

ПСИХОЛОГИЯ В ТРЕНИРОВКАХ.

Эта информация направлена на психологические аспекты длительных тренировочных процессов в биатлоне, лыжах, марафоне, дистанциях в 5 и 10 км и др., и может быть использована для повышения продуктивности тренировок.

Вероятно многие спортсмены и тренеры слышали такую непонятную фразу: «**ДЛИТЕЛЬНЫЙ БЕГ ЭТО НЕ СПОРТИВНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ ---ЭТО ЕСТЬ ОБРАЗ ЖИЗНИ**». Для обычных людей эта фраза мало чего говорит. А для спортсменов она понятна. Всё дело в том, что для достижения высоких спортивных результатов бегуны много тренируются и проводят много часов в процессе своего бега. При этом бегуны на длительных тренировках по бегу не всегда работают на пределе своих физических возможностей как на соревнованиях. Как правило, средняя скорость и интенсивность тренировок у них находится в пределах 40-60% то макс., что связано и с физиологией организма. При этой скорости и интенсивности энергия АТФ -(молекулы Аденозин Три Фосфата) образуются при окислении жировых кислот (просто жира а не гликогена) , продукты распада которого не вызывают жесткой усталости от окисления организма и особенно мозга. **Бегун при этом в процессе бега часто обдумывает все свои жизненные проблемы и планы.**

А теперь попытаемся рассмотреть функционирование мозга в процессе соревнования и в процессе длительных беговых тренировок.

В процессе соревновательных забегов или гонках спортсмен, с точки зрения психологии, практически полностью вырубается. Вся активность мозга жёстко подчинена главной цели деятельности человека: **ВЫДЕРЖАТЬ СКОРОСТЬ, ИНТЕНСИВНОСТЬ И ОБЪЁМ НАГРУЗКИ** на соревновательной дистанции. **Никаких мыслей, образов, обдумываний, решений, воспоминаний, планов и других видов психологической деятельности мозг не способен осуществлять в этих соревновательных условиях.** Другими словами, психологически бегун имеет только одну цель: **ДОБЕЖАТЬ ДО ФИНИША** и **ЗАКОНЧИТЬ ЭТОТ БЕГ.** К этому его ещё подталкивает и физиология: организм вынужден активно бороться с жёсткой усталостью из-за окисления организма и главное мозга. С этим всё понятно, как понятно и то, что спортсмен может просто упасть после финиша и замереть ни только без движений но и **БЕЗ КАКИХ-НИБУДЬ МЫСЛЕЙ В ГОЛОВЕ.**

Теперь перейдём к психологии возникающей в процессе длительных беговых тренировок. За два или четыре часа ежедневных тренировок бегун вынужден выполнять **ТЯЖЁЛУЮ, МОНОТОННУЮ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИ СКУЧНУЮ** и **ГРЯЗНУЮ РАБОТУ** на стадионе или на кроссах. Если тренера требуют положительного настроения на такую тренировку, то мозг бегуна, через его внутреннее сознание (подсознание), оценивает это по своему и с

течением времени культивирует у человека негативный настрой к таким тренировкам. Борьба с этим состоянием очень трудно. Внутренний голос- ваше подсознание - всегда прав и всегда побеждает-добивается своего. Сколько раз вам говорили о необходимости УЧИТЬСЯ или ЧТО-ЛИБО полезное сделать, но вы (ваш внутренний голос)всегда находили внутренние самообъяснения и необходимость лучше пойти на свидание или попить пивка, или поиграть. Так и с длительными тренировками. Теперь, если есть понимание проблемы, то всегда можно найти её решение.

