

12+

СОСТОЯНИЕ СОЗНАНИЯ ПОБЕДИТЕЛЯ



КАК БЫТЬ КОНКУРЕНТОСПОСОБНЫМ

Дмитрий Малин

Дмитрий Малин
Состояние сознания
победителя. Как быть
конкурентоспособным

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69270808

ISBN 9785006007086

Аннотация

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. В эту рукопись я вложил многолетний опыт работы клиническим психологом, тренером единоборств и предпринимателем. Кому-то данная комбинация может показаться необычной. Но все встанет на свои места, когда вы приступите к чтению. В этой книге затрагиваются психологические аспекты сознания, которые мешают людям достигать целей и ощущать себя лучшими в своём деле. Прочитав все главы этого произведения, вы сможете лучше понять умственные и телесные процессы ответственные за ваш личностный рост.

Содержание

Устное соглашение	6
Для кого эта книга	7
Что даст вам эта книга	8
Почему мне стоит доверять	11
Связь спорта и достижений с психологией	15
Влияние воспитания	17
Зависимость от спорта	20
Мотивация	22
Психические состояния и их связь с достижениями человека	25
Ответственность	28
Как научиться концентрации	35
Фиксация оптимальных состояний	38
Стиль объяснения побед и поражений	41
Пессимистический стиль объяснения событий	42
Оптимистический стиль объяснения событий	43
Срединный путь	44
Чем плох пессимизм	45
Чем плох оптимизм	47
Итого	48
Идеальное соотношение	49
Кастомизация пессимизма	50
Кастомизация оптимизма	51

Реализм

53

Конец ознакомительного фрагмента.

54

**Состояние сознания
победителя
Как быть
конкурентоспособным**

Дмитрий Малин

© Дмитрий Малин, 2025

ISBN 978-5-0060-0708-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Устное соглашение

Эта книга не рекомендуется тем, кто не готов применять, полученные в ней знания на практике. Начав читать следующий за этим раздел, вы обязуетесь приложить все имеющиеся в вашем распоряжении усилия, чтобы сделать свою жизнь более счастливой, осознанной и психически здоровой. Надеюсь, вы готовы к этому серьезному шагу. Но учтите, что психическое здоровье и счастье к нему прилагающееся, это далеко не пассивное, а очень даже активное состояние. Вам придется кое-что поменять в своем жизненном подходе. И процесс этого преобразования довольно-таки ответственное мероприятие. Но вместе с тем весьма интересное и увлекательное.

Для кого эта книга

Изначально эта книга задумывалась как руководство для спортсменов, которые хотят научиться побеждать. Но потом мне стало очевидным, что умение достигать результата необходимо и многим людям, не имеющим отношения к спорту. Поэтому в процессе написания данной рукописи её идеологическая начинка была обогащена и расширена.

В итоге настоящая книга будет чрезвычайно полезна всем людям, которые хотели бы выйти на новый уровень в том, чем они занимаются. Достичь, так сказать, новых высот и пробить сдерживающий их стеклянный потолок.

в той или иной мере нужно чего-либо достигать: это спортсмены, бизнесмены, карьеристы, руководители и люди, активно занимающиеся саморазвитием.

Что даст вам эта книга

На страницах этого произведения повествуется о психологических аспектах, способных отдалить или приблизить человека к заветному результату. Очень важно, осознавая данный текст, быть с собой честным и отмечать в себе то, что отрицательно или положительно влияет на вашу жизнь.

Прочитав эту книгу, вы поймёте:

- кто способен побеждать и добиваться успеха;
- что мешает людям дойти до цели;
- как понимание собственного тела может повлиять на результат;
- как правильно конкурировать;
- что и как нужно изменить в себе для повышения личной эффективности.

Для того чтобы понять всё написанное в этом труде, вовсе не обязательно быть психологом. Но, прочитав эту книгу до конца, вы обогатитесь достаточным количеством знаний для того, чтобы уметь вести психологические дискуссии. А если вдобавок к этому вы ещё и будете применять всё здесь изложенное на практике, то со временем вы сможете дать фору некоторым практикующим специалистам.

Но главная цель этой книги – научить вас правильно отно-

ситься к себе, своим целям и процессу их достижения. Ведь многие люди долгие годы проводят в мечтаниях о том, что однажды они смогут сделать нечто, о чём думают уже давно. Но зачастую такие грёзы грёзами и остаются, потому что человек боится столкнуться с реальностью, которая скажет ему, что для достижения цели нужно много трудиться и работать над собой. Никому не хочется признаваться самому себе в том, что он совсем не тот, кем хотел казаться самому себе. Поэтому свои грандиозные замыслы проще оставлять на этапе планирования, так и не приступив к их воплощению.

Хотя та картинка, которую такие люди рисуют в своей голове, может стать реальностью. Но для этого нужно приложить уйму усилий, отказаться от множества привычек и различных удобностей, которые всех нас окружают. Быт – это болото, из которого не всегда легко выбраться.

Часто люди предпочитают что-либо плохое и вредное, но привычное и доступное, чем нечто хорошее и полезное, но для достижения которого необходимо приложить усилия и взять на себя ответственность.

Человек способен всю жизнь терпеть лишения и страдания, лишь бы не брать на себя никакого риска. Но те, кто способен поверить в себя и выйти ради собственного развития из зоны комфорта, в итоге управляют теми, кто посвятил свою жизнь предсказуемости и удобству.

