

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ВОЛЕЙБОЛЕ

(Стресс и стрессовые ситуации, контроль эмоций)

«Психологическая подготовка в волейболе» — методическое руководство для тренеров и игроков, отражающее вопросы управления стрессом и контроля эмоций в учебно-тренировочном процессе и соревновательной деятельности.

В данной работе используются материалы многочисленных отечественных и зарубежных исследований (в том числе — не переведенных на русский язык).

В Приложении помещены упражнения, используемые в спортивной практике. Их применение позволит тренерам и игрокам приобрести навыки работы с данными методиками.

Составители:

Сингина Надежда Федоровна — кандидат педагогических наук, доцент

Фомин Евгений Васильевич — кандидат педагогических наук, заслуженный работник физической культуры России.

СОДЕРЖАНИЕ:

1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ ИГРЫ	3
2. СТРЕСС, КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЭЛЕМЕНТ ИГРЫ	4
2.1. Признаки стресса до игры	5
2.2. Признаки стресса на площадке (во время игры)	7
2.3. Причины стресса	7
2.4. Управление стрессом	8
3. КОНТРОЛЬ ЭМОЦИЙ	9
Копилка тренера	16
Приложение	18

На олимпийских играх (1996 год) делегация США включала больше двадцати психологов спорта, которые работали как в индивидуальных, так и в командных видах спорта. Работа спортсменов с психологами велась не потому, что они «психи» или плохие спортсмены. Это делалось, потому что тренеры и спортсмены понимали, что только психологические тренировки могут раскрыть существующие резервы. Интересно, что уже на следующих Олимпийских играх (2000 год – Сидней) спортивные психологи входили в состав делегаций у большинства стран.

1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ ИГРЫ

Что включают в психологические элементы игры? Это, прежде всего, следующие составляющие игровой спортивной деятельности:

- Наши мысли
- Наши чувства и представления
- Стресс и стрессовые ситуации
- Концентрация внимания
- Состояние уверенности в себе
- Контроль возникающих эмоций в ходе игры
- Мотивация и т.д.

Названные элементы по-разному влияют на игровую эффективность, как отдельного игрока, так и команды в целом. Быть психологически готовым, значит быть способным контролировать, регулировать собственные мысли, контролировать то, что происходит в сознании, чтобы эффективно использовать свои способности. В данной работе мы рассмотрим стресс, стрессовые ситуации, а также возможность контроля эмоций в процессе игровой деятельности в волейболе.

Признаком психологической силы может являться постоянство и стабильность демонстрируемых возможностей игрока и команды в целом.

Психологически сильный игрок – это не тот, у которого сейчас «счастливый день», а тот игрок, который способен проявить себя с полной отдачей, показать все свои возможности и способности в каждой игре!

В данном смысле перед каждым игроком стоят две задачи (цели):

1. Научиться стабильной реализации своих возможностей.
2. Добиться максимума (или почти максимума) того, на что они способны.

Достичь названных целей нелегко, но возможно. Психологическую силу можно воспитать (сформировать), ее можно тренировать и совершенствовать.

Назовем дополнительные качества, которые характерны для игроков, обладающих психологической силой:

- сильная внутренняя мотивация,
- направленность мотивации на достижение,
- понимание различия между очками в игре (выигрышем или проигрышем) и своей личной спортивной формой,
- готовность учиться на своих ошибках, способность принимать критику,

Психологическая подготовка волейболистов

- позитивный подход к себе и к игре,
- владение своими чувствами,
- не играет эмоциями: гневом, страхом и т.п.
- спокойствие и стабильность, особенно в напряженные моменты
- напряжение воспринимает как возможность демонстрации своих возможностей (напряжение – это проба сил),
- сосредоточенность (не теряет концентрации),
- уверенность в себе,
- принятие на себя ответственности за свою игру,
- в каждой игре проявление максимума своих возможностей.

Кроме того психологически сильный игрок, помимо выше сказанного, обладает следующими характеристиками:

1. «берет ум» с собою на игру, а не «оставляет его дома» или в раздевалке.
2. психологическая работа продолжается до финального свистка.
3. знает, что игра волейболиста начинается не со свистка судьи.
4. понимает, что следующая игра начинается сразу же после того, как прозвучит финальный свисток этой.

С психологической точки зрения, подготовка к следующей игре начинается сразу же после финального свистка (ну или, реально, через пару часов).

2. СТРЕСС, КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЭЛЕМЕНТ ИГРЫ

Все, кто знаком со спортом, знает, что такое стресс. Основные понятия спортивной психологии: тревожность, напряжение, возбуждение, страх и другие - называют составные компоненты стресса или связаны со стрессом. В данном разделе разберем, что такое стресс, каковы его причины и возможности управления им. Основная цель при работе со стрессом – достижение такого состояния когда мы можем себе сказать : «Я сейчас испытываю стресс!» Это первый и самый основной этап, который позволит перейти ко второму этапу и научит, что делать при стрессе.

НЕЛЬЗЯ СТАВИТЬ ЗАДАЧУ – НАУЧИТЬСЯ ИЗБАВЛЯТЬСЯ ОТ СТРЕССА. ЭТО НЕВОЗМОЖНО. ВАЖНО НАУЧИТЬСЯ ПРАВИЛЬНО ОТНОСИТЬСЯ К СТРЕССУ И ЕГО КОНТРОЛИРОВАТЬ, НАУЧИТЬСЯ РЕАЛИЗОВЫВАТЬ СВОЙ ПОТЕНЦИАЛ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ.

Существует несколько определений понятия «стресс». Обобщив и несколько упростив их, примем следующую формулировку: **стресс – это то, что мы чувствуем и как реагируем в ситуации угрозы или неопределенности.**

Ситуация угрозы может быть реальной – например, игрок команды соперника блокирует нападающий удар. Угрожающие ситуации могут быть и менее конкретными или даже воображаемыми. Многие угрожающие ситуации в спорте являют-

ся результатом наших мыслей, существуют только в нашем воображении – в уме. Это могут быть, например, такие мысли, как:

- Что будет, если я проиграю мяч?
- Что, будет, если я сыграю плохо или получу травму во время игры?
- Что будет, если я сыграю плохо, и тренер выведет меня из основного состава команды?
- И дальше в том же духе...

Стресс может быть кратковременным и длиться одну секунду (неудача при приеме нападающего удара или при приеме...) или быть постоянным, например, на протяжении одной игры или соревновательного сезона.

При этом важно знать, что стресс может быть как отрицательным и негативно влиять на спортивную форму, так и позитивным, заставляя сильнее выкладываться на тренировках и соревнованиях.

В волейболе нет ситуаций, связанных с реальной угрозой жизни или здоровью. Единственная реальная угрозы – получить травму на тренировке и в процессе игры. Иные стрессовые ситуации мы создаем сами; они происходят от наших мыслей, воображения и ощущений.

