

Рекомендации спортивного психолога после соревнований по скалолазанию «Янтарные вершины – 2015»

В ноябре этого года в Калининграде прошли всероссийские юношеские соревнования по скалолазанию «Янтарные вершины – 2015», где были представлены все три дисциплины этого вида спорта. В рамках работы со сборной командой России Константин Алексеевич Бочавер провел для участников – как спортсменов, так и тренеров – серию занятий, в ходе которых обсуждались различные техники и приемы самостоятельной психологической подготовки перед соревнованиями.

В данной заметке предпринята попытка коротко отразить логику самостоятельной психологической подготовки спортсмена и те методы, которые он может использовать сам. Эта логика обусловлена тремя периодами. Первая часть рекомендаций касается работы задолго до начала соревнований, за месяц или даже больше. Вторая касается подготовки за несколько дней до соревнований. Третья часть описывает то, что можно, и то, чего не нужно делать спортсмену непосредственно во время стартов.

Любые уточняющие вопросы, предложения или замечания, как всегда, принимаются по электронной почте или предлагаются к обсуждению на круглом столе и тренерских советах. Надеемся, что представленный конспект занятий принесет пользу начинающим и опытным спортсменам. Итак, начнем.

Часть 1. Подготовка задолго до соревнований

Рекомендация 1. Распределение запаса сил

Ряд спортсменов, выступивших в дисциплине «Трудность», отметили общий характер своих срывов: не чувствуя усталости и поэтому не отдыхая, они доходили до определенного момента на трассе, и силы неожиданно заканчивались, а руки «переставали держать». Безусловно, работая над выносливостью или силовой выносливостью, спортсмен может отсрочить момент, когда силы закончатся, а предплечья «забьются». Однако нас интересует не это; сорвавшиеся спортсмены практически не отдыхали на трассе, хотя имели возможность для этого. Такая ошибка связана не только с тактикой (неправильно «разложили» трассу и не продумали действия), но и с психологией, а именно с чуткостью к своему состоянию.

Начинающий спортсмен действует в согласии с самой простой логикой: «когда я устал – тогда я начинаю отдыхать». С опытом приходит более рациональный вариант – отдохнуть до того, как на самом деле почувствовал усталость. Многие не владеют этим навыком, поэтому в отдельную рекомендацию мы выносим заблаговременную работу со своим чувством усталости.

Работая на длинных трассах, постарайтесь прислушиваться к себе и находить момент для отдыха до того, как усталость проявит себя. Когда вы устаете, не только руки начинают слабеть; не менее важно, что вы начинаете отмечать свою усталость и думать о ней, а стоит переключить внимание на свои уставшие руки, как нарушится дыхание или забудется расклад трассы, ведь концентрация внимания – это ограниченный ресурс. Поэтому рекомендуем вам совместно с тренером научиться отслеживать по субъективным ощущениям тот момент, когда усталость еще не сильно мешает вам, и в этот момент отдыхать, чтобы сил хватило на большее число перехватов.

Для сравнения – представьте, что вы идете с завязанными глазами и ведром воды по периметру стадиона, и вам нужно понемногу разливать ее так, чтобы хватило на всю дистанцию. Поначалу у вас не получится – где-то вы прольете слишком много, и воды не хватит на последние шаги. Так и на трассе. Выполняя силовые перехваты и затрачивая много сил в начале, вы должны иметь представление, когда ваши силы закончатся, то есть наметить момент, благоприятный для восстановления. Это так же справедливо и для скоростников: на соревнованиях у вас уже должно быть ясное представление о том, сколько забегов вы выполните, прежде чем ваши силы пойдут на убыль, то есть когда именно вам нужно активное восстановление.



Рекомендация 2. Ритм и музыка трассы

Проходя эталонную трассу, скалолазы-скоростники, как правило, не экспериментируют ни в чем: их задача точно и аккуратно воспроизвести ту последовательность движений, которая была многократно отрепетирована раньше. Значительная доля проблем в лазании на скорость кроется не в функциональной подготовке и не в технике, а в том, что мы называем «психическая устойчивость», а наши западные коллеги – «mental toughness».

Стоит допустить мысль о том, насколько важны для нас эти старты, насколько хорош соперник, готовящийся рядом с нами, о том, что мы волнуемся или что никак нельзя проиграть – и повышается вероятность, что мы сорвемся или пролезем неловко и медленно.

