



Модель - Дэвид Йенг (David Young)

Билл Старр (Bill Starr)
Фотограф : Майкл Невье (Michael Neweux)

Ментальное

Ключ к длительному усп

Всякий, кто пытался установить личный рекорд в каком-либо упражнении силового тренинга, отлично понимает всю важность ментальной фокусировки. Это касается и атлетов других видов спорта. К примеру, это может быть четкий удар по бейсбольному мячу в нужный момент, свободный бросок в баскетболе, когда на таймере уже не осталось времени, или четкая концентрация на получении необходимых очков для победы в поединке борцов. В любом виде спорта обязательно есть представители, которые могут пользоваться своими ментальными резервами намного эффективнее остальных.

Во время недавнего просмотра мирового чемпионата по плаванию в Шанхае я был очень впечатлен количеством участников со всего мира. Я не могу в полной мере представить себе те физические нагрузки, которым они подвергают организм, потому что никогда не участвовал в подобных соревнованиях, однако степень фокуса видна в каждом движении. В особенности, когда становятся на блок и начинают гонку Майкл Фелпс и Райан Лохте, кажется, что они попадают в иное измерение.

Когда я смотрю спортивные соревнования, я всегда ищу того, кто может справиться с внешним давлением и не теряет самообладания, когда атмосфера действительно накаляется. Именно это делает баскетбольное «Мартовское безумие» таким захватывающим. И, несмотря на то, что я не являюсь большим фанатом гольфа, я определенно ценю те усилия, которые требуются для достижения превосходства в этой игре. Я действительно не вижу большой разницы в различных ударах по мячу, коротких геймах и толканиях мяча в лунку, но несложно определить, какой из игроков обла-

дает полным контролем своих эмоций и в нужную минуту сделает все, что от него зависит.

Безусловно, опыт здесь очень важен, но это – не самое главное. В 60-е годы я видел, как некоторые подростки, участвовавшие в своем первом большом турнире, демонстрировали более высокую выдержку, чем многие ветераны тяжелой атлетики. На ум сразу приходят такие имена, как Фрэнк Капсуорас, Фред Лоу и Джек Хилл. Они были уверены в себе с самого начала, как и любой национальный чемпион, и использовали это качество для достижения вершины в своем виде спорта.

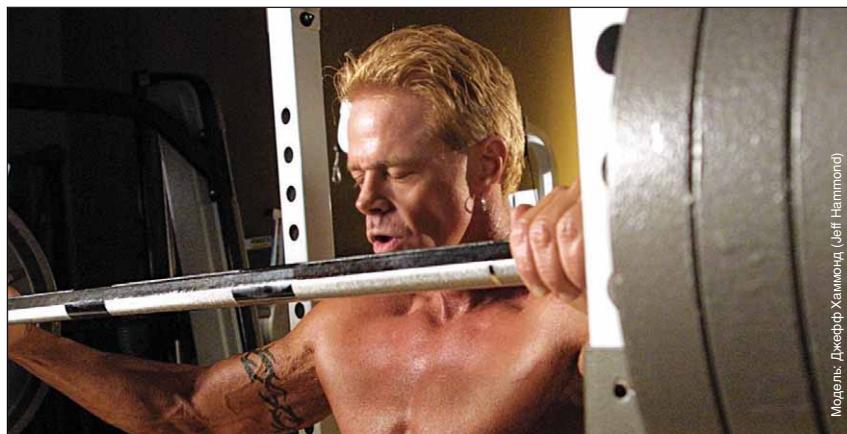
Силовой тренинг и тяжелая атлетика – это индивидуальные виды спорта, где вам приходится полагаться лишь на себя. В командном спорте один атлет может показать себя плохо, но все равно прославиться, если команда возьмет чемпионский титул. Кроме того, командный игрок может получить хорошую поддержку от товарищей по команде и тренеров, если дела будут идти не очень хорошо. Но даже при всем этом, когда вы сталкиваетесь с трудностями, вам все равно приходится полагаться в первую очередь на себя, находить выход из сложившейся ситуации или отвечать за последствия. Никто не

поможет, если вы не можете выйти из тяжелого подъема штанги на грудь или застряли в нескольких сантиметрах от выключения локтей в жиме лежа. Поэтому в такие дни, когда вы ощущаете себя, словно королева на льду, спасать положение приходится в одиночку.