Основной характеристикой волейбола, как и спорта вообще, является неопределенность. Никогда невозможно заранее знать финальный счет, при этом неважно, с кем вы играете, нельзя даже знать насколько хорошо вам удастся сыграть. Если бы нам был известен счет с самого начала игры, то мы бы не испытывали никакого предыгрового и игрового напряжения.

НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ УВЕЛИЧИВАЕТ СТРЕСС!

Избавиться от реакции на реальный стресс трудно или почти невозможно, но справиться с ним можно, максимально снизив его влияние. Возможно значительно снизить уровень стресса, который вызывают мысли, занимающие голову, и контролировать уровень реального стресса!

Когда мозг распознает стрессовую ситуацию (действительную или воображаемую), он готовит организм к немедленной реакции на нее. Выбор реакции на стресс невелик, есть только два вариант: борьба или бегство. Эти реакции выживания, дошедшие до нас сначала цивилизации.

Но в спорте ни бегство, ни драка нам не подходят. Более того, важно оставаться в ситуации игры, соблюдать правила, и действовать в условиях стрессовых ситуаций. Игроки должны не просто функционировать, они должны проявить максимум своих спортивных качеств, показать свою лучшую форму – а эта задача не из простых.

Как стресс отражается на волейболистах до и во время игры?

2.1. Признаки стресса до игры

Иногда игрок может обнаружить признаки стресса за два-три дня до игры, а некоторые волейболисты начинают чувствовать стресс вечером, накануне игры или в день игры:

Психологическая подготовка волейболистов

- трудности при засыпании
- с большим трудом удается заниматься вещами, требующими концентрации – например, читать книгу.
- понижается порог реакции, игрок легко раздражается на жену/друзей/детей
- невозможность оставаться на одном месте
- боли в желудке, чувство тяжести в животе, тошнота, рвота и понос
- усиленное потоотделение, частое мочеиспускание (каждый, кому приходилось бывать в раздевалке волейболистов перед игрой, мог наблюдать, как игроки беспрерывно бегают в туалет)
- головная боль, сухость во рту
- мышечные судороги

Чем ближе подходит время матча, тем более выражены ощущения и признаки стресса. Обычно пика уровень стресса достигает в раздевалке перед игрой. Признаки и ощущения от стресса усиливаются тем сильнее, чем более важен для вас результат игры.

У каждого игрока есть и свои характерные признаки стресса, безусловно, не у каждого присутствуют все признаки. (Например, у некоторых игроков во время стресса появляется неудержимая зевота. Представьте себе мысли тренера, когда в течение получаса, оставшегося до игры при передаче игрокам последних наставлений, сидящий перед ним игрок постоянно зевал. В таком случае игроку необходимо лично переговорить со своим тренером и объяснить, что он зевает, потому что у него так проявляется реакция на стресс, а не потому, что он не спал ночь перед матчем).

Когда вы осознаете, что вы находитесь в состоянии стресса, когда сможете оценить уровень его интенсивности – тогда вы сможете с ним совладать.

Из личного опыта, из общения с тренерами и игроками мы знаем, что спортсмены предпочитают отрицать наличие стресса и не признают его. Спортсмены часто считают стресс своей слабостью

Отрицание стресса, который волейболист испытывает – это самая большая ошибка игрока. Отрицание не дает возможности справиться со стрессом, вызывает неизбежное ухудшение игровой деятельности во время матча.

ОСОЗНАНИЕ НАЛИЧИЯ СТРЕССА – ПЕРВЫЙ ШАГ НА ПУТИ ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЯ

Другая ошибка многих игроков и тренеров – вера в то, что, когда игрок оказывается на площадке, и начинается игра, стресс исчезает.

Это представление – причина того, почему не принимается никаких мер, чтобы с ним справиться. Даже когда игроки понимают, что у них все признаки стресса, они вполне уверены, что как только они выйдут на площадку для разминки, или потом, когда прозвучит свисток, произойдет первое касание мяча, стресс сам собой исчезнет, и они смогут играть в полную силу. Эта уверенность совершенно напрасна. Стресс на площадке не исчезает, просто проявляется несколько по-другому.

Обычно, когда волейболисты начинают игру, физические проявления стресса исчезают (боли в животе, постоянные позывы к мочеиспусканию и т.п. отступают). Организм словно «знает», что именно теперь все равно нет возможности пойти в туалет – но это вовсе не означает, что стресс «прошел». Игрок, который был в состоянии стресса в раздевалке, будет и на волейбольной площадке в сильно стрессированном состоянии.

2.2. Признаки стресса на площадке (во время игры)

Отсутствие концентрации – даже простейшие технические приемы ему трудно выполнить успешно.

Ошибки в восприятии – неправильный расчет полета мяча и ошибки при выходе для встречи с мячом (по месту и по времени).

Жестокость – грубые нарушения правил игры.

Низкий порог реакции – игрок легко раздражается, кричит, ругается.

Расстройства координации – отсутствие координации между глазами и движениями рук, ног, что мешает игре.

Чувство тяжести в руках, ногах – даже до того, как игрок начнет движение, он чувствует, что ему тяжело двигаться, его скорость снижается, теряется гибкость.

Чувство усталости – физическое и психологическое истощение с самого начала игры

Игрок легко сдаётся – теряет надежду и не проявляет настойчивости

Сбои дыхания и сухость во рту – ощущение нехватки воздуха, которое возникает не в конце игры, а иногда еще до первого касания с мячом.

Эти признаки стресса могут у разных игроков различаться, не все они обязательно встречаются у каждого. У волейболиста за время игры развиваются свои, личные признаки стресса. Появление у игроков некоторых из этих признаков, мешают игре и заставляют совершать ошибки, даже на короткий период времени.

Каждый, кто играет в волейбол, знает, насколько много очков и упущенных моментов случаются в первые минуты игры, и обычно причина этого – отсутствие концентрации из-за излишней напряженности игроков.

Чтобы волейболист мог продемонстрировать максимум своих возможностей (от первого свистка и до конца игры), основной целью каждого игрока должно стать распознавание стресса и его интенсивности до игры, и умение отрегулировать свои ощущения до выхода на площадку.

Правильное и своевременное определение субъективного ощущения стресса и его интенсивности в процессе игры - вторая цель. Таким образом игрок сможет скорректировать свое состояние или, что не менее важно, сможет изменить свою игру, чтобы оптимально вести себя в сложившейся ситуации.

2.3. Причины стресса

Для волейболиста самый мощный источник стресса заключен в нем самом. Можно говорить о таких факторах как:

Психологическая подготовка волейболистов

- мысли игрока
- чувства игрока
- слова, которые мысленно повторяет игрок
- объяснения и определения, которые дает игрок в той или иной ситуации.

Если игрок сам основной источник стресса, значит, стресс зависит от игрока, значит, он многое может сделать сам, чтобы его контролировать.

