

Синицын Сергей Евгеньевич

старший преподаватель

ФГБОУ ВПО «Уральский государственный

экономический университет»

г. Екатеринбург, Свердловская область

УСКОРЕНИЕ ТВОИХ ДВИЖЕНИЙ

Аннотация: в данной статье автором рассматривается проблема повышения скорости. В работе представлены практические рекомендации по тренировке повышения скорости. Материалы статьи могут быть полезны специалистам в области педагогики, психологии и физического воспитания.

Ключевые слова: повышение скорости, тренировка повышения скорости.

Тренировка повышения скорости на 90% является психологической!

1. *Учись, наблюдая за мастерами.* Надо найти для себя пример спортсмена, примерно твоего возраста, роста и веса. И наблюдать за тем, как он двигается, что он делает и повторять, в точности то, что он делает.

2. *Используй плавные, текучие движения.* Плавная техника лазания обладает намного большей взрывной силой, чем реверсивная (резкая, рваная), т.к. скорость движения генерируется импульсом. Ты можешь натренировать мозг и нервную систему для выполнения быстрых движений. Чтобы достичь этого, выполняй «плавное» упражнение, состоящее из последовательности определенных движений (например, кусок стандартной трассы), начиная с трех-четырёх движений за один раз. Как только ты начнешь автоматически выполнять эту комбинацию, добавь немного больше движений, затем еще немного, до тех пор, пока твое подсознание не научится связывать каждое отдельное движение в один поток, подобный водопаду.

3. *Используй фокусированную агрессию.* Ты должен (на) научиться мгновенно переходить из пассивного состояния в состояние боевой готовности. Время реакции на какое-либо действие делится на три фазы – восприятие, решение и действие – что вместе занимает, приблизительно шестую часть секунды. Воспринимать информацию и принимать соответствующее решение следует в

расслабленном состоянии. Как только ты сфокусировался, ты можешь произвести движение (старт) настолько быстро, что соперник не успеет глазом моргнуть. Чтобы правильно выполнить этот тип движения, ты должна быть агрессивна и уверена в своем мастерстве. Уверенность в себе рождается в поединке с реальным соперником, поэтому надо больше парных гонок. Ты также должна сохранять постоянное состояние готовности, внимательности, наблюдать за происходящим вокруг, быть в любой момент готовой. Это особенное физическое, психологическое и эмоциональное состояние может освоить любой человек, но только в условиях непосредственной конфронтации с противником. Как только ты достигнешь этого уровня подготовки, проанализируй и постарайся разложить по категориям появившееся у тебя ощущение. Позже, в условиях соревнований, ты сможешь извлечь из памяти полученный опыт, что даст тебе преимущество перед противником. Задай себе вопросы: Что отвлекает меня? Обращаю ли я внимание на соперника? Чем он меня раздражает? Какое внимание оказывает на меня это психологическое состояние? Какие ощущения я переживаю? Как я выглядел (а)? Какое у меня было выражение лица? Какие мышцы были напряжены? Какие расслаблены? Что я сам себе говорил, находясь в этом состоянии? Какие мысленные образы возникали у меня в голове? На чем я был зрительно сосредоточен? После того как ты найдешь ответы на заданные себе вопросы, воспроизведи ситуацию вновь, постарайся, чтобы в твоём мозгу снова ярко возникли ощущения, окружающая обстановка и звуки. Повторяй это снова и снова до тех пор, пока ты не будешь в состоянии ввести себя в это психическое состояние в любой момент.

4. *Используй упражнение визуализации.* Во время занятий упражнениями на развитие скорости, ты должен думать, что выполняешь движения с желанной для тебя скоростью. «Если вы не видите, вы не сможете это сделать»! Такая психологическая подготовка во многом дополняет физическую. Визуализация не так уж сложна, как думают многие люди. Попробуй сделать следующий эксперимент: остановитесь прямо сейчас и опишите цвет твоего телефона. Потом апель-

син. Затем твоего лучшего друга. Каким образом ты сумела все описать? Ты *вообразила* их себе. Многие люди не знают, что они часто создают «образы» в своей голове на подсознательном уровне. Ту часть мозга, которая ответственна за создание и воспроизведение образов, вполне можно точно настроить даже в том случае, если они не привыкли обращаться к ней. Как только ты научишься представлять себя в условиях реального соревнования, попробуй увидеть, почувствовать, что твои действия достигают выбранной цели. Почувствуй, что твои ноги четко встают на зацепы и мощно выбрасывают тебя вверх, твои руки цепко хватают зацепы и сильно притягивают тебя к ним и т. д.