Мы многократно обсуждали, насколько велико значение нашей концентрации внимания в каждой из скалолазных дисциплин. Когда мы говорим об эталонной трассе, то каждый представляет ее сразу – более или менее отчетливо. Каждый может ее мысленно «пробежать», показывая последовательность действий руками. Но насколько точен этот образ? Попробуйте по памяти нарисовать эталонную трассу, и вы убедитесь, что имеется ряд отличий с действительностью. Для того, чтобы ваша точность работы на трассе повысилась, предлагаем простую игру. Ее механизм прост – подобно тому, как в музыке мелодия представляет собой выстроенную последовательность звуков, подчиненную времени, так и у нас эталонная трасса – это последовательность движений, которую можно исполнить быстро или медленно, правильно или фальшиво. Попробуйте к своим тренировкам, в том числе, идеомоторным, добавить звуковую составляющую. Придумайте



мелодию или песенку, которая отразит ваше прохождение трассы. Начните со старта и закончите спуском после того, как нажали на финишную кнопку. Придумав мелодию, закрепите ее движениями – пройдите с открытыми и закрытыми глазами всю трассу, сверяясь с

мелодией. Когда покажется, что все точно, и каждому движению соответствует свой звук, начинайте разучивать эту новую песенку.

Если ваша работа будет прочно связана со звуковой последовательностью, то, как из песни не выкинешь слова, так и ваша «эталонка» будет одним завершенным действием от начала и до конца. Спев эту песенку на разминке или опробовании, вы актуализируете всю последовательность действий и сможете уменьшить вероятность ошибки или срыва. Таким образом, задолго до соревнований вы можете мысленно объединить все движения на эталонной трассе в одну неразделимую последовательность, и уже ее исполнять как мотив – настолько быстро, насколько это возможно.

Описанное выше средство подходит и для трудности, и для боулдеринга. Проверьте опытным путем – если расклад трассы вам проще запомнить, проговаривая «пам-пам-пам-пам», пользуйтесь этой техникой всегда.

Рекомендация 3. Как очистить сознание

Без преувеличения можно сказать, что почти самый главный вопрос для большинства спортсменов в предсоревновательный период – как справиться со своими же плохими мыслями. Для того, чтобы достичь предельной концентрации на трассе, мы должны не перегореть раньше. О том, как плохо в условиях стресса работает наше внимание и как с этим справиться, мы писали отдельно (Бочавер К.А., Довжик Л.М., Тер-Минасян А.А. К вопросу о концентрации внимания в спортивном скалолазании // Спортивный психолог. №1 (36). 2015. сс. 55-61). Соревнования в Калининграде показали, что многим спортсменам было бы нелишним позаниматься медитацией или иными упражнениями, позволяющими осознанно избавиться от навязчивых тревожных мыслей.

Если вы не на соревнованиях, а заранее научитесь отмечать, какие мысли пришли к вам в голову, и эффективно справляться с теми, что не помогут, а помешают вам, вы сделаете большой шаг навстречу своему индивидуальному достижению. Напомним вам пару простейших техник, которые вы можете спокойно применять сами.

1) Разотождествление с нежелательными эмоциями. Эта техника появилась давно, однако мало кто из спортсменов осведомлен о ней. Назовем ее «позиция наблюдателя». Итальянский психолог Роберто Ассаджиоли когда-то написал: «Над нами властвует все то, с чем мы себя отождествляем. В этом принципе заключен секрет нашей свободы и нашего порабощения. Каждый раз, когда мы отождествляем себя со слабостью, виной, страхом, любой другой



своей эмоцией или побуждением, мы ограничиваем и сковываем себя. Каждый раз, когда мы говорим «я в унынии» или «я раздражен», мы все больше отдаем себя во власть депрессии или гнева. Мы сами налагаем на себя данное ограничение; мы сами заковываем себя в цепи. Но если мы при тех же обстоятельствах скажем, что «меня пытается захлестнуть волна

уныния» или «мною пытается овладеть вспышка гнева», ситуация резко

изменится. Теперь в ней будут участвовать две противостоящие силы: с одной стороны, наше бдительное «я», а с другой — уныние или гнев. И бдительное «я» не потерпит их вторжения: оно может критично и беспристрастно рассмотреть импульсы уныния или гнева: оно может увидеть их причины, предусмотреть их нежелательные последствия и осознать их необоснованность. Нередко этого бывает достаточно, чтобы выдержать наступление таких сил и выиграть битву».