Нельзя отрицать, что во многих случаях существуют внешние факторы, оказывающие давление на команду и/или отдельного игрока:

- **Тренер** – «Эта игра для нас очень важна». Эту фразу многие тренеры говорят довольно часто, пытаясь мотивировать команду, однако, к сожалению, часто этим вызывают только ненужный стресс.
- **Установка президента и/или руководства команды** – «вы должны выиграть, иначе будущее клуба/команды в опасности «... Еще одна фраза, призванная мотивировать волейболистов, но также приводящая к стрессу.
- **Средства массовой информации и окружающая среда** – включая журналов и спортивных комментаторов, болельщиков, семью и т.д.

Указанные внешние факторы могут увеличивать стресс, но реально к существенному увеличению внутреннего напряжения приводит то, как игроки и тренер сами интерпретируют данную ситуацию.

Стрессовую ситуацию создают не те, которые говорят, пишут и т.д., а то, как **вы лично** воспринимаете слова и действия других людей.

Если удастся изменить свои мысли, то удастся изменить значимость ситуации и возникает возможность контролировать стресс.

2.4. Управление стрессом

Прежде чем научиться справляться со стрессом, важно определить, какой уровень стресса реально присутствует в конкретный момент времени и какой его уровень необходим для максимального использования потенциала игрока.

Опрос игроков с целью выяснения, что больше всего им мешает реализовать максимально свои возможности, они говорят о сложности справиться с беспокойством и напряжением во время соревнований.

Каждый волейболист, уже овладевший профессиональным мастерством, выработал для себя определенные приемы, позволяющие ему справляться со стрессом. Цель заключается в том, чтобы найти конкретные методы, удобные для игрока, выработать собственный способ противостоять стрессу. Если не удастся выработать успешный способ противостоять стрессу, можно воспользоваться помощью спортивного психолога, чтобы найти способы подходящие конкретному игроку.

Как и при формировании любого другого нового навыка, необходимо наличие определенного времени, для выработки нового метода и время для его апробирования.

Способы, которые не рекомендуются для использования при работе со стрессом:

- Наркотики, алкоголь и курение

Состояние стресса – большая нагрузка для игроков, и некоторые из них используют самый «легкий» способ решения проблемы: разного рода психотропные средства, курение, прием алкоголя.

Наркотики и алкоголь создают иллюзию снижения стресса на короткий период времени, однако тот вред, который они приносят, многократно выше «пользы», которую они якобы приносят.

Стоящая перед игроками и тренером задача состоит в том, чтобы научиться контролировать стресс, чтобы регулировать его на максимально подходящем уровне, который будет способствовать раскрытию способностей каждого игрока и команды в целом. Для достижения этой цели надо уметь поддерживать стресс на таком уровне, который необходим для реализации потенциала игрока/команды, важно уметь контролировать уровень стресса, применяя следующие методы:

- **Расслабление** – техника, состоящая в том, чтобы отпустить свой ум и свое тело.
- **Визуализация** – использование в качестве инструмента психологической работы воображение.
- **Контроль над своими мыслями.**
- **Планирование и анализ.**

Для максимального эффекта от этих методов, необходимо их сделать частью своего спортивного образа жизни. *Сочетание этих методов позволит вам достигнуть полной психологической подготовленности.*

Одним из способов регуляции стресса может быть использование расслабления (релаксации) и глубокого дыхания.

Метод расслабления полезно использовать всем, особенно тем, кому приходится работать в стрессовых условиях: игроки, тренеры, работники спортивной администрации и т.п. Полезно один раз в день устраивать сеанс релаксации (расслабления) вне всякой связи со стрессом. Очень важно применять расслабление, когда Вы чувствуете, что подвергаетесь стрессу.

Существуют различные методы релаксации. Простые и эффективные упражнения, которые можно использовать и объединить друг с другом, представлены в приложении.

Как было уже сказано, **источник стресса находится у Вас в голове – это ваши мысли и чувства.** Если удастся «очистить» себя от переполняющих мыслей, то тем самым получится снижения уровня стресса.

3. КОНТРОЛЬ ЭМОЦИЙ

Контроль эмоций – один из элементов психологической силы. Контроль эмоций, как ясно из названия, это способность контролировать собственные эмоции. Это очень важный ключ к тому, чтобы успешно проявлять в действительности свои реальные возможности.

Вы не сможете быть спортсменом высокого уровня, ни в каком виде спорта без контроля собственных эмоций!

Психологическая подготовка волейболистов

Чем больше человек способен контролировать свои эмоции, тем лучше ему удастся показать свои максимальные способности. Однако, что происходит, когда игрок не контролирует свои эмоции?

Повышенная агрессивность и грубость проявляются в многочисленных грубых дисциплинарных нарушениях (не спортивном поведении), что в конечном счете приводит к тому, что игрок может быть удален с площадки.

Импульсивность – непродуманная, неконтролируемая реакция (партнер по команде не понимает меня, соперник «задел» меня, судья необъективен – результат – предупреждение или даже удаление с площадки).

Низкий порог реакции побуждает игрока критиковать товарищей по команде, судью и прочее. Раздражение на тренера/соперника/товарищей по команде или на самого себя подрывает возможность игрока концентрироваться, способность принимать решения и, в конечном счете, снижает качество игры. Когда игрок бьет по мячу со злостью (при выполнении нападающего удар или подачи), шансы, на то, что мяч попадет туда, куда игрок его посылает, не велики.

Отсутствие эмоционального контроля может выражаться и во многих других эмоциях, возникающих у игроков. Например, это может быть чувство чрезмерного счастья, мешающее концентрации, депрессия, которая снижает веру в себя, досада, которая приводит к чрезмерной грубости. Тревога или страх, как и любые другие чувства, которые не держатся под эмоциональным контролем, мешают способности концентрироваться, вашей уверенности в себе, и, разумеется, снижают возможности.

Безусловно, что волейболисты – всего лишь люди, и проявление эмоции во время игры – это совершенно нормальная реакция. Основная мысль заключается не в том, чтобы «отключить» ощущения игроков (это возможно только у роботов). Мы говорим о необходимости добиться контроля над эмоциями, что означает – осознавать свои ощущения и их интенсивность, когда они зарождаются в нас, контролировать их и не позволять им, насколько это возможно, влиять на нашу реакцию. Эмоции влияют на нас примерно так же, как ветер или брошенный в воду камень, которые ломают отражение на гладкой поверхности воды и искажают его черты. Эмоции изменяют наше восприятие и нашу концентрацию, и не позволяют достигнуть своего максимального потенциала.

Эмоциональный контроль должен проявляться, когда игрок работает с мячом (выполняет подачу, принимает, пасует и т.д.). Качество выполнения любого технического приема должно проходить без воздействия чувств. Нельзя работать с мячом с раздражением, досадой, страхом или радостью, любое движение, и все поведение на площадке должны происходить под полным эмоциональным контролем. Это не означает, что вы не испытываете чувств – вы чувствуете, но вы контролируете свои чувства. Важно помнить, что влияние чувств всегда негативное, даже если это хорошее чувство, например, радость. Когда команда выигрывает очко, и ее игроки не могут сдержать свою радость, если они не могут снова сконцентрироваться и начать нормальную игру, они слишком часто проигрывают следующее очко...