Если вы хотите самореализоваться и стать счастливым, то,

прочитав эту книгу, вы поймёте, в какую сторону вам двигаться. Понятно, что я ничего не сделаю за вас. Всю основную работу вам придётся выполнить самостоятельно. Но зато теперь вы будете знать, какие преграды могут вам встретиться и как их преодолевать. Но тем не менее вся ответственность за проделываемые действия или их отсутствие будет лежать лично на вас. Тема ответственности ещё всплывёт на этих страницах. Ну а пока уместно рассказать, почему я тот, кто имеет право вас чему-либо учить и что-либо вам советовать.

Почему мне стоит доверять

Я решил написать эту книгу, так как у меня скопилось достаточно психотерапевтического и тренерского опыта, чтобы начать им делиться.

Прежде чем вы приступите к основному содержанию книги, я расскажу о том, что я из себя представляю.

Я имею два высших образования. По первому я инженер-электрик, по второму – клинический психолог.

Долгое время я работал по первому в электротехнической сфере. Занимался то высоковольтными электрическими сетями, то слабыми токами. Но при этом я всегда понимал, что мне не нравится эта сфера. Удовольствия и желания развиваться в этой области у меня не было.

Психология увлекла меня ещё на втором курсе обучения на инженера. Я зачитывался работами Фрейда, что шло в ущерб моим институтским успехам. Но тем не менее с горем пополам я получил инженерный диплом. И, надо сказать, я очень горжусь тем, что я не последний человек в технических науках, так как математический склад ума проторил мне дорогу в бизнес, связанный с единоборствами. Но об этом – позже.

Спустя некоторое время после окончания политеха я понял, что пора идти к своей мечте и становиться дипломированным психологом. Так всё и произошло. Я отучился

на мозгоправа, после чего начал вести частную консультативную практику. Позже я прошёл переподготовку на клинического психолога, что прокачало мои знания до невиданных ранее высот.

В силу того, что я с одиннадцати лет занимаюсь единоборствами, со временем у меня начало появляться интуитивное понимание того, как механически работает тело. Это в какой-то момент привело меня к направлению под названием «психосоматика». Оно изучает то, как психологические особенности человека влияют на его тело. Это официальное междисциплинарное направление, находящееся на стыке клинической психологии и медицины. Психосоматика официально принята научным сообществом, и её методы применяются во многих прогрессивных медицинских учреждениях.

В какой-то момент я решил продолжить свой спортивный путь, но уже не как спортсмен, а как тренер. К этому меня подтолкнула мысль о том, что педагогика полна психологии, а спорт – это ничто большее, чем просто изучение тела и его возможностей. А я был компетентен и в том и в другом.

Многие знают, как психологический настрой влияет на спортивные результаты. Я не раз сталкивался с подобными фактами на практике. Более того, мне много приходилось наблюдать на примере своих учеников, на своём собственном примере, как меняется результат после внесения корректировок в психологическое состояние человека. Спорт

это очень наглядно показывает. Нередки случаи, когда боец выходит на ринг и по его выражению лица видно, что он уже проиграл, хотя бой ещё не начался. Таких ребят очень важно планомерно настраивать, учить их правильно относиться к себе и собственным возможностям. Ведь в большом количестве наблюдаемых мною тренировочных спаррингов всё зависело не от реального распределения сил, а от веры спортсмена в себя.

От внутреннего настроения зависит то, насколько полно включатся процессы организма, направленные на победу. Если запал слаб, то и вероятность получения результата минимизируется.

В настоящей книге будут рассмотрены различные психологические и психотелесные особенности человека, связанные с достижением поставленных целей в спортивных и некоторых других жизненных ситуациях.

Идеи, изложенные в этой книге, могут быть прекрасно применены и в бизнесе. Более того, приблизить человека к самореализации и сделать его способным победить своих конкурентов – одни из главных целей написанного на этих страницах текста.

Хочу сделать некоторое заявление. Процесс достижения цели имеет единые психологические аспекты во всех сферах. Я говорю о тех особенностях психики, которые влияют на мотивацию и восприятие себя в роли победителя, лидера. А у меня имеется опыт и в том и другом, как нескромно бы

это ни звучало.

Вначале я был спортсменом. Затем стал тренером, мечтающим открыть свой зал. Ну а потом стал основателем клуба единоборств TIGRIS. Это стоило мне больших трудов, которые продолжаются до сих пор. Помимо этого, я являюсь практикующим психологом. Это означает, что у меня имеется прямой доступ к психике человека.

Спустя годы спортивного и психотерапевтического опыта я понял, что путь достижений и самосовершенствования имеет некие базовые принципы, с которыми я вас и познакомлю.

Связь спорта и достижений с психологией

До сих пор большое количество спортсменов и, что самое интересное, тренеров уверены, что спорт – это только про тело, мышцы, умения и навыки. Они упорно отрицают влияние психики и психологического настроя на скорость освоения этих самых навыков, умения ими пользоваться на турнирах в условиях стресса и способность менять состояние сознания в различных спортивных ситуациях.

Никто не будет отрицать, что страх может обезоружить или, наоборот, сделать человека безрассудным в своих поступках. Страх – это эмоция, которая очень сильно влияет на наши действия, поступки и мотивацию.

Есть люди, которых страх заряжает. У них появляется желание доказать окружающим и самим себе, что они на что-то способны. Ситуацию, которая их страшит, они воспринимают как вызов.

А есть люди, которых страх демотивирует. Когда они испытывают эту эмоцию, у них опускаются руки и отпадает всякое желание пытаться что-либо изменить.

Почему люди так по-разному реагируют на одну и ту же эмоцию?

Возможно, всё дело в силе и интенсивности страха. Пред-

ставим себе десятибалльную шкалу страха: если страх имеет интенсивность три балла, то он является мотивирующей эмоцией. Если страх достиг семибалльной отметки, то такой страх демотивирует.