Томми Коно, вероятно, самый лучший американский тяжелоатлет, когда-либо вышедший на помост, однажды сказал, что успех в спорте на 75 процентов зависит от ментальных способностей и на 25 – от физических. Это существенное давление на психический процесс, и у большинства тренирующихся тяжело и интенсивно атлетов порой бывает совсем наоборот: 75 процентов – физические способности и 25 – ментальные.

По правде говоря, очень немногие люди придают особое значение ментальному фактору. На тренировках они пробегают через упражнения, практически не задумываясь о том, чтобы использовать ментальную энергию вместе с физическими усилиями. И в результате за год они добиваются очень слабых результатов, если вообще чего-то добиваются.

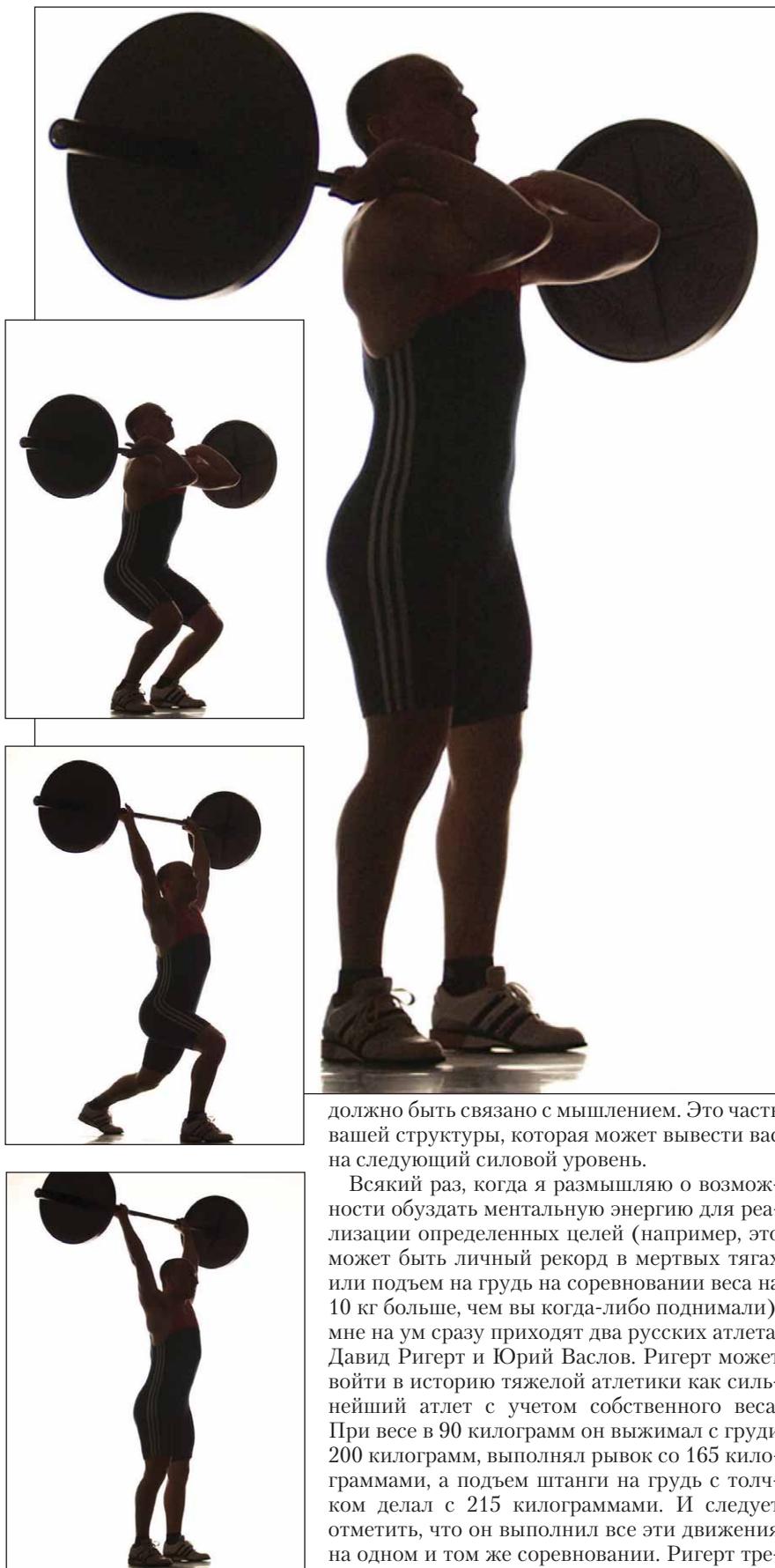
Хорошо, если это все, что вы хотите получить от тренировок. Если же вы хотите стать значительно сильнее в каждом упражнении, то нужно делать нечто иное, – и это иное