Возникает закономерный вопрос: Что же необходимо делать?

Контролировать стресс. Стресс - одна из основных причин появления отрицательных эмоций в процессе игры. Мы уже сказали, что стресс вызывает ощущения страха, тревоги и агрессивности, и в то же время снижает наш порог реакции. Такое сочетание – серьезная проблема. Повышение агрессивности в сочетании с пониженным порогом реакции может заставить реагировать игроков с преувеличенной грубостью на замечания тренера, партнеров по команде, на соперника, на решение судьи...

Уметь справиться со стрессом важно по многим причинам, но основная причина – необходимость контролировать свои эмоции. Это поможет вести игру с уровнем стресса, который лучше всего подходит для проявления максимальных возможностей.

Осознание собственных эмоций. Необходимо понимание и повышенное внимание игрока на то, что происходит с его эмоциями во время игры. Важно понимать различие между ними, правильно называть их. Сказать себе, вот это радость, а это гнев – назвать любое чувство переполняющее игрока в настоящий момент. Когда игрок научится давать своим ощущениям правильные определения, он может пытаться регулировать их интенсивность. Волейболист начинает учиться откладывать чувства в сторону, чтобы сконцентрироваться на процессе игры.

Использование внутреннего разговора. Регуляция эмоций может происходить с помощью эффективного внутреннего разговора. Игрок может это сделать, если будете себе говорить:

«Ну, я достаточно этому порадовался, надо продолжать играть до финального свистка».

«Настоящая радость начнется в раздевалке»

«Хорошая игра и эмоции мало совместимы»

«Злость только отвлекает меня, сосредоточусь на игре»

«Когда я раздражен – я этим помогаю сопернику»

«Моя месть будет в том, что стану лучше играть».

Использование ключевых слов. Как часть своего внутреннего разговора можно использовать ключевые слова, чтобы не дать себе быть захлестнутым эмоциями. Можно просто сказать себе «СТОП!», и каждый раз, когда появляются ненужные чувства, говорите себе «Стоп!». Это можно говорить вслух, или про себя, и, произнося это слово, отбросьте свои чувства и восстановите эмоциональный контроль.

Импульсивная реакция – импульсивная реакция, это инстинктивная реакция, которая появляется без размышления и учета последствий. Например, вас ударили, и вы немедленно ответили ударом на удар. Судья вынес решение против вас, вы начинаете спорить с ним. Игрок оскорбляет вас, вы отвечаете ему ответными оскорблениями. Вы, конечно, понимаете, что импульсивные реакции и спорт несовместимы. Импульсивная реакция – это проявление отсутствия эмоционального контроля, и она приведет к предупреждению или удалению.

Хороший игрок не должен позволять себе действовать на площадке импульсив-

Психологическая подготовка волейболистов

но. Ну, конечно, это намного легче сказать, чем сделать. Мы все всего лишь люди и некоторые наши реакции, естественно, импульсивны.

Когда речь идет о спорте, приходится менять свои импульсивные реакции. Это необходимо начинать делать уже в процессе тренировок, просто начав приучать игроков каждый раз, когда возникает позыв отреагировать немедленно (на тренировке или в игре), сначала сделать глубокий вдох и сконцентрироваться на нем, а не на своих чувствах. Это трудно, но возможно. Конечно, это требует практика, - но есть прекрасная возможность использовать для выработки этого навыка командные тренировки, во время которых, несомненно, создается достаточно ситуаций, когда возникает желание немедленно отреагировать.

В целом последовательность действий такова: сделайте глубокий вдох, сконцентрируйтесь на нем, и только после этого как-то реагируйте на происходящее. Если тяжело делать глубокий вдох, тогда, прежде чем отвечать на ситуацию, можно использовать ключевые слова: «Стоп!», или любое другое слово, которое игрок для себя подберет.

Другой хороший способ восстановить контроль над эмоциями – это работа над эмоциональным контролем с **использованием метода визуализации**. Необходимо включить в тренировку работу с визуализацией игровых ситуаций, в которых волейболист вел себя импульсивно (грубое замечание игрока команды соперника, ругательства соперника, свист трибун и прочее), в программу командной психологической подготовки к игре. Представить эти ситуации и посмотреть, как бы прореагировал тот или иной игрок, если бы сохранял полный контроль над ситуацией, ответил бы правильной спортивной реакцией, или вообще проигнорировал происходящее.

Контроль должен быть направлен не только на других, но и на себя. Очень важно не реагировать со злостью, но не менее важно не копить злобу внутри себя, потому что, в конечном счете, гнев всегда найдет себе выход.

Депрессия

Игроки, как и все люди, иногда бывают, склонны впадать в состояние депрессии, которое проявляется на площадке отсутствием желания играть, отсутствием энтузиазма, безразличием, отсутствием силы, тяжестью движений и низким уровнем энергии. Очень сложно в таком состоянии демонстрировать хорошую игру.

Проблема в подобных ситуациях состоит в том, что депрессия нарушает способности волейболиста, а это еще больше усиливает чувство депрессии. В результате игрок попадает в заколдованный круг, который очень сложно разорвать. Если переживание депрессии у игрока немедленно не остановить, это может повлиять на эффективность его игровой деятельности на длительный период времени. Разумеется, что ухудшение игровой эффективности игрока влечет выведение его из основного состава, что опять-таки усилит чувство депрессии и беспомощности.

ДЕПРЕССИЯ → УХУЖДЕНИЕ ИГРОВОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ → УСИЛЕНИЕ ДЕПРЕССИИ → ВЫВОД ИЗ ОСНОВНОГО СОСТАВА

Все мы понимаем, что успеха можно добиться, только преодолев депрессию собственными силами или обратившись за помощью к своей личности в нормальном состоянии. Действительность не всегда равна самой себе. Игрок должен отдавать себе отчет в своем эмоциональном состоянии, и если чувство депрессии не оставляет его в течение недели или двух, пора обращаться к психологу.

Это важно не только для игрока. Тренер должен понимать, что происходит с другими игроками команды, и если он предполагает, что один из волейболистов испытывает сложности, не колеблясь, надо принимать конкретные средства и методы.

Другая проблема, связанная с эмоциональным состоянием спортсменов, это «пищевые расстройства». В последние годы нередки случаи, когда волейболисты, причем как молодые, так и ветераны профессионального спорта, страдают пищевыми расстройствами. Это так называемые анорексия и булимия, если называть вещи научными терминами. Внешне эти расстройства проявляются крайней потерей веса или чрезмерным поглощением пищи без увеличения веса. Важно снова подчеркнуть всю важность осознания происходящего с игроком и с остальными членами команды. Если тренеру кажется, что у того или иного игрока возникла подобная проблема, вы должны обратиться за помощью к профессионалу. Точно так же как если у волейболиста неделю или две болят руки, ноги и т.д., то, не мучаясь сомнениями, игрока отправляют к физиотерапевту или терапевту, так же без колебаний необходимо лечить и обсуждать эмоциональные проблемы с психологом. Соккрытие эмоциональных проблем в обоих случаях приводит к одному и тому же результату снижению игровой эффективности и спортивных возможностей, и ко всему, что отсюда следует. В этом нет ничего позорного, это не слабость, и сегодня между обращением к ортопеду и обращением к психологу не существует особой разницы.