Наш совет прост – представьте, нарисуйте, как-то материализуйте свои плохие мысли, тревогу, страх или сомнения и научитесь их спокойно оценивать «со стороны» и выгонять. На соревнованиях вам это сделать не удастся, если вы не научитесь этому заранее.

2) Упражнение для того, чтобы своей волей и дисциплиной контролировать поток мыслей, как полезных, так и мешающих. Чтобы начать обучение контролю своих мыслей, подходит еще одно дыхательное упражнение с визуализацией.

1. Сядьте удобно, закройте глаза. Постарайтесь увидеть поток воздуха, проходящий через ваши ноздри и заполняющий легкие.

2. На вдохе воздух – температуры того места где вы находитесь, на выдохе он – уже «вашей» температуры.

3. Попробуйте мысленно окрасить воздух на вдохе и на выдохе в разные цвета. На вдохе он одного цвета, а на выдохе – другого.

4. Сконцентрируйте внимание на небольшом участке кожи между ноздрями и верхней губой. Когда приходят посторонние мысли, вы их видите, но продолжаете мысленное созерцание своего вдоха и выдоха.



Хорошо работающих техник очень много, вы всегда можете пробовать и подбирать что-то свое. Главная мысль данной рекомендации – не пренебрегайте этой частью подготовки. Если вы умеете справляться с собой, то ваши ресурсы будут истрачены, чтобы хорошо выступить. Если же вас легко выбить из колеи, и вы склонны к тому, чтобы нервничать, «психовать» или просто волноваться на соревнованиях, то помочь вам будет очень трудно, а часть ваших сил уйдет на то, чтобы бороться с собой.

Узнайте у своего тренера, что он посоветует как средство «взять себя в руки» и правильно настроиться? Наверняка вы при желании найдете разные методики, как очистить сознание на старте, главное, помните, что они должны быть освоены заранее, задолго до самих соревнований.

Рекомендация 4. Пользуемся своим опытом

Четвертая рекомендация самая простая, но от того не наименее важная. Как было неоднократно сказано на наших семинарах, нет ничего хуже, чем когда проигравший спортсмен уезжает с обобщенным впечатлением: «Я проиграл, все плохо, ничего не вышло, я не отобрался на следующие старты и т.д.». Если вы проиграли, порасстраивайтесь какое-то время, это нормально и правильно, но еще до отъезда трансформируйте свой опыт из огорчения в жизненный урок. Чему вы научились, чего вам не хватило, какие ошибки вы допустили? Может, ошибок не было, но не хватило сил или скальные тупфи «повели себя» не так, как нужно? Если вы выиграли, то это тоже не повод уезжать, завершив свои впечатления эйфорией победителя. Оцените, в чем можно было бы прибавить, что улучшить, как еще потренироваться.

Многие спортсмены переоценивают свою память, полагаясь на нее целиком и полностью и не фиксируя важную информацию, полученную на соревнованиях. Мы в то же время неоднократно обсуждали, что ничего нет полезнее, чем учеба на стартах. Просите записывать видео, как вы лезете. Даже если это опробование трассы или квалификация, все равно – мы не знаем заранее! – это может вам пригодиться позже. Ведите записи, в конце дня не пожалейте времени и напишите, что и как вы лезли, что не получилось или



вызвало наибольшее напряжение, где вы устали, а когда волновались. По памяти или после прохождения зарисовывайте трассы. Это поможет вам в будущем структурировать свой опыт и больше пользы извлекать из него. В деле фиксации своего соревновательного опыта очень полезно поучиться у советских

спортсменов, многие из которых аккуратно вели записи и потому лучше знали себя, свой опыт и возможности. Это также лучше начинать не на соревнованиях, а заранее.

Например, попробуйте уже сейчас по памяти нарисовать две-три трассы, что вы проходили в последнее время, а потом в зале сравнить свои рисунки с тем, что на самом деле.