Модель: Джефф Хаммонд (Jeff Hammond)

повторение

еху в силовом тренинге



должно быть связано с мышлением. Это часть вашей структуры, которая может вывести вас на следующий силовой уровень.

Всякий раз, когда я размышляю о возможности обуздать ментальную энергию для реализации определенных целей (например, это может быть личный рекорд в мертвых тягах или подъем на грудь на соревнованиях веса на 10 кг больше, чем вы когда-либо поднимали), мне на ум сразу приходят два русских атлета: Давид Ригерт и Юрий Васлов. Ригерт может войти в историю тяжелой атлетики как сильнейший атлет с учетом собственного веса. При весе в 90 килограмм он выжимал с груди 200 килограмм, выполнял рывок со 165 килограммами, а подъем штанги на грудь с толчком делал с 215 килограммами. И следует отметить, что он выполнил все эти движения на одном и том же соревновании. Ригерт тре-

нировался один и утверждал, что причина его успеха в тяжелой атлетике – это способность использовать ментальную мощь по максимуму.

Я увидел его впервые в 1970 году на мировом чемпионате в Колумбусе, Огайо. Это был его первый чемпионат мира, но, тем не менее, когда он вышел на сцену, можно было сразу отметить его отличительный характер. Ригерт представлял из себя гору мышц, но все мое внимание привлекло именно выражение его лица. Когда он встал над грифом, казалось, что он приказывает этой массе железа, лежащей у ног, слушать его команду. Его технику нельзя было назвать хорошей даже при очень сильном желании. Я видел совсем «зеленых» новичков, которые обладали лучшей техникой, но у Ригерта вес всегда оказывался над его головой. Он просто не позволял себе потерпеть неудачу.

Я никогда не видел Юрия Васлова, но он оказал большое влияние на мою карьеру атлета, поскольку акцентировал важность использования ментальной энергии, которая помогала ему поднимать более тяжелые веса. Он был интеллектуалом, который писал бестселлеры, и как-то раз в одном из интервью сказал, что видит «белый свет», когда правильно проводит планирование предстоящего выступления. Для таких простых смертных, как я, это звучало довольно загадочно и непостижимо. Но когда я вышел на сцену в 1968 году на турнире Senior Nationals, я понял, о чем он говорил. Когда я подошел к грифу и приготовился выполнить первую попытку, я стал ощущать себя так, будто купаюсь в свете прожекторов. Я не видел никого из зрителей, не слышал никаких звуков, кроме собственного дыхания. Я был абсолютно один в этом зале и в тот момент точно знал, что эта попытка окажется успешной. Так и случилось, и эта магия продолжалась на протяжении всего турнира.