Отстраненность

Волейболисты за пределами своей команды живут в реальном мире. С ними происходят вещи, как и со всеми людьми, которые вызывают положительные или отрицательные эмоции: разрыв с подругой или другом вечером накануне игры, ссоры с домашними, болезни детей и родных... Подруга игрока согласилась быть его женой, он стал отцом и т.д. Все эти события заставляют нас испытывать самые разные чувства (позитивные и негативные). Проблема возникает в связи с тем, что эти чувства никак не вписываются в режим тренировок и игр. Волейболист должен научиться абстрагироваться от своих чувств на время игры. Это не просто, но возможно. Отправная точка такая:

Осознавайте свои эмоции и не отрицайте их

В процессе своей психологической подготовки к игре работайте над собой и постарайтесь отставить все чувства в сторону. Они дождутся вас после игры. Вы не можете выходить на площадку со своими эмоциями. Они помешают вам играть.

Переживание и ощущения от максимально хорошей игры

Наша цель состоит в том, чтобы ввести себя в эмоциональное состояние, лучше всего позволяющее нам раскрыть все свои способности. Быть уверенным в себе

Психологическая подготовка волейболистов

и верить в свои силы. Контролировать свои эмоции и испытывать чувство надежности и веру в то, что все, что мы предпринимаем, проходит успешно. В жизни каждого волейболиста были и есть такие игры, когда он чувствовал, что ему удастся показать свои действительные возможности, что ему сопутствует успех. Важно научиться мысленно возвращаться в эти матчи и восстановить то чувство, которое вы испытывали до и в процессе игры, и попытайтесь его скопировать.

Основная цель: быть до игры и в процессе игры в эмоциональном состоянии, наиболее подходящем для максимального раскрытия игровых способностей. Когда удастся приблизиться к этому состоянию, игрок станет лучшим и более стабильным игроком – а в стабильного игрока можно верить. Это игрок, которого уважают тренеры, товарищи по команде и болельщики.

Краткое резюме

- Первый шаг на пути к тому, чтобы стать лучшим игроком – понимание того, что на ваши возможности влияют психологические факторы
- Психологическую силу (силу духа) можно тренировать и развивать
- Проявление психологической силы – это последовательно развивающаяся способность
- Ваша цель – проявить все свои способности в каждой игре и на каждой тренировке
- Каждый человек испытывает тот или иной уровень напряжения. Все мы подвержены стрессу
- Стресс это не всегда нечто неблагоприятное.
- Важно изучить, как стресс проявляется конкретно у Вас
- Важно уметь распознать уровень стресса, который Вы испытываете в каждый данный момент
- Волейболист в состоянии стресса не может показать свою лучшую игру.
- Игрок, чувствующий напряжение в раздевалке, будет напряжен и на площадке. Стресс никуда не уходит
- Стресс ухудшает концентрацию, а отсутствие концентрации ведет к ошибкам.
- Стресс затрудняет контроль эмоций. Утрата контроля над своими переживаниями приводит к ошибкам.
- Важно знать, какой уровень стресса необходим Вам для того, чтобы Ваш потенциал максимально раскрылся.
- Психотропные вещества, алкоголь и курения не помогут Вам, в конечном итоге, справиться со стрессом
- Основная причина стресса лежит в самом игроке
- Уровень стресса можно контролировать, регулируя его таким образом, чтобы он способствовал реализации максимальных ваших возможностей.
- Психологическая подготовка включает: расслабление, визуализацию, контроль своих мыслей, планирование и анализ
- Важно научиться упражнению и регулярно, ежедневно его практиковать, сделав его частью своего спортивного режима.

- Выберите ту технику расслабления, которая Вам больше подходит
- Расслабление очищает Ваш ум от мыслей и помогает регулировать стресс.
- Глубокое дыхание – простая, но мощная техника. Переходите на глубокое дыхание при любом удобном случае.
- Для успеха в матче основное условие – это контроль эмоций.
- Чтобы контролировать свои чувства, Вы должны осознавать их наличие, характер, и их интенсивность
- Ваша цель – регулировать свои эмоции, держать их на уровне, подходящем для максимального раскрытия ваших возможностей.
- Необходимо контролировать и регулировать положительные чувства, например, радость.
- Контроль и регуляция стресса – основное условие контроля и регуляции эмоций.
- Вы можете регулировать эмоции с помощью позитивного внутреннего разговора (с самим собой)
- Для эмоционального контроля можно использовать ключевые слова
- Импульсивные реакции могут привести Вас только к получению предупреждений, замечаний, желтой и/или красной карточки
- Тренировка – это место, где можно начать вырабатывать навыки регуляции и контроля эмоций.
- Депрессия и пищевые расстройства представляют реальную опасность для волейбольной карьеры. Вы должны отдавать себе отчет в их появлении.
- Обращение к психологу равнозначно обращению к ортопеду. В обоих случаях – если у Вас есть проблема, Вы должны обратиться за профессиональной помощью.
- Отстранение от эмоций, которые не являются составной частью игры – решающее условие Вашего успеха.

Копилка тренера

Все написанное здесь об игроках касается и Вас. Вы, как тренер, оказываете на своих игроков очень большое влияние, и потому очень важно, чтобы Вы понимали, какое влияние оказывают психологические факторы на их спортивную форму.

Важно разъяснить игрокам, что они должны работать, чтобы развивать свою силу духа. И в то же время, Вы тоже должны развивать свою психологическую силу, как тренер.

Слишком сильный стресс – враг Ваших игроков; он не позволяет им добиться того, на что они способны. Стресс не исчезает сам по себе, и Ваш долг потребовать от игроков, чтобы они научились контролировать свое напряжение.

Стресс – основной фактор, мешающий игрокам стабильно играть на максимуме своих возможностей. Вы, как тренер команды, хорошо знаете своих игроков. Некоторые из них умеют справляться со стрессовыми ситуациями, другие не очень. Стресс мешает им всем, даже тем, кто производит впечатление хорошо справляющихся с ним.

Если игроки не пытаются регулировать стресс, высока вероятность, что они обратятся к обманчиво легким способам решения этой проблемы. Использование сигарет и алкоголя становится все более и более частым явлением. Вы должны быть предельно внимательны, возможно раньше распознать любые изменения в поведении игроков и действовать соответственно.

Мы уже сказали, что волейболисты – всего лишь люди, и очень важно, чтобы Вы, как тренер, отчетливо это понимали, как и то, что и Вы – тоже всего лишь человек.

