**Психологическая подготовка стрелка**

Психический аспект стрельбы из лука обычно рассматривается намного позже, чем следовало бы. Очевидно, что психический подход изменяется в зависимости от уровня подготовки; однако стрелок должен знать о психическом подходе с самого начала. Стрелки высокого уровня должны быть знакомы с психическими концепциями и различными стратегиями, и развивать свою психическую стойкость. Они должны разработать свою психическую модель поведения, чтобы справляться с отвлекающими факторами, организационными проблемами и неисправностями, уметь собраться после ошибок, смены часового пояса, давления СМИ, ожидания других, и всех других ситуаций давления соревнования высокого уровня. Они должны уметь оставаться уверенными в себе, избегать негативных мыслей и продолжать верить в достижение цели, но прежде всего они должны верить в свою психическую подготовку настолько, насколько они верят в свою физическую подготовку.

Фактически любой стрелок согласится, что психическая подготовка и развитие психической стойкости необходимы для успешного выступления в современной соревновательной обстановке. Давно прошли дни, когда атлет мог взойти на пьедестал соревнования высокого уровня без надлежащей психической подготовки и плана действий.

Много превосходных книг написано по спортивной психологии, особенно такими выдающимися спортивными психологами, как доктор философии Роберт Нидеффер, доктор философии Тэрри Орлик, Джон Крамптон и многие другие.

Цель этой главы - ознакомить и побудить стрелка знать различные области психической подготовки, и в то же самое время предложить практический подход и снабдить стрелков специфической для стрельбы из лука программой психической подготовки, включающей практические упражнения для:

- Фокусирования (внимания)

- Дыхания

- Создания мысленных образов (Представления)

- Контролирования отвлекающих моментов

- Психической стойкости

- Пассивного размышления

- Расслабления мышц

- Имитирования

- Переключения (внимания)

- Гипноза

Фокусирование (внимания)

Фокусирование - один из самых важных аспектов выступления на высоком уровне. Фокусирование - человеческая черта, обязательная в повседневной жизни, но особенно для достижения высокого результата при любой попытке. В наши дни Вы редко услышите от стрелков, занимающихся психической подготовкой, фразу «я не знаю, что пошло не так, как надо». Они понимают и осознают, что их результаты зависят от фокусирования и способности концентрироваться. Понимание этого уменьшает неуверенность и/или опасения относительно случившегося, и увеличивает уверенность, которая поможет улучшить результаты в дальнейшем.

Существует много упражнений для улучшения фокусирования, некоторые из которых описаны ниже.

Наблюдение циферблата часов

Для этого упражнения нужны наручные или настенные часы с вращающейся секундной стрелкой.

Это упражнение позволит тренировать способность фокусировать и поддерживать внимание на определенном объекте. В течение этого упражнения стрелок должен щелкать пальцами, моргать глазами, стучать по столу в определенной последовательности, одновременно продолжая фокусироваться на часах.

Часы должны находиться в поле зрения, в то время как Вы заседаете в удобном положении. Наблюдайте, как секундная стрелка пройдет вокруг несколько раз, и при этом сужайте фокус до циферблата часов. Концентрируйтесь на вращающейся секундной стрелке. Как только секундная стрелка пройдет отметку в 12 часов, начинайте моргать глазами, щелкать пальцами или стучать по столу через указанные ниже интервалы. Пройдите по два полных оборота секундной стрелки с каждой последовательностью интервалов:

Минуты 1 и 2. Щелкать, моргать или стучать через 5 секунд;

Минуты 3 и 4. Щелкать, моргать или стучать через 5 секунд, затем 10 секунд, затем снова 5 секунд, затем снова 10 секунд, и т.д. (т.е. в 5, 15, 20, 30, 35, 45, 50 секунд, и т.д.);

Минуты 5 и 6. Щелкать, моргать или стучать через 5 секунд, затем 10 секунд, затем 15 секунд, затем снова 5 секунд, затем снова 10 секунд, затем снова 15 секунд, и т.д. (т.е. в 5, 15, 30, 35, 45, 60 секунд, и т.д.).

В течение каждой последовательности проверяйте себя, можете ли Вы позволить мыслям, не связанным с Вашим заданием, проникать в Ваше сознание и покидать его. Чем дольше временной интервал между щелканьем, морганием или стучанием, тем больше вероятность, что Вы будете отвлечены посторонними мыслями.

По окончании упражнения отдохните, и снова повторите упражнение. Отметьте для себя, можете ли Вы вспомнить последовательность.

• Способны ли Вы выдерживать требуемую последовательность?

• Способны ли Вы позволять мыслям свободно проникать в Ваше сознание и покидать его?

После ответа на эти вопросы выполните упражнение еще раз. Чем чаще Вы будете делать упражнение, тем лучше будет Ваша способность концентрироваться.

Вы можете увеличить сложность упражнения, пытаясь наблюдать за циферблатом часов, когда:

• Слушаете музыку;

• Слушаете новости или любое другое ток-шоу;

• С Вами разговаривает друг или товарищ по команде.