Может быть, в некоторой степени так и есть.

Но почему тогда одни и те же события вызывают у различных людей несхожую интенсивность страха? Возможно, дело в изначальной силе возникающего страха, а может быть, в умении справляться с этим страхом?

Мы остановимся на последней версии.

Если предположить, что с этой эмоцией можно справиться, то получается, что страх относителен и субъективен.

Но как так получается, что кто-то может справиться со страхом и его называют смельчаком, а кто-то на это неспособен и вынужден носить клеймо трусливого человека?

Вопросов пока больше, чем ответов. Но будьте спокойны: вы получите ответы на все свои вопросы.

Влияние воспитания

Важно понимать, что относительность и субъективность, которые были затронуты выше, касаются не только страха, но и всех переживаемых человеком эмоций.

Личность человека приобретает определённую психологическую структуру неспроста. Она формируется постепенно под влиянием множества факторов. К ним относятся: место жительства, социальное окружение, генетическая наследственность, воспитание, царящие в повседневной жизни стереотипы и примеры, которые подавали значимые взрослые.

Когда ребёнок рождается, его личность ещё не сформирована. Мы не будем затрагивать период внутриутробного развития, который тоже имеет определённое значение на формирование личности. Постепенно познавая мир, человек научается видеть его сквозь призму родителей, от которых он в младенчестве полностью зависит. Ребёнок не обладает умственным багажом для сравнения и просто принимает мир таким, каким его преподносят ему родители.

Очевидно, что ни один из живущих или существующих когда-либо людей не обладал и не обладает полным и объективным знанием о мире и человеке. Поэтому каждый из нас видит мир по-своему, сквозь призму своего опыта и полученных когда-то убеждений. Так же и наши родители транс-

лируют нам то, что знают сами, учат нас обращаться с жизнью так, как умеют они.

В итоге мы получаем ту версию картины мира, которую могли приобрести в то время и в тех условиях, в которых оказались волею судьбы.

Знания, которые мы получили в процессе нашего воспитания, включают ответы на вопросы:

- как вести себя в тех или иных ситуациях;
- как осваивать навыки;
- к чему стоит стремиться, а к чему не стоит;
- как справляться с проблемами;
- как относиться к достижениям и победам;
- какие эмоции в каких ситуациях испытывать и т. д.

И те установки, которые мы в итоге усваиваем, влияют на нашу жизнь, на наши успехи в спорте.

Когда у человека что-то не получается, он, как правило, в последнюю очередь пытается найти проблему в своём видении ситуации. Чаще всего ему кажется, что в его неудачах виноваты окружающие, стечение обстоятельств или его недостаточные усилия. Последнее ближе всего в реальным причинам отсутствия успеха. Но в действительности дело обстоит чуть иначе.

Спортсмен не может достичь успеха не потому, что он мало старается или проводит в спортзале недостаточно времени, а из-за того, что неправильно относится к себе и к тре-

нировочному процессу.

Дело не количестве, а в качестве.

Спортсмену может казаться, что его скорость и сила не повышаются оттого, что он тренируется мало часов в день, когда на самом деле именно излишняя изнурённость организма и недостаток восстановления являются причинами его топтания на месте в спортивном плане.

Если бы он добавил пару часов сна в сутки, то все необходимые характеристики повысились бы.

Многим до сих пор кажется, что из зала нужно выползть, что спорту нужно отдавать все свои силы. Но в итоге они получают изнурённое тело, у которого не остаётся ресурса на то, чтобы сопротивляться даже банальной простуде.

А если представить, какая у такого человека личная жизнь, то становится совсем грустно.

Зависимость от спорта

Многие потому и погружаются в спорт с головой, что не могут устроить свою жизнь вне зала. Они не умеют общаться с противоположным полом, испытывают сложности в общении с людьми, не знают, куда вообще хотят двигаться по жизни. Помимо этих глобальных проблем, человек может иметь множество рассыпанных, как горох, по всей его жизни мелких бытовых неурядиц. Всё это требует погружения и разбирательства. Но человека это все пугает, ему страшно решать сложности. И самым удобным способом от них сбежать является погружение в спорт.

Таким образом, физическая деятельность в зале превращается в форму зависимости наподобие игровой или наркотической.

Звучит ужасно, согласен.

Психотерапевты знают, что зависимость – это всегда попытка сбежать от реальности, в которой находится человек. Он не может взять под контроль свою жизнь и стремится сбежать от неё в реальность альтернативную.

Именно поэтому у многих профессиональных спортсменов есть проблемы с наркотиками и всем остальным. Это люди, изначально склонные к зависимости. В итоге им нужно компенсировать тот вред, который они себе наносят наркотическими веществами и применением допинга, что приво-

дит к замкнутому кругу.

Но самые выдающиеся спортсмены находят в спорте не способ убежать от реальности, а, наоборот, способ наладить с ней контакт. Ведь, как ни хотелось бы нам спрятать от окружающих все наши психологические проблемы и комплексы, именно в спорте, как под микроскопом, они становятся видны.

Спорт – это одновременно:

- возможность наладить контакт с коллективом;
- умение признавать свои слабые стороны и обнаруживать сильные;
- поиск оптимальных путей улучшения своих качеств;
- способность обрести эмоциональную устойчивость;
- умение находиться под пристальным вниманием большого скопления людей и при этом сохранять самообладание;
- многое, многое другое.

Спорт – это школа жизни, не побоюсь этой пафосной фразы.

Мотивация

Мы плавно подошли к теме мотивации.

Мотивация – это неотъемлемая часть спортивного процесса.