Вы должны уметь замечать у своих игроков симптомы стресса, как вне волейбольной площадки, так и во время игры. Если вы отмахнетесь или не распознаете стресс, он от этого не исчезнет. Ваш долг подвести игроков к игре в их лучшей спортивной форме, как каждого по отдельности, так и команду в целом; а это требует психологических тренировок.

Не пытайтесь сами стать психологом своей команды. Это невозможно уже потому, что Вы занимаете позицию тренера. Старайтесь работать в тесной связке с психологом, и мы уверены, что его вклад может стать очень важным. Если Вы предпочитаете работать без психолога, поощряйте игроков заниматься психологической подготовкой, релаксацией и другими техниками.

Будучи всего лишь человеком, Вы в большинстве случаев сами испытываете на себе сильное давление со стороны команды. Стресс влияет и на Ваше здоровье и на принятие решений.

Длительная работа в условиях стресса влияет на здоровье. Вы должны понимать, что среди людей с высоким уровнем стресса сердечные заболевания довольно распространены. Если отставить в сторону вопросы здоровья, когда Вы в состоянии стресса, с Вами может случиться то же, что и с самими волейболистами, поскольку на все Ваше поведение стресс будет оказывать глубокое влияние. Например. Фил Джексон (легендарный тренер команды Чикаго Буллз, Лос Ан-

джелес Лейкерс и игрок последней; человек, о котором сложно подумать как о психологически слабым), писал в своей книге, что с самого начала его карьеры тренера он пришел к выводу, что, когда его сердце бьется с частотой 100 ударов в минуту или выше, его эффективность как тренера ухудшается. По этой причине он работал над собой во время матча, понижая уровень стресса и частоты сердечных сокращений.

Если Вы еще в этом сомневаетесь, замерьте несколько раз частоту пульса у себя во время игры, и Вы будете удивлены полученными результатами (Вы чувствуете себя таким утомленным в конце игры не без причины). Чтобы стать еще более хорошим тренером и здоровым человеком, для Вас тоже совершенно необходимо научиться регулировать свой уровень стресса

Помните, все мы – всего лишь люди.

Эмоциональный контроль не только необходим для успеха игроков; он определяет и успешность работы тренера. Вы тоже должны научиться контролировать и регулировать свои эмоции. Если Вам это удастся, это не только укрепит Ваше здоровье, но будет способствовать улучшению Вашей работы тренера.

Будучи тренером, Вы просто обязаны находиться в таком состоянии, в котором чувства не влияют на принимаемые решения, и они определяются только профессиональным анализом ситуации. Научитесь не реагировать, когда Вы переполнены эмоциями (гнев, радость, досада, или все вместе) – ни на игроков, ни на прессу. Сделайте парочку глубоких вдохов, успокойтесь, и обретите контроль над своими эмоциями - только после этого предпринимайте какие-то действия.

Помимо прочего, Вы не сможете требовать контроля эмоций от игроков, если не будете подавать им хороший пример! Практикуйте то, что Вы проповедуете!

Как уже говорилось, тренировка – очень подходящее место для выработки эмоционального контроля и регуляции. Ваш долг как тренера – говорить об этом игрокам и требовать от них работы над своими эмоциями.

Этого можно достигнуть, тренируя специальные игровые ситуации, вызывающие сильные эмоции, которые нужно контролировать, или они нарушат концентрацию. Например, упущенный игровой момент, неспортивное поведение по отношению к вам, серьезная травма друга, и прочее. Мы еще поговорим об этих ситуациях попозже.

Приложение

Упражнение 1. **«СТРЕССОМЕТР»**

1. Сконцентрируйтесь на тех признаках стресса, которые отмечаются у Вас в данный момент (частое дыхания, боль в животе, чувство неловкости (волнение), внутренняя сумятица, нехватка концентрации и т.п.), важно каждому такому симптому дать количественную оценку, от 1 до 10.

СДЕЛАЙТЕ ЭТО ПРЯМО СЕЙЧАС!

Эта величина на самом деле будет отражать уровень стресса в настоящий момент.

2. Далее – закройте глаза и вспомните последнюю игру. Мысленно вернитесь в раздевалку и подумайте, какое число могло бы описать уровень стресса, испытываемый вами до игры.

СДЕЛАЙТЕ ЭТО ПРЯМО СЕЙЧАС!

3. Снова закройте глаза и вспомните собственную лучшую игру – когда, Вы сами чувствовали, что Вы показали максимум того, на что способны. Вспомните, что Вы чувствовали перед матчем и отметьте на шкале своего «стрессометра» уровень стресса, который Вы испытывали до игры.

СДЕЛАЙТЕ ЭТО ПРЯМО СЕЙЧАС!

4. Полученные три оценки показывают уровень стресса, испытываемый в настоящий момент, уровень стресса, который Вы испытали перед прошлой игрой, и уровень стресса, необходимый, чтобы Вы были в своей полной форме.

Приучите себя в самых разных ситуациях обращаться к своему «стрессометру». Установите для себя величину стресса, которая описывает тот уровень стресса, который Вы испытываете ночью и утром перед игрой, за пару часов до выхода на площадку, в раздевалке, во время разминки, в тот момент, когда раздастся свисток судьи и в других ситуациях, возникающих в ходе игры.

В свободное время попытайтесь потренироваться и определить уровень стресса, необходимый Вам для максимальной реализации Ваших способностей. Ведь наверняка у Вас было немало удачных матчей. Попробуйте их припомнить и вспомнить уровень стресса, который у Вас был перед самой игрой, пока не получите правильную оценку уровня стресса, позволяющего Вас раскрыть свой максимальный потенциал.

Упражнение 2. **РАССЛАБЛЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ ГЛУБОКОГО ДЫХАНИЯ**

Это упражнение – общее для всех методов релаксации. Цель этого упражнения – максимально увеличить поступление кислорода в мозг и в мышцы. В результате возникает приятное ощущение и наступает физическое расслабление.

Упражнение можно делать сидя, лежа или стоя – в любой ситуации. В начале, когда Вы только учитесь выполнять это упражнение, мы советуем Вам выполнять его сидя. Когда Вы в совершенстве овладеете этой техникой, вы сможете выполнять

ее в любой ситуации. Сядьте поудобнее и начните медленно дышать через нос. Обычно мы прекращаем вдох, когда грудная клетка поднимается – сделайте пару глубоких вдохов, и обратите внимание, как поднимается Ваша грудная клетка. Теперь постарайтесь продолжать вдох после того, как грудная клетка поднялась, пока Вы не почувствуете, что желудок наполнился воздухом (живот тоже окажется выпяченным). Продолжайте дышать, не напрягаясь, и Ваше тело расслабитя. После того, как Вы вдохнули на полную емкость своих легких, задержите дыхание на пару секунд и выдыхайте воздух медленно и равномерно через рот, пока он весь не выйдет.