Между тем, проблема заключалась в том, что я не совсем понимал, как мне удалось достичь этого, и прошло довольно много времени, прежде чем мне вновь удалось добиться этого состояния полной отрешенности и тотальной уверенности. Как-то раз, когда я вспоминал об этом соревновании, я



заметил один имевший место уникальный момент. После взвешивания доктор Джон Гурготт и я увидели тенистое дерево и решили отдохнуть под ним и подождать, пока наш класс не начнет поднимать веса. Обычно я использовал это время для разминки и выполнения попыток, которые сделал уже бесчисленное множество, но в тот раз вместо этого я слушал рассказ Джона о том, как кровь течет по всему организму, от сердца к артериям и капиллярам, а затем по венам возвращается обратно к сердцу. Гурготт обладал фотографической памятью и последовательно называл органы и артерии. Складывава-

лось впечатление, что он читает с книги. Таким образом, я был заигнотизирован, и в моей голове не было никаких мыслей, связанных с подъемом весов.

В связи с этим я сделал вывод, что это и есть та причина, по которой я смог четко сконцентрироваться во время того самого выступления, когда это было необходимо. Другими словами, хорошего должно быть понемножку, иначе получишь обратный результат. Таким образом, я вскоре понял, что могу улучшить результативность в силовом тренинге и тяжелой атлетике как на тренировках, так и на соревнованиях, если заранее, за день или два, пройду по тем вещам, которые мне предстоит сделать, и буду продолжать репетировать, пока не наступит турнир или тренировка. Однако я также понял, что в репетициях полезно делать перерыв и тем самым давать сознанию отдых от этого напряжения посредством перевода мыслей на совсем иные темы.

Эту же идею я использовал во время учебы в колледже. Сначала я интенсивно готовился, а непосред-

ственно перед экзаменом делал продолжительный перерыв. Это неплохо работало. Гораздо эффективнее по сравнению с тем методом, когда я готовился до самой поздней ночи и лишал себя необходимого сна. Мозгу, как и мышцам, требуется время на восстановление.

Как и практически с любым другим аспектом силового тренинга, я постепенно понял, как эффективнее готовиться к тяжелым сессиям и соревнованиям. По данному вопросу в то время была кое-какая информация, несколько статей, но мне они особо не помогли, поскольку я уже делал то, что отвечало здравому смыслу, - снова и снова выполнял разминочные сетты и движения в верхней половине амплитуды, сосредотачиваясь на технике, а не на цифрах. Тем не менее, пока не наткнулся на книгу по боевым искусствам, я не мог понять, чего же мне все-таки не хватает, а не хватало систематического дыхания. Оно существенно улучшило мою технику подготовки, а также способность сохранять фокус во время соревнования.

Одна из самых главных проблем, с которыми я сталкивался во время ментальной репетиции турнира, возникала тогда, когда я собирался выполнить финальную запланированную попытку, - к этому моменту я начинал нервничать. Когда я оказывался в таком состоянии, я не мог сконцентрировать внимание на том, что собирался выполнить, и не знал, как успокоить себя. Но, научившись правильно дышать, я решил эту проблему.

Это фактически одна из форм медитации. Такое дыхание позволяет организму расслабиться и полностью успокоиться, благодаря чему информация, которую вы хотите обработать, усваивается гораздо размеренней. Это работает практически везде: в учебе, в планировании действий и в спорте.

Таким образом, я начал тестировать описанную в этой книге процедуру и был приятно удивлен ее эффективности. Между тем, мой первый шаг был тем же самым, что и всегда. Я записывал свои разминочные сетты и планируемые попытки. Так я создавал базу для последующих действий. Если бы я остановил репетицию для того, чтобы подумать какой вес буду поднимать

дальше, то это разрушило бы план. В большинстве случаев я хорошо знал, сколько веса добавлять, поскольку проходил этот путь уже множество раз, но я все равно внимательно следил за тем, чтобы записать каждое выполнение жима, рывка и подъема на грудь с толчком.

