

1.1 Наблюдение циферблата часов

Для этого упражнения нужны наручные или настенные часы с вращающейся секундной стрелкой. Это упражнение позволит тренировать способность фокусировать и поддерживать внимание на определенном объекте. В течение этого упражнения стрелок должен щелкать пальцами, моргать глазами, стучать по столу в определенной последовательности, одновременно продолжая фокусироваться на часах.

Часы должны находиться в поле зрения, в то время как Вы сидите в удобном положении. Наблюдайте, как секундная стрелка пройдет вокруг несколько раз, и при этом сужайте фокус до циферблата часов. Концентрируйтесь на вращающейся секундной стрелке. Как только секундная стрелка пройдет отметку в 12 часов, начинайте моргать глазами, щелкать пальцами или стучать по столу через указанные ниже интервалы. Пройдите по два полных оборота секундной стрелки с каждой последовательностью интервалов:

Минуты 1 и 2. Щелкать, моргать или стучать через 5 секунд;

Минуты 3 и 4. Щелкать, моргать или стучать через 5 секунд, затем 10 секунд, затем снова 5 секунд, затем снова 10 секунд, и т.д. (т.е. в 5, 15, 20, 30, 35, 45, 50 секунд, и т.д.);

Минуты 5 и 6. Щелкать, моргать или стучать через 5 секунд, затем 10 секунд, затем 15 секунд, затем снова 5 секунд, затем снова 10 секунд, затем снова 15 секунд, и т.д. (т.е. в 5, 15, 30, 35, 45, 60 секунд, и т.д.).

В течение каждой последовательности проверяйте себя, можете ли Вы позволить мыслям, не связанным с Вашим заданием, проникать в Ваше сознание и покидать его. Чем дольше временной интервал между щелканьем, морганием или стучанием, тем больше вероятность, что Вы будете отвлечены посторонними мыслями.

По окончании упражнения отдохните, и снова повторите упражнение. Отметьте для себя, можете ли Вы вспомнить последовательность.

- Способны ли Вы выдерживать требуемую последовательность?

- Способны ли Вы позволять мыслям свободно проникать в Ваше сознание и покидать его?

После ответа на эти вопросы выполните упражнение еще раз. Чем чаще Вы будете делать упражнение, тем лучше будет Ваша способность концентрироваться.

Вы можете увеличить сложность упражнения, пытаясь наблюдать за циферблатом часов, когда:

- Слушаете музыку;

- Слушаете новости или любое другое ток-шоу;

- С Вами разговаривает друг или товарищ по команде.

1.2 Пассивное размышление

Это - упражнение на концентрацию, предназначенное для того, чтобы позволить потоку мыслей свободно проникать в сознание и покидать его. Чтобы сделать это упражнение, требуется таймер или аудиозапись, на которой записаны сигналы, указывающие начало и конец каждого свободного потока мыслей.

При выполнении этого упражнения чередуйте одну (1) минуту свободного потока мыслей с одной (1) минутой отдыха. Продолжительность упражнения должна быть 15-20 минут. По мере выполнения этого упражнения увеличивайте период свободного перетекания мыслей, пока не достигните серии из пятиминутных периодов пассивного размышления, разделенных одноминутным отдыхом.

Делайте это упражнение с закрытыми глазами, в расслабленном и удобном положении. В течение периодов свободного перетекания мыслей позволяйте Вашим идеям и мыслям только втекать в Ваш разум и вытекать из него. Не пробуйте удерживать или выдвигать ни одну из них. Не пытайтесь составлять смысловые цепочки, то есть связывать одну мысль с другой. Только пассивно знайте о Ваших мыслях и идеях.

Во время отдыха дайте оценку вашим действиям:

- Способны ли Вы удерживать мысли от формирования цепочки?

- Существуют ли мысли, которые вам сложно отпустить?

- Сколько времени проходит до того, как Вы начинаете осознавать, что Вы формируете смысловые цепочки или пытаетесь не думать о чем-то?

Не отчаивайтесь, если не получается сразу. С тренировками Вы увидите, что становится все легче и легче позволять мыслям просто появляться в Вашем сознании и затем исчезать, сменяясь абсолютно другими мыслями. Впускайте идеи и выпускайте их. Не пытайтесь специально избавиться от какой-нибудь. Вы увидите, что с каждым разом, делая это упражнение, Вам будет все легче и легче просто пассивно знать о Ваших мыслях.