Давайте поразмышляем, как люди мотивируют себя, занимаясь тем или иным видом спорта.

Как правило, все пытаются вдохновиться достижением результата, будь то снижение веса к летнему сезону, обретение физической формы, для того чтобы нравиться противоположному полу, или победа на каком-либо турнире.

Обломаю вам весь кайф. Это никудышная мотивация, ведущая вас на дно жизни.

Есть очень малая вероятность того, что человек достигнет всего запланированного, так как существует множество условий, которые не зависят человека и которые он не может контролировать.

Результатом очень часто становится упавшая самооценка, бичевание себя за собственную ничтожность.

В итоге появляются примерно такие высокопарные выражения: «До цели доходит не тот, кто ни разу не споткнулся, а тот, кто споткнулся, но затем поднялся и пошёл дальше». Они, конечно, не лишены смысла, но тем не менее очень важен контекст.

Когда человек грезит лишь результатом, он тем самым со-

здаёт чрезмерную ориентировку на будущее, забывая о текущем моменте. Это ещё одна форма избегания реальности. Человек начинает усиленно мечтать о том, чего ещё нет, и слишком во всё это погружается.

Я не хочу сказать, что мечтать вредно. Напротив. Это очень даже полезно и замечательно. Но неотъемлемой частью всех этих распрекрасных грёз должен быть и путь их достижения.

Необходимо не просто рассматривать противоположный берег во всей его красе через подзорную трубу, но и планировать, каким образом вы будете до него добираться. Будет ли это катер? Или, может быть, придётся перебираться вплавь. Возможно, придётся даже возводить мост. А перед тем как вы определитесь со способом переправы, будет неплохо также выяснить, стоячая ли это вода и присутствует ли течение. Если есть течение, то разумно проанализировать его силу.

После этих размышлений стоит ещё раз взглянуть в подзорную трубу и проверить, не передумали ли вы переправляться на тот берег. Может, вам и на этом хорошо?

Если же не передумали, то – вперёд, воплощать задуманное.

При этом очень важно понимать, что это за цель в глобальном смысле, а также из каких ступеней должно состоять её достижение. Нужно иметь подцели. Они должны быть конкретными, понятными и чётко очерченными во времени.

Например, я хочу стать профессиональным бойцом ММА. Что мне для этого нужно? Нужно выступить в пяти любительских турнирах в течение года. Первый турнир состоится через два месяца. К этому моменту я должен улучшить навыки борьбы и подтянуть ударную технику рук.

Всё конкретно и понятно. И ясно будет, где были совершенны ошибки, где просела мотивация, где не хватило каких-либо качеств. Всё максимально прагматично, ведь спорт, как и многие другие сферы, – это в первую очередь реальные действия, практика и опыт.

Многие люди мечтают о победах только ради того, чтобы превознести себя. Они не думают о процессе достижения, так как для этого нужно отбросить в сторону часть собственного эго и принять прозаичность мира.

Мечты, как я уже говорил, для многих есть способ уйти от реальности. Но гораздо более правильно будет от неё не убегать, а пытаться понять её, научиться достигать поставленных целей в тех условиях, в которых вы оказались.

Психические состояния и их связь с достижениями человека

Спортсмены и, к сожалению, многие тренеры считают, что спортивные достижения зависят только от развития физических характеристик. Они забывают о том, что человек – это живое существо с нервной системой и психикой, которые неразрывно связаны со всем организмом.

Малейший психологический стресс может нарушить способность к концентрации. А если на карту поставлено многое, то к этому всему добавляется гиперответственность.

Безусловно, человек должен ответственно относиться к тому, что он делает. Но избыток волнения за результат может сыграть с ним злую шутку. Ведь высокая ответственность делает людей слишком осторожными и неспособными к рискованным поступкам – даже тогда, когда риск оправдан.

Когда спортсмен выступает на соревнованиях, тут всё понятно. Ответственность должна быть в меру высокой. Нужно придерживаться выработанного плана.

Но когда проходит спортивное занятие и идёт, к примеру, тренировочный спарринг, если говорить о единоборствах, то ответственность не должна быть очень высокой. Тренировка – это место для экспериментов и тестирования сомнительных и потенциально выгодных технических действий.

Если спортсмен начинает работать на тренировке с той же ответственностью, что и на турнире, то долго он так не протянет. Его психика просто-напросто не выдержит, и рано или поздно он начнёт прогуливать тренировки или употреблять дурманящие средства для снятия эмоционального напряжения.

До соревнований в таком режиме функционирования он, скорее всего, не дотянет. А если и дотянет, то перегорит ещё до выхода и сольёт своё выступление.

Чрезмерный уровень ответственности воспринимается организмом как сильнейший стресс, и поэтому нервная система ждёт разрядки в виде действия, которое долгое время может не происходить ввиду специфики организации соревновательного процесса.

Многие опытные спортсмены могут вспомнить, как на первых турнирах им было тяжело дожидаться своего выхода. Время ожидания становилось пыткой из-за присутствующего в эти моменты сильнейшего волнения.

После долгого нахождения в таком состоянии начинают запускаться процессы восстановления, так как нервная система начинает думать, что активной фазы уже не будет и можно включить режим отдыха. В итоге организм застревает между режимом готовности и режимом отдыха. Про спортсмена именно в таком состоянии говорят, что он перегорел. Его тело находится в некой прострации. Спортсмен в такие моменты неспособен толком расслабиться, так как знает, что

ему предстоит акт мощнейшей активности и необходимости концентрироваться на процессе. Он неспособен быть в полной активности, так как неизвестно, сколько ещё ждать своей очереди, а зря расходовать свои силы нецелесообразно.