Когда я занимался пауэрлифтингом, я следовал той же самой процедуре. Эти действия дают вам наглядный план и облегчают визуализацию упражнений. В результате, к моменту выполнения ментальной репетиции, они уже запечатлеваются в голове.

Прекратив участие в соревнованиях, я продолжал использовать этот метод подготовки к тренировке и обучать ему других, и он по-прежнему приносил свои плоды. Добираясь до Университета Джонса Хопкинса, я тратил целый час и использовал это время для того, чтобы прокрутить в голове все то, что намеревался сделать в этот день. Я редко планировал установление личных рекордов, однако, когда я уделял внимание подготовке к предстоящей сессии, весь процесс тренировки проходил более гладко по сравнению с тем, когда я вообще забывал провести ментальную репетицию.

Для того чтобы психологически подготовить себя к предстоящей тренировке или спортивной активности, прежде всего, необходимо освоить правильное глубокое дыхание. На начальном курсе психологии каждый студент узнаёт о том, что сознание может концентрироваться лишь на чем-то одном. В этом и заключается основная идея систематического дыхания. Во время глубокого дыхания вы полностью сосредотачиваетесь на вдохах и выдохах – и ни на чем больше. Если происходит иначе, значит, вы делаете что-то неправильно. Как только вы овладеете этой техникой дыхания, вы сможете репетировать ментально все, что угодно: предстоящую речь, слова, которые хотите сказать любимому человеку завтра вечером, или нечто такое, что вам необходимо сделать в определенном порядке на следующей тренировке.

Для этого требуется практика, но результат того стоит. Моя собственная первая попытка закончилась неудачей. Мои мысли все время



улетали, и я начинал думать о том, о чем думал последние пару дней, или о тех вещах, которые нужно было сделать в ближайшее время. Когда это случалось, я останавливал дыхательное упражнение, немного переждал, а затем начинал его заново, но уже с более высокой интенсивностью.

Если вы подойдете к этому без энтузиазма, то ничего не получится. Вы должны стараться заострять фокус на чем-то одном – ни на двух, ни

на трех вещах, а на одной. Возможно, сначала вы сможете удерживать концентрацию только в течение четырех или пяти минут перед тем, как мысли пойдут в другом направлении. Но продолжайте работать, и в скором времени вы сможете фокусироваться на необходимом предмете в течение 15-20 минут. Этого достаточно для хорошей подготовки, поскольку вы можете проводить подобную репетицию столько раз, сколько пожелаете.



Модель: Шон Франк (Shawn Frank)

соревнованиях, но освоение должно проходить в изоляции.

Следующий момент заключается в том, что вам должно быть комфортно. Если у вас болит спина, колени или бедра, то вы не сможете сосредоточиться на том, что необходимо отретировать. Некоторые любят сидеть на подушке, да еще и с хорошей опорой для спины. Другие предпочитают кресло с откидной спинкой или стул с прямой спинкой.

Чтобы дышать эффективнее, сядьте прямо, ноги поставьте на пол, плечи оттяните назад и держите голову высоко. Положите ладони на бедра у внутренней части коленей. Эта позиция похожа на позу лотоса в йоге и очень удобна для релаксации.

Теперь попытайтесь очистить разум от лишних мыслей и сосредоточиться только на дыхании. Представьте, как воздух входит и выходит из легких. Слегка поднимите голову вверх и начинайте вдыхать через нос. Медленно заполняйте легкие воздухом. Разверните грудь и вдохните столько воздуха, сколько сможете. Когда решите, что достигли предела, вдохните еще немножко и задержите дыхание. Посчитайте до 10 (или постарайтесь досчитать до этого числа), затем начинайте выдыхать очень медленно через рот, так чтобы появился своего рода свист. Полностью опустошите легкие, а когда решите, что вы это сделали, выдохните еще чуть-чуть. Подождите 10 секунд перед тем, как вдыхать снова. Большинство людей не могут задерживать дыхание на десять секунд либо после вдоха, либо после выдоха, но чем чаще вы будете тренироваться, тем дольше сможете обходиться без дыхания.