Когда Вы будете способны делать это упражнение относительно непринужденно, используя пятиминутный период свободного перетекания мыслей, Вы можете увеличить трудность упражнения:

- Делайте упражнение с открытыми глазами;

- Отрабатывайте упражнение в различных ситуациях 2 или 3 раза в день в течение нескольких минут.

Начинайте практиковаться в наименее возбужденной обстановке, например, сидя в тихой комнате или перед сном. Потом продолжайте работу в более шумной обстановке, где вокруг Вас что-то происходит.

2 Дыхание

Помните, что мысли, связанные с волнением и тревожностью, влияют на ЧСС, напряженность мышц и частоту дыхания. Это изменение напряженности мышц и частоты дыхания отрицательно сказывается на координации и чувстве времени стрелка - критические компоненты в стрельбе из лука.

Правильное дыхание есть не только расслабление; оно облегчает работу, увеличивая количество кислорода в крови. Это несет больше энергии мышцам и способствует обмену веществ.

Поэтому правильное дыхание - существенный и основополагающий фактор концентрации.

Обычно мы вдыхаем 15-20 раз в минуту, и дышим поверхностно, используя только шестую часть объема легких. Можно научиться дышать медленнее, делая 5 или 6 глубоких спокойных вдохов за минуту.

К сожалению, многим стрелкам не знакомо глубокое, диафрагмальное или так называемое Дзэн дыхание. Стрелки, интересующиеся различными видами дыхания, начинают замечать, как их дыхание изменяется под воздействием стресса.

Стрелки, находящиеся в стрессовой ситуации при выступлении, обнаруживают, что их дыхание обычно изменяется одним из двух способов:

- Они либо задерживают дыхание;
- Либо дышат мелко верхней частью груди.

Эффект от обоих вариантов одинаковый - увеличение напряженности и слабое выступление.

Диафрагмальное или Дзэн дыхание

Когда Вы дышите, Вы должны полностью заполнить легкие воздухом. Большинство людей использует только верхнюю часть легких, не заполняя нижнюю часть. Дыхание Дзэн - это дыхание диафрагмой, которое медленнее и более расслабляющее, чем грудное верхнее дыхание. Диафрагмальное нижнее дыхание уменьшает кровяное давление и ЧСС, что уменьшает ощущение беспокойства.

Такое дыхание рекомендуется использовать каждый раз на ночь в течение 20-30 минут, перед тем как лечь спать или уже лежа в кровати.

Кроме того, всякий раз, когда Вы нервничаете или отвлекаетесь от существующей задачи, следующие упражнения помогут Вам уменьшить напряженность и сосредоточиться:

- (1)Встаньте удобно, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты.
- (2)Сознательно расслабьте шею, руки и плечи. Слегка улыбнитесь, чтобы уменьшить напряженность мышц лица и челюсти.
- (3)Сконцентрируйтесь на движении мышц брюшного пресса. Заметьте, как они напрягаются и расслабляются.
- (4)Сделайте медленный глубокий вдох, двигая диафрагму по направлению к пупу. Прочувствуйте, как увеличивается Ваш живот.
- (5)Сознательно сохраняйте расслабленность груди и плеч. Должно быть минимальное движение груди и абсолютно никакой сгорбленности или подъема плеч.
- (6)Медленно выдохните. Пройдитесь. Прочувствуйте тяжесть, так как все Ваши мышцы расслаблены.
- (7)Сосредоточьтесь на поставленной задаче.

3 Расслабление мышц

Умение расслабляться и снимать напряжение – жизненно важные ключи к ответственному спортивному выступлению, так как мышечная напряженность препятствует длительной координированной работе.

Есть различные упражнения на расслабление мышц, и, как все физические упражнения, их конечная цель - научить стрелка управлять различными группами мышц своего тела. Ниже представлен один из рекомендуемых комплексов упражнений на расслабление, охватывающий девять частей тела. Основная цель этих упражнений - научить стрелка распознавать, когда мышца фактически напряжена или расслаблена. Удерживайте в максимальном напряжении каждую группу мышц в течение 10 секунд, и затем постепенно расслабляйте её от 100% напряжения до 0% в течение 30 секунд.

Для выполнения упражнений займите удобное положение, предпочтительнее всего лежать на спине с маленькой подушкой под головой. Выберите время, когда Вас не будут отвлекать. Сделайте несколько длинных, медленных, глубоких Дзэн вдохов и почувствуйте, что Вы расслабляетесь полностью. Теперь концентрируйтесь по очереди на каждой части тела, начиная с лица.