В подобных ситуациях важно обладать способностью на время отстраниться от происходящего. Для этого нужно понизить уровень ответственности хотя бы на время ожидания. Это поможет голове перезагрузиться, чтобы в нужный момент поймать состояние готовности.

При этом стоит приступить к разминке, как только вы начнёте понимать, что скоро ваш выход. Важно чуть заранее начать разгонять дыхание и запустить расходование адреналина. Это поможет организму понять, что активная фаза всё же наступит и что нужно активировать оставшиеся ресурсы.

А ресурсов может быть уже не так много, ведь львиная их доля была израсходована в процессе мандража.

Ответственность

Причиной такого предсоревновательного мандража становится, как уже было сказано, огромное чувство ответственности за результат. Этот груз очень сильно давит, не позволяет включиться в процесс и быть чувствительным к изменяющимся условиям спортивного состязания. Когда человек зажат крепкими тисками ответственности, у него падает реакция, исчезает способность к прогнозу действий соперника.

Это чувство называется гиперответственностью, то есть чрезмерной ответственностью.

«Что же теперь? – скажете вы. – Неужели нужно наплеватьски относиться к тому, что происходит?»

Ни в коем случае! Недостаток ответственности так же опасен и непродуктивен, как и её переизбыток. Относясь к тренировкам и соревнованиям безответственно, спортсмен лишается возможности в реальном времени адаптироваться к происходящему, а впоследствии находить и устранять свои недочёты.

Выйдя на турнир, он может начать исполнять то, что подставит его под удар, обнажив самые проблемные зоны. А во время подготовки он не сочтёт нужным работать над устранением недочётов, списав всё на неудачное стечение обстоятельств.

Гиперответственный человек искренне считает, что он способен всё контролировать, и впадает в депрессию, когда ему не удаётся это сделать. А безответственный вообще не пытается что-либо контролировать, надеясь на одно лишь везение.

Важно осознать, что есть аспекты, которые мы можем контролировать, а есть такие, которые нам неподвластны. И концентрировать своё внимание мы должны только на том, на что возможно собственноручно повлиять, удерживая при этом в сознании факт, что в жизни всегда есть элемент непредсказуемости.

Существует такое понятие, как «долгосрочная перспектива». Оно означает, что нужно концентрироваться на действиях, которые дадут результат только в том случае, если мы будем выполнять их постоянно. То есть если спортсмен будет работать над своими слабыми местами на протяжении долгого времени, то это ещё не означает, что на ближайших соревнованиях он блистательно выступит и оставит с носом всех своих соперников. Напротив, это означает, что, совершая работу над ошибками, он всего-навсего повышает вероятность положительного исхода на предстоящих турнирах. Возможно, он и не победит, а проиграет. Но, продолжив снова и снова работать над проблемными аспектами своей техники, он постепенно повышает вероятность своих побед.

Всегда будет шанс, что ему достанется неудобный соперник, который просто волею случая будет иметь над ним пре-

имущество. Но, если следовать принципу долгосрочной перспективы, необходимо отметить, что вероятность встретить такого оппонента будет стремительно уменьшаться.

Не нужно думать, что ваши соперники не работают над собой. Спорт – это высококонкурентная сфера, и, чтобы стать одним из лучших, нужно заботиться не только о своих физических данных, но и о своей психологии, о своём мировоззрении.

Чтобы ваш ум не формировался спонтанно под влиянием рекламы и различной пропаганды, вы должны относиться к его работе осознанно.

Но почему люди редко руководствуются долгосрочной перспективой и мечтают о сиюминутных достижениях, не задумываясь, какой путь нужно для этого пройти?

Дело в том, что ими руководит не разум, а чувство неполноценности. Они ощущают себя какими-то не такими, и им срочно хочется это исправить. Вообще, спорт высших достижений только и держится на людях, желающих повысить свою самооценку и что-либо доказать окружающим. Глубоко внутри себя считая, что они никчёмные и ничтожные, снаружи они всеми силами стараются показывать, что это не так. Вот и приходится окружать себя ореолом спортивных достижений. Только ни одна медаль не закроет эту внутреннюю зияющую дыру.

Как всегда, причина комплекса неполноценности и низкой самооценки кроется во внутренних, психологических

установках, которые были получены в неосознанном, дошкольном возрасте в процессе воспитания.

Внутреннее гнетущее чувство собственной будто бы приниженности провоцирует человека на то, чтобы начать руководствоваться эмоциями, а не здравым смыслом. Это приводит к постоянной спешке и нетерпению. Спортсмену хочется поскорее стать великим. Но, как мы понимаем, именно поэтому великими становятся лишь единицы.

Выдающиеся спортсмены руководствуются не только комплексом неполноценности. Хотя стоит признать: многие великие поступки были совершены под влиянием именно этого чувства. Но в то же время именно под его влиянием было развязано множество войн.

Явление, когда кому-то хочется компенсировать чувство неполноценности различными достижениями, называется гиперкомпенсацией. И в самом деле, это одна из психологически адекватных форм удовлетворения своих комплексов. Разумеется, если это носит социально приемлемый характер.

Но не гиперкомпенсация делает спортсмена великим, а нечто другое.

Многие восхищались – и до сих пор восхищаются – грацией боксёра Мухаммеда Али. Похожей природной лёгкостью обладал в своё время (и сохранил её на момент написания этой книги) Рой Джонс. В этот же ряд можно поставить Коннора Макгрегора, Флойда Мейвезера и некоторых других.