Часть 2. Подготовка перед соревнованиями

Рекомендация 5. Репетиции

Выступая на соревнованиях, вы почти всегда работаете в условиях повышенного стресса. Не самое простое, но действенное средство, как научиться не отвлекаться и волноваться меньше, чем обычно – это репетиции, или тренировки в соревновательных условиях. Попробуйте незадолго до стартов организовать тренировку со всеми возможными помехами. Позовите зрителей, ведущего, включите музыку и введите конкурс по результатам тренировки. Чем раньше вы включитесь в соревновательный процесс, тем меньше времени на адаптацию вам понадобится, когда вы приедете на старты. Навык, который отличает элитных спортсменов от начинающих – это умение получать силы и поддержку от зрителей. Это приходит с опытом, но вводя



такие «соревновательные» тренировки в привычку, вы быстрее научитесь не отвлекаться и воспринимать зрителей не как помеху, а как мощный ресурс. Грустно видеть, что многие спортсмены, оказываясь на соревнованиях, тревожными

мыслями загоняют себя в западню и теряют чувство праздника. При этом правильной установкой, которую могут дать родители или тренер, станет установка именно на праздник – ответственный, но яркий, веселый и интересный. Это несложно представить, учитывая то, что спортсмены носят яркую форму, ведущий что-то рассказывает, музыка играет, а в числе приглашенных – не простые гости, а сильные спортсмены, которые проделали большую работу, чтобы попасть на эти старты. Можем напомнить, что значительная часть психологических проблем в спорте возникает именно из-за неверной установки, когда на спортсмена давит долг, ответственность, ожидания и т.д. В то же время он не должен думать о первом месте или награде – его целью должен быть его личный лучший результат. Только тогда он может показать мастерство и стать победителем.

Мысли о соперниках, рейтинге, призовом месте или долге должны быть обдуманы заблаговременно, а на соревнованиях им не должно быть места.

Рекомендация 6. Избавляемся от проблем

Шестая рекомендация снова представляет собой простую и легко выполнимую технику. Каждый, наверное, согласится с тем, что отвлекаться на соревнованиях – это то, чего лучше не делать. Однако, бывают обстоятельства, когда, например, нам звонят из дома, и вопрос важный. В таком случае деваться некуда, и мы действительно не можем сосредоточиться только на стартах.

Наша рекомендация – в следующем: заранее, до соревнований, попробуйте некоторое время поразмышлять только о том, что плохого может произойти, что испортит ваш результат. Обычно это не очень большой список: можно заболеть, получить травму, потерять номер, забыть скальники или магнезию, съесть что-то не то, не выспаться, поругаться с кем-нибудь, так разволноваться, что выступление будет плохим. Могут произойти досадные случайности – порвется шнурок на скальнике, сядет батарейка в плеере и другое в том же духе. Если избавиться от большинства этих проблем, станет спокойнее, и мысли об этом не будут отвлекать вас на соревнованиях. Техника простая – нарисуйте мешок, а затем внутри запишите все-все плохое, что приходит в голову. Этот мешок – мешок неприятностей – то, что может испортить вам соревнования. Когда вы заполните его, начало будет положено. Теперь дело за малым – предупредить большинство трудностей. Бойтесь, что порвется шнурок? Проверьте его заранее и если надо, замените. После этого одной проблемой меньше, и вы ее можете зачеркнуть. Так систематично вы просматриваете все, что поместили в мешок. Когда там останется только пара вещей, с которыми действительно ничего не сделать – например, травму может получить каждый – ваша уверенность в себе заметно повысится. Перед отъездом посмотрите еще раз внимательно на это мешок неприятностей и оставьте его дома. Так вы вовремя и в плановом порядке сможете избежать тех неприятностей, которые могли бы осложнить вам жизнь или даже помешать вам хорошо выступить.



Часть 3. Подготовка во время стартов

Рекомендация 7. Не думать о прошлом и будущем

Рекомендация очень простая на словах, но сложная в исполнении. Когда мы готовимся к старту, наш фокус внимания может блуждать не только по окружающим нас людям и объектам, он может развернуться во временной

плоскости; иными словами, мы можем начать размышлять о будущем или о прошлом. Этого делать нельзя. Если мы отвлекаемся на воспоминания, или если нам напоминают о том, как мы лезли раньше, то это не принесет нам пользы, а только отвлечет. Поэтому волевым усилием воспоминания надо пресекать и возвращаться к ним вне соревновательного процесса. Это же справедливо для мыслей о будущем. Мечты, опасения, прогнозы – все это мысли, не имеющие отношения к текущему моменту и они, как правило, не только отвлекают нас, но и «забирают» наши эмоции. Мы не можем равнодушно размышлять о своем успехе или поражении, карьере и рисках. Все эти мысли важны, но им не место и не время на соревнованиях. Запомните это и постарайтесь избавляться от них сразу же, как только они появляются.