В своих планах тренировок по биатлону я сознательно включил бег вместе вдвоём на длинную дистанцию держась за одну палку-любой сучок, что вызвало определённое недопонимание. Бег вместе вносит большое психологически положительное возбуждение в психику бегунов, что скрашивает монотонность, тяжесть и грязь обычной тренировки, что хорошо защищает мозг от негативного восприятия тренировки. Бег с интенсивностью 40-60% от мах, находится на грани выключения психологической активности но ещё всё же позволяет бегунам включать своё сознание. Если у человека во время длительного бега возникают процессы обдумывания своих планов и задач, то он ещё бежит в своей комфортной зоне-40-60% от мах. А когда интенсивность повышается и становится тяжело дышать, то у бегуна уже нет и не будет никаких мыслей. Его мозг будет работать только на обеспечение интенсивной работы. Но иногда можно использовать сознание человека для облегчения – сглаживания восприятия тяжелой и интенсивной работы для его мозга. И этим нужно воспользоваться переключая мозг от проблем обеспечения интенсивной работы НА ЕГО ВКЛЮЧЕНИЕ на лично-психологические проблемы и задачи.

При постановке задачи на длительный бег, тренер может поставить также и психологическую задачу, которую бегун должен выполнить во время своего бега. Это можно проверить тем, что спортсмен будет дважды бежать одну дистанцию. В первый раз он просто получит указания тренера для работы на дистанции, а во второй раз тренер поставит ту же задачу вместе с психологической защитой: какой-нибудь темой интересной для бегуна при обдумывания во время бега. Даже при одинаковом времени, можно расспросить бегуна, что было легче выполнить и сделать свои выводы.

Продумывать можно все варианты и возможности дальнейшего развития личности учебной, жизненной (работа, квартира, женитьба, переезды и т.п.), политических ситуаций в мире, в России, в местной области или городе, про рыбалку, про охоту и другие проблемы в жизни и здоровье.

Если бегун в процессе своего бега будет занят обдумыванием, то его внутренние ощущения физической нагрузки сильно нивелируются. А если бегун будет бежать вдвоём держась за палку с девушкой бегуней, то он получит большое удовольствие, невзирая на то, что у него будет интенсивная нагрузка и длиннее чем обычно задержка дыхания. В плавании для снятия стресса от тренировочных нагрузках я давал плавать на ногах с

доской парами с обязательными разговорами на любые интересы-темы. В беге разговаривать тяжело, поэтому лучше давать тему для обдумывания с её последующим обсуждением. Темы для обдумывания должны соответствовать интересам самого бегуна, исходя из его возраста и возрастных интересов человека. Вреда от такого обдумывания быть просто не может а будет только польза для человека лт обдумывание его проблем а его внутреннее восприятие тренеровочной нагрузки при такой психологической защите поможет снять негативное психологическое напряжение, возникающее при длительных, монотонных и тяжелых нагрузках.

В жизни каждый взрослый видел ситуацию, когда малыш начинал плакать по какому-то поводу. И что делают его родители? Они пытаются ОТВЛЕЧЬ РЕБЁНКА игрушкой, конфеткой, едой или песней. Таким образом защищая его мозг от негативности восприятия (причины плача) и переключением его на позитивность. Взрослый человек, при негативных обстоятельствах своей жизни, погружается в стрессовую ситуацию и зачастую, для снятия негативности, начинает есть безмерно, получая рефлексно-положительные эмоции от поглащения пищи, что защищает его мозг от влияния негативных обстоятельств.

Мозг человека, а правильнее, его внутреннее подсознание ВСЕГДА СТЕМИТЬСЯ К ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ СТАБИЛЬНОСТИ И КОМФОРТУ, т.к. такое состояние подразумевает ОПРИМАЛЬНО-МИНИМАЛЬНЫЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ЗАТРАТЫ ОРГАНИЗМА на его жизнедеятельность

Сразу скажу, все решения по возможному применению психологической защиты от скучных и тяжелых тренировок ПРИНИМАЕТ ТРЕНЕР на своё усмотрение и при понимании вышеописанной проблемы.

Желаю удачи и успехов!!!

Валерий Ив.