Их бои являлись особым зрелищем. Было в их движениях

нечто животное. Они напоминали хищных зверей на охоте. В них проглядывались одновременно и полнейшая концентрация, и некое удовольствие от происходящего. Складывалось ощущение, что они пришли веселиться, а не наносить друг другу телесный ущерб.

И правда, многих спортсменов в мире единоборств часто пугает перспектива получить телесный урон. Это добавляет осторожности в их действия, мешает им импровизировать. И в итоге действительно повышается вероятность вреда для здоровья. Ведь в состоянии стресса и тревоги растёт мышечное напряжение, что ослабляет нервную проводимость и уменьшает боевую реакцию.

Наилучшие физические показатели у спортсмена появляются тогда, когда он полностью погружён в процесс, когда он не отвлекается на посторонние факторы, будь то разговоры в окружающем пространстве, внутренний шум и разговоры человека с самим собой.

Необходимо отключать внутренний диалог и концентрироваться на происходящем в данный момент. Тогда все ресурсы организма будут оптимизированы именно под выполняемое действие. Но как добиться этого внутреннего безмолвия, о котором так много твердят шаолиньские монахи? Об этом вы узнаете, дочитав книгу до конца.

Представьте себе кошку, играющую с бантиком на верёвке. Она полностью сконцентрирована, она охотится. Но в то же время кошка понимает, что ей не грозит опас-

ность. Для неё это интересный процесс, в котором она может проявить свои кошачьи способности. В принципе случится примерно то же самое, если кошка будет охотиться не на бантик, а на живую мышь.

Именно это должен ощущать спортсмен во время своей главной спортивной деятельности, будь то боевой спарринг, игра в футбол, баскетбол, прыжки в длину или в воду (подставьте то, что вам ближе).

Процесс должен быть максимально интересным. И если то, чем вы занимаетесь, не вызывает у вас особого интереса, советую вам сменить деятельность. И это касается не только спорта.

В такие моменты не должно быть ни гиперответственности, ни заниженной ответственности. Должно быть желание победить, но оно не должно быть сковывающим. В эти моменты нужно максимально доверять себе и своему телу. Быть ему благодарным. Назовём этот режим состоянием игры.

Важно получать от этой игры удовольствие. Довериться ситуации. Довериться месту, где это проходит. Довериться организаторам турнира или спортивному залу. Только тогда вы сможете отпустить лишние заморочки и погрузиться в основное дело.

Если это турнир, то все текущие моменты вы должны решать заранее и в других обстоятельствах. А когда происходит основное действие, забудьте обо всём.

Если это тренировка, то своевременно позаботьтесь об исправности амуниции и технике безопасности. То же самое касается и выбора тренера.

Как научиться концентрации

Для того чтобы поймать волну происходящего, человек должен быть искренне заинтересован в процессе. Для него это должно быть эмоционально значимо.

Представьте маленького ребёнка, который катается с горки с друзьями. Он поглощён процессом. Его не заботит ничто другое. Спортсмен должен уметь входить именно в такое состояние. Кто-то называет это состоянием потока, кто-то — ещё как-нибудь.

Советский спортивный психолог Анатолий Васильевич Алексеев в середине двадцатого века предложил термин **«оптимальное боевое состояние»** (ОБС). Важно сказать, что ОБС характерно не только для единоборств, но и вообще для любого вида активной деятельности. А боевым оно называется потому, что человек, находящийся в таком состоянии, способен качественно и активно выполнять любые действия, сохраняя при этом высокую конкурентоспособность.

Для простоты понимания можно сказать, что суть ОБС заключается в максимальной эмпатии с происходящим. Это позволяет оперативно реагировать на любое значимое изменение ситуации. Я убеждён, что каждый человек может найти для себя такое занятие, в эмпатию с которым ему будет очень легко входить. К тому же по мере профессионализма и развития навыков в своём любимом деле достигать такого

состояния будет всё легче и легче.

Безусловно, будут моменты, когда с этим будут сложности. Мы все люди, в той или иной степени каждый из нас бывает подвержен стрессу и эмоциональной нестабильности. Именно в такие моменты мы должны тренировать своё умение концентрации на процессе.

Ведь легко быть собранным и внимательным, когда всё к этому располагает. Но, к сожалению, такая роскошь доступна нам не всегда. Естественно, мы должны каждый раз стараться обеспечить идеальные условия для тренировок. Но в то же время стоит понимать, что бывают обстоятельства, от нас не зависящие. И всё, что мы можем сделать в такие моменты, – это следить за тем, что нам подвластно, регулировать это. Я говорю в первую очередь о психическом состоянии.

Для того чтобы концентрация спортсмена прогрессировала, можно устраивать особые тренировки с повышенным, но контролируемым уровнем стрессогенности.

Например, в единоборствах можно устраивать бои в неудобной стойке или с ограниченным арсеналом ударов. Это заставит спортсменов задействовать дополнительный контроль во время спарринга, вместо того чтобы действовать на автомате. Также для тренировки умения справляться с эмоциональным стрессом важно устраивать небольшие внутренние турниры между местным контингентом или дружеские соревновательные встречи с соседними клубами.

Но не будем заострять на этом внимание, так как на самом деле это довольно распространённая практика.

Для нас важны более глубинные психические процессы, которые могут ускорить или замедлить приобретение навыка психической саморегуляции.

Фиксация оптимальных состояний

Помимо приведённых выше советов по усовершенствованию тренировочного процесса и добавления в него чего-то непривычного, необходимо обращать внимание на собственные ощущения, запоминать их в те моменты, когда у вас пиковые показатели результативности. В таком – наилучшем для спортивной деятельности – состоянии всегда будут особые мышечные, эмоциональные и интеллектуальные ощущения. Их нужно запомнить и воспроизводить на последующих тренировках. Когда у спортсмена всё получается, он обычно не обращает внимания на то, что происходит в его психике и теле. А стоило бы.