Когда вы начнете вдыхать снова, делайте это медленно и только через нос. Возникнет естественное желание резко вдохнуть ртом живительный кислород, однако его следует подавить и вдыхать воздух медленно. В конечном итоге, большинство людей обнаружат, что они могут проходить через фазу вдоха за 15-20 секунд, а также делать 10-15-секундную паузу после выдоха. Тем не менее, это не железные правила, а лишь рекомендации. Гораздо важнее освоить ритм этого упражнения.

Боевые искусства, которые являются источником этой идеи, акцентируют важность включения

А сейчас я опишу те шаги, которые необходимы для освоения ментальной репетиции предстоящего события. Для начала необходимо уединиться в каком-нибудь изолированном месте. Ничто не должно вас отвлекать. Я знаю, что это проблема для тех, у кого семья, или для тех, кто живет в студенческом общежитии, но этот момент крайне важен. Несколько моих атлетов из Университета Хопкинса решали эту проблему тем, что вы-

полняли репетицию в своей машине, подальше от соседей по комнате, громкой музыки и телевизора. А в хорошую погоду можно найти тенистое место в парке или во дворе колледжа для того, чтобы выполнить эту медитацию. Это занятие прекрасно сочетается с природой.

Когда вы освоите систематическое дыхание, вы сможете делать это и в шумной обстановке, в переполненном спортзале, за кулисами на

энергии Ци во все формы релаксационных упражнений, а также ее использование в различных видах спорта. Энергия Ци сосредоточена у пупка и приводится в действие работой диафрагмы во время дыхания. Научитесь расширять ее максимально при вдохе, как во время бега, а когда выдыхаете, старайтесь расслабить живот для того, чтобы втянуть диафрагму в грудину, создав тем самым абдоминальный вакуум.

И я опять повторюсь, чем чаще вы будете совершать эти действия, тем легче они будут вам даваться. Первые несколько раз, когда вы будете пытаться задерживать дыхание на продолжительный период или продолжать обходиться без воздуха около 10 секунд, вы можете ощутить головокружение и начать заглатывать драгоценный кислород. Это нормально. Не стоит беспокоиться, но продолжайте практиковаться, пока не освоите ритм глубокого дыхания. Сделайте, по крайней мере, три цикла вдоха и выдоха, концентрируясь при этом на плавном обмене воздуха в легких. Старайтесь задержать воздух немного дольше и прибавить несколько дополнительных секунд в каждом цикле.

Вы поймете, что находитесь на верном пути, когда начнете ощущать себя более расслаблено. Именно это вам и нужно. Когда дыхание станет более ритмичным, начинайте сознательно думать о различных частях организма и помогать им включаться в процесс релаксации. Начинать со ступней, двигайтесь вверх по ногам к бедрам, затем к спине, плечам, рукам и, в конечном итоге, расслабляйте шею. Глубокое дыхание в сочетании с мыслями о том, как вы расслабляете весь организм, вскоре дадут вам ощущение, будто вы только что вышли из сауны.

Когда вы убедитесь, что выполняете глубокое дыхание правильно, можете начать использовать его для подготовки к следующей тяжелой сессии или к предстоящему соревнованию. Приведу пример с вымышленным атлетом. Допустим, наш атлет является игроком в футбол, который хочет подготовиться к тяжелой пятничной тренировочной сессии и надеется установить на ней новый личный рекорд в приседаниях со штангой. Следуя моим сове-

там, он ведет журнал всех своих тренировок. Это ценный инструмент, поскольку он дает возможность посмотреть, что он выполнял на каждой сессии. Вспомнить веса, которые вы поднимали неделю назад, может быть и легко, но далеко не многие могут вспомнить, что именно они выполняли гораздо раньше. И это особенно важно для тех, кто использует силовую раму для изотонической-изометрической работы, поскольку вспомнить, какие отверстия вы использовали для определенных упражнений, практически невозможно.