Лицо

Напрягите мышцы лица как можно сильнее, нахмурьтесь и сожмите зубы на 10 секунд, прочувствуйте напряжение, а затем очень медленно и постепенно расслабляйте мышцы лица от 100% напряжения до 0% в течение 30 секунд - прочувствуйте расслабление и отметьте различие между напряженностью и отсутствием напряженности. Повторите упражнение еще раз.

Грудь

Расслабьте мышцы лица и перейдите к груди. Напрягите мышцы груди, делая глубокий вдох, задержите его на 10 секунд и сосредоточьтесь на напряженности. Затем очень медленно и постепенно выдыхайте и прочувствуйте, как напряженность рассеивается в течение следующих 30 секунд. Отметьте различие между напряженностью и отсутствием напряженности. Повторите упражнение еще раз.

Кисти рук

Сожмите правую кисть в кулак как можно сильнее на 10 секунд и сосредоточьтесь на напряженности. Затем очень медленно и постепенно расслабляйте кисть и пальцы и прочувствуйте, как напряженность рассеивается в течение следующих 30 секунд. Отметьте различие между напряженностью и отсутствием напряженности. Повторите упражнение еще раз для правой кисти, затем повторите упражнение для левой кисти.

Руки

Расслабьте мышцы кисти и сосредоточьтесь на бицепсе правой руки. Согнув руку в локте, напрягите бицепс как можно сильнее на 10 секунд и сосредоточьтесь на напряженности. Затем очень медленно и постепенно выпрямляйте руку и прочувствуйте, как напряженность уходит от верхней и нижней частей руки и пальцев в течение следующих 30 секунд. Отметьте различие между напряженностью и отсутствием напряженности. Повторите упражнение еще раз для правой руки, затем повторите упражнение для левой руки.

Мышцы брюшного пресса

Сильно напрягите мышцы брюшного пресса на 10 секунд и сосредоточьтесь на напряженности. Затем очень медленно и постепенно позвольте напряженности исчезнуть в течение следующих 30 секунд. Отметьте различие между напряженностью и отсутствием напряженности. Повторите упражнение еще раз.

Ноги

Начните с правой ноги и напрягите стопу, сильно сжав пальцы. Время напряжения и расслабления - как в предыдущих упражнениях. Повторите упражнение по очереди для нижней и верхней частей ноги, и отметьте различие между напряженностью и отсутствием напряженности.

Закончив комплекс упражнений, получите удовольствие от полного расслабления и комфорта в Вашем теле – прочувствуйте свободу от напряженности в лице и груди, ощутите освобождение и расслабленность верхней и нижней частей рук, кистей и пальцев, пресса, ног и стоп.

Для дальнейшего увеличения расслабления сделайте несколько медленных ритмичных глубоких вдохов и выдохов. Когда Вы почувствуете, что тело полностью расслаблено, представьте себе что-нибудь приятное, например, прогулку вдоль моря, а волны размывают песок на берегу. Подобные образы помогут Вам расслабиться еще больше.

При первом выполнении этих упражнений Вы можете просто заснуть, однако их полезнее делать в сознательном состоянии (хотя подобные упражнения являются хорошим средством от бессонницы). Многие стрелки проделывают эти упражнения именно перед сном.

4 Создание мысленных образов (Представление)

Мысленные образы в стрельбе из лука используются для достижения максимального результата на тренировке и на соревновании. Лучшие стрелки мира исключительно хорошо развили способность создавать мысленные образы, которые они ежедневно используют, чтобы подготовиться к соревнованиям, чтобы совершенствовать техническое исполнение на тренировках и чтобы видеть свой успех в достижении конечной цели.

Многие спортсмены приходят к мнению, что мысленное представление и прочувствование заранее того или иного действия благоприятно влияют на его дальнейшее исполнение. Дайвер может представить себе идеальное погружение, стоя на платформе непосредственно перед самым погружением. Бейсболист может представить себе идеальную подачу непосредственно перед самым ударом. Стрелок может представить себе совершенное техническое исполнение и стрелу, попадающую в десять. Подобное представление идеального процесса непосредственно перед самим процессом помогает концентрировать внимание на самом процессе. Это помогает также освободиться от посторонних мыслей и сосредоточиться на процессе, а не на результате.

Существует огромное количество анекдотических и научных свидетельств создания мысленных образов. Например Джек Никлос, легендарный профессиональный игрок в гольф: "Перед каждым ударом я прокручиваю фильм у себя в голове. Вот то, что я вижу. Сначала я вижу мяч в том месте, где я хочу, чтобы он приземлился. Затем я вижу, что мяч летит туда, его путь, его траектория, и его поведение при приземлении. Наконец, я вижу, что я делаю замах, который превратит первые два образа в действительность. Это "домашнее кино" является ключом к моей концентрации внимания и обретению уверенности перед каждым ударом".

