

УДК 796.92

## **О МЕНТАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКЕ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ**

**А. А. Кучерова**

(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

В настоящее время большое внимание стало уделяться ментальной тренировке в учебно-тренировочном и соревновательном процессах лыжников-гонщиков. Такая тренировка стала естественной частью тренировочных планов многих спортсменов высокого уровня. В данной статье мы рассмотрим вопрос о том, что влечёт за собой ментальная тренировка и почему она так важна спортсменам для достижения высоких спортивных результатов, а также подробно изучим методы достижения лучших результатов.

*Ключевые слова:* ментальная тренировка, лыжники-гонщики.

Ментальная тренировка является весьма актуальной частью тренировочного процесса. Её цель часто состоит в том, чтобы улучшить спортивные результаты, например, выиграть одно или несколько соревнований.

Национальная лыжная сборная Норвегии входит в число тех, кто использовал и использует в профессионально спортивной деятельности ментальных психологов.

### **Методы ментальной тренировки**

Визуализация и другие воображаемые сенсорные впечатления.

Спортсмен имеет возможность воображать впечатления от одного или нескольких своих органов чувств – воображаемые сенсорные.

Когда вы представляете что-то похожее на то, что вы могли бы видеть, это называется визуализацией. Спортивная визуализация является «инструментом», который спортсмены используют для активной

подготовки мозга к соревнованиям. Эта техника состоит в мысленном просмотре всего, что спортсмен должен сделать для победы. Некоторые психологи, специализирующиеся в области спорта, считают, что визуализация часто повышает уверенность спортсмена в себе, заставляя его представить, что он выигрывает. Эта техника может привести к улучшению концентрации на технике выполнения физических движениях, а не к отвлечению внимания.

Воображаемые звуки или запахи – это еще одна техника, которую можно сделать частью умственной тренировки спортсмена.

Внутренний монолог.

Некоторые спортсмены разговаривают сами с собой, «внутри себя», во время соревнований. Сохранение позитивных мыслей и в тоже время отторжение негативных часто является целью.

Концентрация внимания.

Концентрацию внимания нужно тренировать так, чтобы присутствие толпы (например, зрителей) все меньше и меньше отвлекало лыжника-гонщика во время прохождения соревновательной дистанции.

Эффективность ментальной тренировки в спорте

Ментальная тренировка – это область спортивной психологии, целью которой является развитие психологических навыков спортсмена. Укрепляя умственные способности, также будут укреплены и физические навыки. Таким образом, лыжник-гонщик будет лучше подготовлен для того, чтобы иметь возможность использовать свои физические ресурсы наилучшим образом. Ментальная тренировка состоит из методов и приемов, которые укрепляют умственные способности, в том числе за счет повышения мотивации, уверенности в себе, концентрации и визуализации. Целенаправленно и систематически отрабатывая умственные способности, вы гарантируете, что спортсмен быстрее преодолеет финишную черту. Психологическая тренировка заключается в том, чтобы выжать максимум из спортсмена.

Влияние ментальной тренировки на стресс и давление

Спорт требует хороших умственных способностей, когда речь идет о том, чтобы справляться с большим напряжением и высоким давлением ожиданий. Иногда лыжник-гонщик также должен принимать быстрые решения под высоким давлением (например, во время борьбы с соперником на массовых стартах либо спринтерской дистанции). Поэтому на собственные результаты возлагаются большие надежды. Давление ожидания и нервозность часто становится дополнительным бременем для

спортсмена, с которым может быть трудно справиться. Умственная тренировка снижает стресс, благодаря чему спортсмен становится сильнее на соревнованиях.

Также важно, чтобы умственная тренировка была организована и сделана как можно более конкретной для данного спортсмена. Как и в случае с физическими упражнениями, также важно регулярно выполнять умственные упражнения, чтобы поддерживать свои умственные способности на том же уровне. Мотивация и уверенность в себе – это не то, что приходит само по себе, а то, что спортсмен должен регулярно и систематически тренировать для их поддержания. Об этом нужно думать, как и о тренировке умственной силы. Невозможно получить хорошего эффекта от умственной тренировки в одночасье, ее нужно проводить регулярно в течение долгого времени, чтобы выработать хорошие и устойчивые навыки. Умственная тренировка также не должна заменять физическую тренировку, а должна использоваться в качестве дополнения.

Существует множество различных моделей умственной тренировки и техник, но в Норвегии особенно часто используется данная модель. Она имеет название «норвежская модель умственной тренировки» и была разработана в 2013 году Анной Марте Пенсгаард. Она состоит из четырех основных ментальных техник: постановки целей, релаксации, визуализации и внутреннего диалога. Хорошая постановка целей – это постановка как краткосрочных, реалистичных целей, так и долгосрочных, дальновидных.

Эта техника учит распознавать маленькие победы, которые в конечном итоге ведут к большим. Визуализация позволяет спортсмену представить себе последовательность событий на соревнованиях и визуализировать то, что может пойти хорошо, а не то, что может пойти не так. Концентрируясь на положительных результатах, вы таким образом повышаете способность организма добиваться лучших результатов. Умственная тренировка с такими упражнениями, как мотивация и визуализация, может показаться очень простой, но на самом деле для их регулярного выполнения требуется много усилий. А в долгосрочной перспективе они повысят и мотивацию, и результаты спортсмена [1].

### Список использованной литературы

1. Pensgaard, A. M. Norske vinnerkaller / A. M. Pensgaard, A. J. Riise, B. Stensbøl; redigert av Cappelen Damm. – Oslo : Norwegian School of Sport Sciences, 2013. – 570 s.