Позтому волевым усилием воспоминания надо пресекать и возвращаться к ним вне соревновательного процесса. Это же справедливо для мыслей о будущем. Мечты, опасения, прогнозы – все это мысли, не имеющие отношения к текущему моменту и они, как правило, не только отвлекают нас, но и «забирают» наши эмоции. Мы не можем равнодушно размышлять о своем успехе или поражении, карьере и рисках. Все эти мысли важны, но им не место и не время на соревнованиях. Запомните это и постарайтесь избавляться от них сразу же, как только они появляются.

Рекомендация 8. Привычность обстановки, или как стряхнуть усталость и тревогу?

Уже на стартах мы рекомендуем спортсменам использовать две простые техники. В обиходе их могут называть самовнушением или настроем, а для нас важно то, что они очень просты, эффективны и не требуют специальной подготовки. Перед стартом, но уже после того, как вы выполнили разогревающие упражнения, потянулись и размялись, рекомендуем вам сделать две вещи. Первая – почувствовать, что все окружающее нас привычно и ничем не угрожает. Как это сделать? Закрывать глаза и последовательно напрячь и расслабить все основные группы мышц (шея – плечи – руки – пальцы – пресс – бедра – икры и ступни). После этого проанализировать все связки и мышцы и оценить, нет ли боли. Если ничего не болит, то ваш организм готов к испытанию, и ваша уверенность в себе и спокойствие растут. Если что-то болит – сделайте что нужно (массаж, обезболивание, тейп), в первую очередь, обратитесь к тренеру и врачу. Если все в порядке, то, не открывая глаз,



почувствуйте свои ступни и оцените, насколько устойчиво вы стоите на земле. После этого прислушайтесь к тому, что вас окружает – это голоса, шум, смех, музыка и иные звуки, характерные для соревнований. Посмотрите вокруг, на свои ладони, на скальники. Когда придет чувство, что все вам привычно, знакомо

и ничего необычного не происходит, ваш организм расслабится, и уровень стресса может заметно снизиться, что и требовалось.

Вторая вещь, которую можно сделать – это простая визуализация. После разминки и перед стартом прикройте на секунду глаза и представьте, что вы



вышли из реки, где только что купались. Вода, которая стекает по вам на землю – это ваша неуверенность, тревога, усталость. Попробуйте увидеть, как она уходит подобно потокам воды. Когда вы увидите, что вся вода стекла, сделайте шаг вперед и скажите себе, что там, на полу, осталась вся ваша неуверенность, тревога,

усталость, а вы полны сил и сейчас готовы выступать.

Рекомендация 9. Поддержка близких – как ее материализовать?

Если вам важно перед стартом почувствовать не только уверенность в себе, но и поддержку близких, а зона изоляции и много других факторов исключают возможность поговорить с ними, предлагаем простое средство. Заранее, перед соревнованиями, возьмите лист бумаги или блокнот и попросите тех, чье мнение важно для вас, написать там от руки пожелания. Родители, братья или сестры, товарищи, любимая девушка или молодой человек, тренер – каждый из них может вам пожелать что-то свое. Если вы приедете на соревнования с таким «талисманом», это не только не повредит, а, возможно, придаст вам сил. Попросите каждого, чье пожелание, вам важно, написать что-то хорошее, и перед стартом найдите пару минут посмотреть эти пожелания. Единственное условие – там не должно быть неожиданностей, то есть все эти пожелания и напутствия вы должны посмотреть заранее, не перед стартами, а хотя бы днем раньше.



Заключение

Все техники, описанные выше, не являются каким-то секретом, каждый спортсмен может выбрать, что ему приглянется и попробовать включить их в свою подготовку. Короткие описания, представленные нами, дают самое общее представление о некоторых элементах психологической подготовки скалолаза,

но, надеемся, принесут пользу спортсменам и тренерам. Мы напоминаем, что равно как тренировочный план должен быть индивидуальным, так и психологическая подготовка у каждого спортсмена своя. В ближайшем будущем мы подробнее остановимся на отдельных элементах психологической подготовки к соревнованиям и в целом ментального тренинга в скалолазании.