Вы должны добиться того, чтобы время, затрачиваемое на выдох, стало в два раза больше времени, которое занимает вдох. Этапы выполнения упражнения:

- Сядьте поудобнее, закройте глаза, положите ладони на живот под ребрами, сделайте пару обычных дыханий, расслабьте тело и сконцентрируйтесь на дыхании.
- Начните медленно вдыхать через нос, медленно считая (про себя) от одного до четырех. Почувствуйте, как Ваша грудная клетка поднимается, и продолжайте дыхание, пока не почувствуете, что Ваши руки, лежащие на верхней части живота, тоже начали подниматься.
- Прекратите вдох, задержите дыхание, и медленно сосчитайте от одного до четырех.
- Выдыхайте через рот, очень медленно и равномерно. Во время выдоха медленно сосчитайте от одного до восьми. На счет восемь Вы должны выдохнуть весь воздух из легких.

Все упражнение нужно выполнять без напряжения.

- Повторите упражнение пару раз. После каждого дыхания делайте паузу и следите за тем, чтобы выполнять упражнение правильно.
- Сделайте пять глубоких вдохов- выдохов подряд без всякого напряжения, и Вы почувствуете, как расслабилось Ваше тело. После окончания упражнения откройте глаза и попытайтесь словами описать самому себе, что вы чувствуете. (Закрывать глаза необязательно. Вы можете глубоко дышать и с открытыми глазами. Класть ладони на живот (под ребрами) тоже не обязательно. Эти условия важны только для того, чтобы научиться правильно, выполнять эту технику – так Вы лучше почувствуете, как поднимается живот.

Выполняйте глубокое дыхание и в последующие дни, в разных ситуациях. В любом случае, нужно делать хотя бы раз в день пять непрерывных глубоких дыханий.

Помните, что это для Вас – новое упражнение, и нужно потренироваться и проделать его несколько раз, чтобы как следует овладеть им.

Упражнение 3. **РЕЛАКСАЦИЯ СО СЧЕТОМ ДЫХАНИЯ**

Целью упражнения является релаксация (расслабление) в течение не менее 12 минут в день (а лучше дважды в день)

Психологическая подготовка волейболистов

Прочтите инструкцию два раза, а затем выполняйте:

- Сядьте (лягте) поудобнее там, где условия примерно как в раздевалке. Важно, чтобы Вас не беспокоили, во время упражнения. (Если во время упражнения Вам нужно переменить позу или, например, почесать нос – чешите, ничего страшного.) Расстегните тугие застёжки, развяжите завязки. Ноги и руки не должны быть скрещены, чтобы не вызывать ненужного напряжения в организме
 - Закройте глаза и сконцентрируйтесь на дыхании. Почувствуйте, как воздух входит и выходит из Вашего тела. Пару секунд сосредоточьтесь только на своем дыхании.
 - Мысленно пробегите все участки тела, от головы до ступней, и проверьте, расслаблены ли конечности, не мешает ли что-нибудь, не вызывает ли напряжения. Почувствуйте расслабление в голове и в шее, глаза спокойно закрыты, спокойно и расслаблено Ваше лицо, кисти рук, живот, ступни.
 - Сконцентрируйтесь на дыхании. Не обращайтесь внимание на шумы и на мысли, которые возникают у Вас в голове во время упражнения. Ничего с ними не делайте, не пытайтесь как-то бороться – просто не обращайтесь на них внимание.
 - Сделайте 5 глубоких дыханий подряд, или между глубокими дыханиями (дышать обычным образом). Выполняйте это упражнение очень медленно. Выдохнув весь воздух, Вы почувствуете, как напряжение и беспокойство исчезнут.
 - Снова сконцентрируйтесь на своем обычном дыхании. Теперь оно стало медленнее и спокойнее, чем сначала. Начните считать дыхательные циклы. С каждым выдохом увеличивайте счет, пока не дойдете до 10. Когда вы насчитаете 10 дыханий, начните снова подсчет с единицы.
 - Сделайте две серии по 10 обычных дыханий (единственная причина для того, чтобы считать дыхания – это помочь своему уму не заполняться мыслями). Показателем того, что мысли возникают у Вас в голове, это то, что Вы будете сбиваться со счета. Выполняя это упражнение, Вы почувствуете, как тело становится все более и более расслабленным, кисти рук тяжелыми, и Вами овладевает приятное чувство усталости.
 - Когда Вы решите закончить упражнение, делайте это постепенно. (Если Вам нужно поспать, это упражнение поможет Вам быстро заснуть.) В конце упражнения представьте себе, используя свое воображение, что Вы в приятном и спокойном месте. Постарайтесь сосредоточиться на деталях этой картинке (на цветах, головах, движении), и Вы заснете без всяких проблем.
- Если в конце этого упражнения Вам нужно вернуться к обычным делам, тогда до его окончания перестаньте считать дыхательные циклы и сосредоточьтесь на самом процессе дыхания. В этом состоянии сделайте два глубоких дыхания и снова сосредоточьтесь на обычном дыхании.
- Начните медленно считать от одного до пяти. С каждым счетом Ваша энергия будет прибывать. Вы полны силы и энергии. Теперь Вы готовы к выполнению всех задач. Вы уверены, что способны их завершить.

- Медленно откройте глаза, но сразу не вставайте. Дайте себе еще одну-две минуты, прежде чем Вы вернетесь к своим делам, освеженный и полный энергии.

Прочтите эти инструкции по выполнению упражнения два раза, и начинайте тренироваться в их выполнении один – два раза в день. Не беспокойтесь из-за времени, которое Вы тратите на упражнение, пока не решите его закончить. По мере того, как Вы будете практиковать это упражнение, Ваш организм сам поймет, сколько времени ему на это нужно.

Не старайтесь следить по часам. Ваш ум должен быть свободным и занимать совершенно пассивную позицию.

Если Вам трудно самому следить за ходом упражнения, Вы можете записать все инструкции на USB флеш-карту.

Краткий план выполнения упражнения

- Займите удобное положение, сидя или лежа
- Закройте глаза
- Расслабьте тело
- Займите пассивную позицию
- Сделайте пять глубоких дыханий
- Сконцентрируйтесь на дыхании и пару минут посчитайте число дыханий
- Сделайте два глубоких вдоха.
- Медленно вернитесь из расслабленного состояния к обычной деятельности или усните.

Упражнение 4. **РАССЛАБЛЕНИЕ (РЕЛАКСАЦИЯ)** **ЗА СЧЕТ ГЛУБОКОГО ДЫХАНИЯ**

Если вам удобно глубоко дышать и Вы не испытываете головокружения, Вы можете выполнять только что описанное упражнение. Но Вы можете, вместо обычного дыхания с подсчетом дыхательных циклов, выполнять и подсчитывать циклы (цикл=вдох+выдох) глубокого дыхания. Упражнение проводится точно так же, как описано выше, и принципы его аналогичные. Поскольку при глубоком дыхании получается 3-4 дыхания в минуту, за полное 10-минутное упражнение Вы успеете выполнить 30 – 40 дыханий (точнее, циклов дыхания).