Не нужно, когда вы находитесь на пике своей работоспособности, судорожно начинать анализировать или, ещё хуже, начинать записывать всё, что получится ощутить. Это может спугнуть данное состояние. Муза, так сказать, ускользнёт от вас.

Вместо этого постарайтесь представить какой-нибудь подходящий и приятный для вас в этом состоянии цвет или визуальный образ, картинку.

Есть одно упражнение, которое мы сделаем прямо сейчас. Его можно выполнять в любое время.

УПРАЖНЕНИЕ

Вспомните ситуацию, в которой вы блистали, были в наилучшем состоянии и показывали высочайший из возможных результатов. Если в деле, в котором вы планируете преуспеть, вы пока ещё новичок и выдающихся результатов не добивались, то вспомните момент, когда вы были на высоте в другой сфере. Наверняка у вас найдётся пара-тройка жизненных ситуаций, связанных с чувством триумфа и превосходства. Причём неважно, в каком возрасте это было.

Погрузитесь в это воспоминание целиком. Ни на что не отвлекайтесь и никуда не торопитесь. Делайте это упражнение спокойно. Смакуйте это состояние. Представьте, что всё это происходит прямо сейчас. Ощутите, какие эмоции в этот момент появляются у вас. Какие ощущения в теле? Что чувствует спина, грудь, шея, руки, ноги? Как распределён тонус мышц в теле? Как работает внимание? Концентрируйтесь на этом не менее трёх минут.

Затем представьте приятный для себя в данном состоянии цвет или визуальный образ. Это может быть всё что угодно: какая-то сцена или предмет, чьё-то лицо или просто нечто абстрактное.

Или можно просто взять и запомнить сразу все свои ощущения.

Фиксируйте образ в течение двух или более минут. После этого выходите из этого воспоминания и фиксируйте своё сознание на происходящем здесь и сейчас. Осмотритесь

по сторонам и приступите к текущим делам.

Впоследствии, оказавшись в условиях тренировочного процесса, вспомните зафиксированный вами образ. Но делайте это на этапе подготовки или разогрева. В моменты основной деятельности вы не должны ни на что отвлекаться, важно полностью погрузиться в процесс.

Данное упражнение с воспоминанием и фиксацией образа стоит повторять раз в неделю. А воспроизводить оптимальное боевое состояние нужно стараться каждую тренировку.

Применение этой методики наряду с другими советами, которые я даю в этой книге, помогут вывести ваши результаты на новый, более высокий уровень.

Стиль объяснения побед и поражений

Каждый обладает уникальным видением и отношением к тем событиям, которые с ним происходят. У каждого из нас в жизни были как удачные, так и провальные моменты.

Пессимистический стиль объяснения событий

Люди по-разному объясняют свои успехи и неудачи. Одни считают, что если с ними случилось что-то благоприятное, то в этом нет их заслуги, так как это произошло благодаря внешним обстоятельствам, не имеющим отношения с самим субъектом. Получается даже, что в этом случае человек лишает себя статуса этого самого субъекта и делается пассивным объектом, с которым совершенно случайно произошло что-то хорошее. Этот же человек в случае неудачи, наоборот, начинает винить себя во всем и говорить вслух или про себя: «Это я во всём виноват. Со мной всегда это случается. Просто я неудачник». В данном случае человек делает себя главным субъектом, ответственным за всё, да к тому же обречённым на неудачу.

Таких людей принято называть пессимистами и говорить, что их стакан всегда наполовину пуст.

Оптимистический стиль объяснения событий

«А как в аналогичной ситуации размышляет оптимист, стакан которого наполовину полон?» – спросите вы.

Я вам отвечу. Когда с оптимистом случается что-нибудь удачное, он присваивает все лавры себе. Оптимист считает, что всё хорошее, что с ним происходит, случается благодаря ему самому. Что он счастливчик, которому свойственно попадать в благоприятные ситуации. В тех же случаях, когда происходит неудача, он склонен считать, что в этом нет его вины. Оптимист всю ответственность за плохие события, случающиеся с ним, перекладывает на волю внешних обстоятельств, проявления которых он никак не мог проконтролировать. Причём обстоятельства эти сложились именно в данное время и в данной ситуации. А обычно, вообще говоря, этого происходить не должно, так как он счастливчик.

Очень удобный подход, не так ли?

Срединный путь

Чей склад ума вам ближе: оптимиста или пессимиста?

Думаю, вы заметили, что и у первого, и у второго имеются определённые недостатки в мышлении. Один видит всё в серых красках и как будто находится в хронической депрессии. А другой, наоборот, не снимает розовые очки и пребывает в постоянной эйфории.

С точки зрения эффективности, а именно это нам интересно, оба этих полярных персонажа являются несостоятельными.

Истина, как всегда, находится где-то посередине. В общем, вся эта книга, как вы заметили, является пропагандой срединного пути.

Чем плох пессимизм

Крайний пессимист, который винит себя во всех неудачах без разбора, неспособен качественно проанализировать ситуацию. В него просто не встроена такая функция. Когда происходит что-нибудь плохое, он склонен глобализировать негативные последствия этого события. Тем самым он закапывает себя в уныние. Но если бы он был способен усомниться в своей виновности и попытался бы рассмотреть ситуацию более детально, без лишнего трагизма, то он увидел бы много нюансов, которые от него не зависели, но на которые он мог бы повлиять, если бы заранее о них подумал. Но вместо этого он закрывает глаза на окружающую действительность и концентрирует всё на себе самом.