Рик Маккинней, чемпион Мира и Олимпийских игр, является твердым сторонником и пропагандистом умственной практики, также как Саймон Фэрвитэр, чемпион Олимпийских игр 2000 года в Сиднее, и много других стрелков мирового класса и их тренеров из Кореи, Китая, США, России, Европы и других стран мира.

4.1 Как тренировать создание мысленных образов

Как любой навык, это требует времени и практики. Для начала занимайтесь по 5 минут в день непосредственно перед тренировкой или перед сном. Закройте глаза и вообразите место, где Вы тренируетесь, используя максимально возможное количество чувств: что напоминает это место, какие люди там, какие запахи, звуки и т.д. Представьте себе основные процессы – занятие позиции, ощущение распределения давления на стопы, чувство и физический вес лука, поднимание и натягивание лука, ощущения расширения, выпуска и завершения. Набираясь опыта, Вы можете постепенно усложнять процесс и включать в него соревновательные ситуации, особенно спарринги, которые совсем по-другому воздействуют на спортсменов по сравнению с Олимпийским или FITA раундом. См. Главу 9 для специальной тренировки Олимпийского раунда и спаррингов.

В целом рекомендуется создавать мысленные образы по 10-15 минут каждый день. Это не только улучшит Ваши физические навыки, но и увеличит Вашу способность концентрироваться.

4.2 Мысленное имитирование

Мысленное имитирование выстрела - следующий превосходный способ совершенствования. Нужно пройти все 12 этапов, описанных в Главе 3, Выстрел. Вообразите себя на линии стрельбы, закройте глаза и пройдите все 12 этапов, без лука:

- (1) Занятие позиции
- (2) Заряжание стрелы
- (3) Захватывание тетивы и упирание в лук
- (4) Настрой
- (5) Предустановка
- (6) Натяжение
- (7) Прикладывание
- (8) Перераспределение/переход к удерживанию
- (9) Прицеливание и расширение
- (10) Выпуск
- (11) Завершение
- (12) Обратная связь

Займите позицию и прочувствуйте 60-70% / 40-30% распределение давления на стопы - представьте, как Вы достаете стрелу из колчана и вставляете ее в гнездо тетивы - захватите тетиву и упритесь в лук, как Вы обычно это делаете, тщательно разместив пальцы на напалечнике и тетиве - войдите в состояние правильного настроя и закройте от любых посторонних мыслей и внешних отвлекающих моментов - предустановка, натяжение и прикладка в непрерывном движении - прочувствуйте все мышцы, задействованные при подъеме, постановке и натяжении лука - прочувствуйте перемещение напряженности от мышц правого предплечья и руки к мышцам спины, и продолжающееся движение лопатки вниз - прибудьте в положение удерживания, представьте процессы прицеливания и расширения, прочувствуйте выпуск и завершение. Проанализируйте выстрел, отдохните и повторите.

Это упражнение можно делать перед тренировкой или соревнованием, дома или в любом подходящем для Вас месте.

Подобное 12-ти этапное мысленное имитирование позволит Вам полностью прочувствовать выстрел в целом. Упражнение может также использоваться для изучения или совершенствования новых навыков. Комбинируя мысленные образы с реальными движениями, Вы ускорите приобретение навыка.

Формирование любого нового навыка требует времени, поэтому нужно делать это упражнение регулярно, пока оно не станет частью Вашего тренировочного и соревновательного процесса.

5 Отвлекающие моменты

Любые отвлечения будут негативно сказываться на Вашем выступлении, поскольку они будут мешать Вам сосредотачиваться. Они затрагивают Ваше внимание, необходимое для выполнения идеальной технической работы. Это не только усугубляет стресс, но и расходует психическую энергию, которую лучше применить в другом месте. Следующие разделы покажут Вам пути преодоления любых отвлечений.

5.1 Источники отвлечений

Отвлечения могут возникнуть из многих источников, внутренних и внешних:

- другие участники соревнований
- товарищи по команде
- тренеры и/или менеджеры

- присутствие людей, на которых Вы хотите произвести впечатление
- зрители, мобильные телефоны, плач детей и т.д.
- личные проблемы
- СМИ - фотографы, журналисты, видеокамеры и т.д.
- комментаторы