Помните, этот метод подходит только людям, у которых нет проблем с дыхательной системой!

Упражнение 5. **РЕЛАКСАЦИЯ: СОКРАЩЕНИЕ И РАССЛАБЛЕНИЕ** **РАЗНЫХ УЧАСТКОВ ТЕЛА**

Прочтите инструкции по упражнению два-три раза, прежде чем попробовать его сделать.

Цель остается той же – достичь очищения ума от мыслей и расслабления тела. (Попросите окружающих, чтобы во время выполнения упражнения Вас не отвлекали.)

Психологическая подготовка волейболистов

Если во время упражнения у Вас возникнет потребность изменить положение тела, или, скажем, почесаться, – не сдерживайтесь, делайте это.

- Лягте или сядьте в удобное положение. Закройте глаза, сконцентрируйтесь на дыхании, займите пассивную позицию по отношению ко всем мыслям, заполняющим ваш ум.
- Расслабьте тесную одежду, не скрещивайте руки, пальцы и ноги, чтобы не вызывать в теле ненужного напряжения. Положите руки рядом с туловищем.
- Сконцентрируйтесь на дыхании и очень медленно, в своем собственном ритме, сделайте пять глубоких дыхательных циклов, как было описано выше. После этого вернитесь к нормальному ритму дыхания.
- Сконцентрируйтесь только на своем дыхании
- Сожмите оба кулака. Сильно напрягите их, на пару секунд сконцентрируйтесь на ощущении неприятного напряжения. Затем немного расслабьте кулаки и сосредоточьтесь на разнице в ощущениях.
- Теперь полностью разожмите кулаки и почувствуйте, как напряжение и неприятное ощущение сменяются чувством комфорта и расслабления. Снова тщательно отследите разницу в ощущении напряжении и ощущении расслабления, сконцентрируйтесь на ней.
- Теперь переходите к рукам. Вытяните их вниз, насколько можете, с усилием. Почувствуйте напряжение в мышцах кистей рук и удерживайте их в этом положении в течение нескольких секунд. Немного ослабьте напряжение, почувствуйте разницу между ощущением натяжения и ощущением, когда Вы отпустили руки. Оставайтесь в этом положении несколько секунд, затем полностью уберите натяжение рук.

Сконцентрируйтесь на разнице в ощущениях при напряженных мышцах и ощущениях с расслабленными мышцами.

Сконцентрируйтесь на своих расслабленных кистях и почувствуйте, как напряжение и натяжение уходят

- Расставьте ноги на расстоянии друг от друга и сильно вытяните их. Сконцентрируйтесь на ощущении натяжения в мышцах ног и пару секунд оставайтесь в этом положении.

Немного ослабьте напряжение в ступнях, и попытайтесь почувствовать разницу между прежним ощущением натяжения и теперешним более свободным состоянием мышц. Оставайтесь в этом состоянии в течение нескольких секунд, затем расслабьтесь полностью.

Сконцентрируйтесь на полном расслаблении ступней, почувствуйте, как напряжение и давление исчезают, и приятное ощущение расслабления входит в ваше тело.

- Расслабьте кисти рук и ступни. Приятное ощущение тяжести распространяется на руки и ноги. Теперь Ваше дыхание очень спокойно. Несколько секунд концентрируйтесь на этом ощущении расслабления
- Теперь напрягите мышцы верхней части живота и сконцентрируйтесь на ощущении напряжения. Оставайтесь в этом состоянии несколько секунд, затем немного ослабьте напряжение в мышцах живота.

Сконцентрируйтесь на ощущении легкого ослабления напряжения, удержите это состояние в течение пары секунд. А теперь полностью расслабьте мышцы живота, и почувствуйте, как ощущение расслабления распространяется по животу и поднимается в грудную клетку.

Сконцентрируйтесь на разнице между ощущением напряжения и ощущением расслабления. Теперь ваше дыхание очень спокойно.

(Если в Вашем уме возникают мысли – не боритесь с ними! Просто не обращайтесь на них внимания.)

- Поднимите плечи к голове. Почувствуйте напряжение в мышцах и оставайтесь в таком состоянии несколько секунд, затем немного опустите плечи, и почувствуйте разницу в ощущениях. Оставайтесь в таком положении несколько секунд, а затем полностью расслабьте плечи. Дайте ощущению расслабления распространиться и на мышцы шеи. Сконцентрируйтесь на ощущении расслабления, в которое погружается Ваше тело. Почувствуйте, свои руки, ступни, живот, грудную клетку, плечи и шею полностью расслабленными. (Глубоко сконцентрируйтесь на ощущении расслабления)
- Сожмите зубы (то есть, конечно, челюсти). С силой закройте рот и почувствуйте напряжение. Оставайтесь в таком положении в течение нескольких секунд, а затем немного ослабьте силу и почувствуйте разницу. Оставайтесь в таком состоянии в течение некоторого времени, а затем полностью отпустите жевательные мышцы и мышцы рта. Сконцентрируйтесь теперь на ощущении расслабления.
- Зажмурьте глаза и ощутите напряжение. Оставайтесь в таком положении несколько секунд, потом немного расслабьте мышцы лица и сконцентрируйтесь на разнице в ощущениях. Оставайтесь в этом состоянии некоторое время, а затем полностью расслабьте мышцы глаз. сконцентрируйтесь на ощущении расслабления.

Сконцентрируйтесь только на дыхании и почувствуйте, как воздух входит и выходит из тела. Несколько минут оставайтесь в этом положении

(Если в конце этого упражнения вам нужно вернуться к обычным делам, тогда перед его окончанием сосредоточьтесь только на процессе дыхания и сделайте два глубоких дыхательных цикла.)

- Очень медленно откройте глаза и не вставайте сразу. Дайте себе минуту или две, прежде чем вернуться к обычным дневным делам, освеженным и полным сил.

Чем больше Вы будете тренироваться, тем скорее Ваше тело само определит необходимое для расслабления время. Не боритесь со временем. Держите свой ум чистым и занимайте пассивную позицию. Просто делайте упражнения, и получите от него удовольствие.

После того, как Вы пару раз сделаете эти упражнения, постарайтесь приспособить их к своим личным потребностям. Вы можете концентрироваться на напряжении и на расслаблении всех мышц тела, или части их, в зависимости от индивидуального уровня стресса и, учитывая время, которым Вы располагаете

Краткий план выполнения упражнения

- Сядьте или лягте поудобнее
- Закройте глаза
- Расслабьте тело
- Займите пассивную позицию
- Сделайте 5 глубоких дыханий
- Сконцентрируйтесь на том, как Ваше тело напрягается и освобождается.
- Испытайте приятное ощущение от расслабленного тела.
- Медленно перейдите от расслабления к обычной деятельности – или засыпайте.