5. *Сделай движения инстинктивными.* Чтобы движения были инстинктивными необходимо много работать непосредственно с трассой. Чувства синхронности можно добиться путем многократного воспроизведения движений до тех пор, пока у тебя не появится твердая уверенность в том, что ты сможешь применить его в условиях соревнований. Этот навык нарабатывается только путем тысячекратного повторения. Ты должна тренироваться вновь и вновь до тех пор, пока твои действия не станут инстинктивными.

6. *Используй правильную дыхательную технику.* Во время лазания многие спортсмены задерживают дыхание, чем наносят себе большой вред. Тело становится напряженным, вследствие чего уменьшается скорость и сила движений. Ключом к высокой скорости движений является то, что ты должен выдыхать воздух в соответствии с движениями.

7. *Поддерживай хорошую физическую форму.* Гибкость, сила и выносливость играют важнейшую роль в скалолазании, учитывая то, что большинство забегов длятся несколько секунд. Если твое тело будет гибким и расслабленным, ты сможешь двигать в любых условиях и в любом направлении, даже из самых неудобных позиций. Также чрезвычайно важна сила твоих ног. Чем сильнее ноги, тем быстрее ты будешь выталкивать себя вверх. Важно увеличить силу рук и предплечий. Спина и пресс, наиболее используемые мышцы в теле скалолаза.

8. *Будь упорной!* Ты должен дать себе обязательство три раза в неделю в течение 20–30 минут стараться улучшить скорость движений. Будь готов к тому,

что неизбежно наступят периоды, когда тебе будет казаться, что ты не делаешь значительного прогресса. Большинство людей испытывают пять уровней чувства прогресса или отсутствия зримых результатов во время тренировок. Существует «бессознательная некомпетентность» (буквально, когда Вы не осознаете проблемы и пути их решения). Это такая точка, когда Вы понимаете, что Ваши знания и мастерство недостаточны, и Вы начинаете искать пути решения проблемы. «Бессознательная некомпетентность» означает то, что Вы можете выполнить новые упражнения только тогда, когда Ваше внимание предельно фокусировано. Это наиболее трудная ступень ориентировок, и Вам кажется, что она будет длиться, целую вечность. Процесс трансформации сознания в рефлексивные действия занимает приблизительно от 3000 до 5000 повторений «Бессознательная некомпетентность» является единственным уровнем мастерства, когда настоящая скорость становится достижимой. В то время, как Вы учитесь реагировать инстинктивно. Достичь этого уровня можно лишь путем тысяч повторений техники. Большинство людей находятся в этом рефлекторном или автоматическом психическом состоянии, когда ведут свою машину, что позволяет им реагировать на дорожные неприятности с бессознательной хладнокровностью, они не задумываются над тем, как переключить передачи или нажимать на тормоз. Вы не сможете увеличить скорость до тех пор, пока Ваши базовые движения не будут основываться на рефлексах. Финальной ступенью мастерства является «сознание Вашей бессознательной некомпетентности», точки, которой сумели достичь за все время лишь несколько людей.

9. *Сохраняй естественный, расслабленный, сбалансированный стиль лазания.* Лучшим боевым стилем лазания является тот, который не выглядит как боевой. (например, когда лезет кто-то резкими рывками, мощными толчками и кажется, что он разрывает себе мышцы, это будет намного медленнее того, который лезет естественно, плавно перетекая из одного движения в другое, хотя со стороны это может выглядеть и не так). «Ваш боевой стиль движения становится повседневным стилем, а ваш повседневный стиль становится боевым»!

Практикуй эти 9 принципов каждый день! После месяца тренировок Ты будешь совершенствовать сокрушительную скорость. «Не существует от природы быстрых людей. Каждому приходилось, как и тебе, тренироваться. Чем с большим усердием Ты тренируешься, тем более сильным Ты будешь в бою!»