Назовем нашего атлета Майком. В четверг вечером он забирается в свою машину и устраивается поудобнее. Ему нравится слушать музыку, когда он выполняет ментальную репетицию, поэтому он настраивает радио на местную станцию, но все же делает звук потише, чтобы музыка не отвлекала. Первые три минуты он входит в расслабленное состояние с помощью упражнения глубокого дыхания. Когда разум становится чистым, Майк начинает репетицию. Он начинает с того, как входит в спортзал, визуализирует каждый шаг - от бинтования запястий и разминочных сетов до первого подхода приседаний с 70 килограммами. В этом первом сете он фокусируется не на весе, а на небольших моментах правильной техники, которые необходимы ему для успешной попытки установить личный рекорд.

Между тем, ни в коем случае не следует создавать слишком много ключевых моментов для одного упражнения. Если вы пытаетесь отметить пять или шесть ключей, то это уже чересчур. Три - максимум, а лучше два. Кроме того, у всех свои собственные ключевые моменты, и если кто-то помогает вам в тренировках, убедитесь, что вы работаете на одной волне. У Майка два ключа в приседаниях: глубокий присед и взгляд вверх во время подъема.

Разминочные подходы из пяти повторений проходят как надо, и он переходит к первому одноповторному приседанию со 165 килограммами. Безупречное мысленное выполнение, как и в случае со 185 килограммами. Затем Майк начинает нервничать, поскольку уже подошел к репетиции личного рекорда - 195 килограмм. И тут в работу

включается глубокое дыхание. Майк останавливает репетицию и снова начинает ритмично дышать, пока опять не почувствует себя расслабленным. Затем он проходит весь этот процесс заново, начиная с первой попытки и до самой последней - со 195 килограммами. Однако в этот раз он уже не нервничает, а представляет, как стоит с этим впечатляющим весом на плечах.

Когда Майк входит в спортзал на следующий день, он полон уверенности. Самый важный момент в формировании ментальных картинок выполнения упражнений заключается в том, что это помогает вам выполнять их с более правильной техникой. Главный фокус должен быть направлен на технику, а не на цифры. Некоторые атлеты из клуба York - например, Тони Гарси и Расс Книпп - вообще не задействуют цифры в ментальной подготовке, только ключевые моменты техники. Затем, если им требуется поднять вес, который они раньше не поднимали, они уже готовы к этому.

Помимо этого, глубокое дыхание полезно применять, если между попытками вы вынуждены выжидать продолжительное время. Используйте это время для того, чтобы собрать фокус и направить его на то, что необходимо сделать во время следующего подъема веса. Кроме того, эту технику полезно применять, если вы провалили попытку и хотите попробовать еще раз.

Также это отличный способ расслабиться после напряженной сессии в спортзале. А чем быстрее вы сможете расслабить мышечную и нервную систему, тем быстрее восстановитесь. Выпейте протениновый коктейль, примите душ, а затем сделайте пятиминутное упражнение на глубокое дыхание. Оно творит чудеса с общим ментальным состоянием и в результате улучшает физическое самочувствие. Это действительно одна из форм медитации, и его положительные эффекты на общее психическое и физическое здоровье были доказаны наукой уже не раз.

Поэтому обязательно осваивайте глубокое дыхание. Помимо всего прочего, оно поможет вам преодолеть периоды стресса, которые, к сожалению, случаются чаще, чем мы этого хотим. В любом случае, освоение глубокого дыхания принесет только пользу. **IM**

