолжить получать от него удовольствие и работать над ним. Постановка целей – предмет постоянного обсуждения, и я не буду углубляться в подробности того, как ставить цели, однако, это нельзя пропустить. У вас должны быть долгосрочные, промежуточные и краткосрочные цели, и их нужно записать. Я люблю записывать свои цели там, где я их достаточно часто вижу в течение дня, например, на зеркале ванной комнаты. Когда у вас поставлены положительные УМНЫЕ (точные, измеримые, достижимые, реалистичные и уместные) (*англ. SMART (Specific, Measurable, Attainable, Realistic, and Timely) – прим. пер.*) цели, то у вас есть задания на каждый день. Когда вы ощущаете отсутствие мотивации, посмотрите на эти цели и вспомните, почему вы уделяете так много времени и энергии тренировкам и соревнованиям.

Приверженность – вся ваша суть; вы приняли решение быть приверженным. Ваши друзья приглашают вас в кино, но вы собирались вечером пойти на тренировку – что вы будете делать? Приверженный спортсмен остаётся верным своим планам. Это не к тому, чтобы сказать, что у вас не может быть своей жизни – эмоции должны быть уравновешенными, чтобы вы были успешными.

<http://shooting.by/>

Это значит, что вы должны уделять примерно одинаковое время всем аспектам жизни (семья и друзья, работа/школа/внеклассная деятельность и спорт); ничто не должно быть упущено, но допускается совмещение. Без баланса в жизни стать успешным будет очень трудно.



Сделайте выбор в сторону приверженности стрельбе; умственно, физически и эмоционально. Вложите полностью в то, что вы хотите довести до конца. Это огромная жертва, но чтобы быть лучшим и достичь своих целей, необходимо придерживаться этой приверженности. Возможно, вам придётся отказаться от краткосрочных задач, которые вы действительно хотите осуществить, чтобы решить долгосрочные задачи. Никогда не забывайте о своих целях, чтобы всё, что вы делаете, было связано с этими целями.

В вашей приверженности тому, что для вас важно, будут сложные моменты. Это могут быть самые сложные времена, с которыми вы столкнётесь, но при этом также и самые полезные. Чрезвычайно важно преодолеть сложности для достижения ваших целей. Я обещаю вам, что вам будет трудно не раз и не два, и здесь речь идёт о том, как вы будете преодолевать препятствия, и как вы будете бороться с этой враждебностью, которая сделает вас лучшим спортсменом и соперником.

Чтобы стать чемпионом, нужно время, но также необходимо усердно работать. Никто не добрался до вершины таланта в одиночку. Ставьте цели, следуйте своему плану по достижению этих целей и используйте время и энергию для достижения этих целей – и вы станете намного более успешным. А теперь принимайтесь за дело и начинайте плотно работать и достигать эти цели!

Джейми Коркиш (Крей)

<http://www.eley.co.uk/en/the-bulletin/sports-shooting-psychology-commitment/>