При этом, когда происходит что-то положительное, он, наоборот, смотрит на всё, что его окружает, исключая из этой системы себя. Он не думает, что мог на что-либо повлиять просто фактом своего присутствия, отдавая все заслуги чему-то или кому-то другому.

Такой подход, применимый к любому делу, может остановить человека от попыток добиваться цели после первой же неудачи. Хотя, если взять и спокойно проанализировать ситуацию, можно выявить множество моментов, в которых имелась возможность переломить ход событий. А в случаях, когда всё и так сложилось хорошо, важно уметь почувство-

вать свой вклад, даже если он был случайным. Ведь, похвалив самого себя, мы фиксируем то, что было сделано правильно. Таким образом, в следующий раз появляется возможность сделать то же действие, положительно влияющее на исход, но уже более осознанно.

Чем плох оптимизм

Мало кто любит людей, которые присваивают все достижения себе, а во всех провалах обвиняют окружающих. Помимо того, что это некрасиво по отношению к другим людям, так ещё не особо эффективно с точки зрения личностного роста.

Человек, который излишне позитивно смотрит на самого себя и лишён какой бы то ни было самокритики, в случае удачного стечения обстоятельств лишает себя возможности увидеть контекст, в котором произошло то или иное событие. А ведь очень многое может зависеть от места времени и вклада других людей.

Люди, которые верят в свою удачливость, как правило, живут одним моментом. Они не склонны анализировать свои действия, когда всё идёт не по плану. Вместо этого они ищут, на кого можно спихнуть ответственность. Такие персонажи часто бывают азартными игроками. Они снова и снова могут верить, что им повезёт, даже если этого уже не случилось несколько раз подряд.

Итого

Пессимист винит в неудачах себя, глобализирует в своём сознании последствия неприятных событий. А когда всё хорошо, он уверен, что ничего для этого не сделал. Подсознательно считает, что он всегда и во всём терпит крах.

Оптимист винит в неудачах обстоятельства и других людей, преуменьшает в своём уме последствия неблагоприятных событий. Когда всё хорошо, уверен, что в этом исключительно его заслуга. Подсознательно считает, что он счастливчик, которому всегда везёт.

Надеюсь, вы понимаете, что для максимальной наглядности я утрировал, говоря об этих типах личности. Выше были описаны радикальные формы оптимизма и пессимизма. На самом деле в таком явном виде их в природе не существует. Личность каждого человека сложна и многогранна. В одних аспектах один и тот же человек может быть оптимистом, в других – законченным пессимистом. И выводы об особенностях его личности будут строиться относительно той деятельности, достижения в которой для него важны.

Идеальное соотношение

Давайте теперь составим пропорцию пессимизма и оптимизма, в которой будет соблюдено идеальное соотношение для достижения максимальной эффективности и личностного роста.

Помимо того, что у обоих типов личности имеются определённые минусы, они также обладают и очевидными преимуществами.

Кастомизация пессимизма

Так, пессимист, ожидающий от всего, что происходит, неудач, при умеренном использовании этого свойства может превратить его в предусмотрительность, способность предугадать ожидающие его сложности.

Но, чтобы произошла такая трансформация, он должен добавить в свою стратегию немного оптимизма, перестать концентрироваться только на себе в моменты, когда случается что-то негативное. Пессимист, который добавил к свойствам своей личности осознание того, что негативное влияние на процессы исходит не только от него, способен стать очень хорошим прогнозистом.

Точно так же, если он добавит несколько капель оптимизма к своему видению ситуаций, в которых всё складывается хорошо, он повысит степень своей эффективности в плане влияния на благоприятный исход. Вместо того чтобы считать, что во всём хорошем нет его лепты, он станет легче осознавать собственную значимость в формировании положительного исхода.

Кастомизация оптимизма

Примерно такие же метаморфозы произойдут, если в чан с приторным оптимизмом добавить ложечку горько-солёного пессимизма.

Когда персонаж, на которого надеты розовые очки, рассуждает о ситуациях с положительным исходом, он преувеличивает свой вклад в эти события. Если мы добавим в это опьяняющее чувство капельку пессимизма, то человек поймёт, что для того, чтобы такую удачу повторить, нужно понять, из каких составляющих она была сложена. А приняв решение сделать такой разбор, он неминуемо поймёт, что результат был сложен не только из его удачливости, но ещё из-из множества факторов, не имеющих к нему отношения. В итоге он станет куда более стратегически мыслящим, увеличит вероятность наступления положительного исхода в меняющихся обстоятельствах.

В то же время, размышляя о неудачах, радикальный оптимист исключает своё влияние как один из факторов, способствующих формированию неблагоприятного исхода. Это лишает его возможности снизить вероятность негативного результата в будущем. Но если он добавит элемент пессимизма в свои рассуждения, то сможет увидеть, какие его действия или, наоборот, отсутствие активности повлекли за собой нежелательные последствия. Это позволит увидеть свои

недостатки и, как следствие, определить зоны роста.

Реализм

Сбалансированный микс оптимизма и пессимизма мы будем называть реализмом. Хотя все мы, наверное, понимаем, что полной реалистичности восприятия окружающего мира и событий в нём мы достичь, скорее всего, никогда не сможем, тем не менее прибегнем к такому термину. Реализм в данном случае будет условным, так как другого объективно не существует.

Чтобы приблизить своё восприятие, насколько это возможно, к достоверности, мы должны чувствовать баланс между пессимистическим и оптимистическим взглядами на мир. Дорога к достижению этого баланса может занять немало времени. Но тем не менее этот путь стоит начать.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.