Пассивное размышление

Это - упражнение на концентрацию, предназначенное для того, чтобы позволить потоку мыслей свободно проникать в сознание и покидать его. Чтобы сделать это упражнение, требуется таймер или аудиозапись, на которой записаны сигналы, указывающие начало и конец каждого свободного потока мыслей.

При выполнении этого упражнения чередуйте одну (1) минуту свободного потока мыслей с одной (1) минутой отдыха. Продолжительность упражнения должна быть 15-20 минут. По мере выполнения этого упражнения увеличивайте период свободного перетекания мыслей, пока не достигните серии из пятиминутных периодов пассивного размышления, разделенных одноминутным отдыхом.

Делайте это упражнение с закрытыми глазами, в расслабленном и удобном положении. В течение периодов свободного перетекания мыслей позволяйте Вашим идеям и мыслям только втекать в Ваш разум и вытекать из него. Не пробуйте удерживать или выдворять ни одну из них. Не пытайтесь составлять смысловые цепочки, то есть связывать одну мысль с другой. Только пассивно знайте о Ваших мыслях и идеях.

Во время отдыха дайте оценку вашим действиям:

• Способны ли Вы удерживать мысли от формирования цепочки?

• Существуют ли мысли, которые вам сложно отпустить?

• Сколько времени проходит до того, как Вы начинаете осознавать, что Вы формируете смысловые цепочки или пытаетесь не думать о чем-то?

Не отчаивайтесь, если не получается сразу. С тренировками Вы увидите, что становится все легче и легче позволять мыслям просто появляться в Вашем сознании и затем исчезать, сменяясь абсолютно другими мыслями. Впускайте идеи и выпускайте их. Не пытайтесь специально избавиться от какой-нибудь. Вы увидите, что с каждым разом, делая это упражнение, Вам будет все легче и легче просто пассивно знать о Ваших мыслях.

Когда Вы будете способны делать это упражнение относительно непринужденно, используя пятиминутный период свободного перетекания мыслей, Вы можете увеличить трудность упражнения:

• Делайте упражнение с открытыми глазами;

• Отрабатывайте упражнение в различных ситуациях 2 или 3 раза в день в течение нескольких минут.

Начинайте практиковаться в наименее возбужденной обстановке, например, сидя в тихой комнате или перед сном. Потом продолжайте работу в более шумной обстановке, где вокруг Вас что-то происходит.

Дыхание

Помните, что мысли, связанные с волнением и тревожностью, влияют на ЧСС, напряженность мышц и частоту дыхания. Это изменение напряженности мышц и частоты дыхания отрицательно сказывается на координации и чувстве времени стрелка - критические компоненты в стрельбе из лука.

Правильное дыхание есть не только расслабление; оно облегчает работу, увеличивая количество кислорода в крови. Это несет больше энергии мышцам и способствует обмену веществ.

Поэтому правильное дыхание - существенный и основополагающий фактор концентрации.

Обычно мы вдыхаем 15-20 раз в минуту, и дышим поверхностно, используя только шестую часть объема легких. Можно научиться дышать медленнее, делая 5 или 6 глубоких спокойных вдохов за минуту.

К сожалению, многим стрелкам не знакомо глубокое, диафрагмальное или так называемое Дзэн дыхание. Стрелки, интересующиеся различными видами дыхания, начинают замечать, как их дыхание изменяется под воздействием стресса.

Стрелки, находящиеся в стрессовой ситуации при выступлении, обнаруживают, что их дыхание обычно изменяется одним из двух способов:

• Они либо задерживают дыхание;

• Либо дышат мелко верхней частью груди.

Эффект от обоих вариантов одинаковый - увеличение напряженности и слабое выступление.

Диафрагмальное или Дзэн дыхание

Когда Вы дышите, Вы должны полностью заполнить легкие воздухом. Большинство людей использует только верхнюю часть легких, не заполняя нижнюю часть. Дыхание Дзэн - это дыхание диафрагмой, которое медленнее и более расслабляющее, чем грудное верхнее дыхание. Диафрагмальное нижнее дыхание уменьшает кровяное давление и ЧСС, что уменьшает ощущение беспокойства.

Такое дыхание рекомендуется использовать каждый раз на ночь в течение 20-30 минут, перед тем как лечь спать или уже лежа в кровати.

Кроме того, всякий раз, когда Вы нервничаете или отвлекаетесь от существующей задачи, следующие упражнения помогут Вам уменьшить напряженность и сосредоточиться:

(1) Встаньте удобно, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты.

(2) Сознательно расслабьте шею, руки и плечи. Слегка улыбнитесь, чтобы уменьшить напряженность мышц лица и челюсти.

(3) Сконцентрируйтесь на движении мышц брюшного пресса. Заметьте, как они напрягаются и расслабляются.

(4) Сделайте медленный глубокий вдох, двигая диафрагму по направлению к пупу. Прочувствуйте, как увеличивается Ваш живот.

(5) Сознательно сохраняйте расслабленность груди и плеч. Должно быть минимальное движение груди и абсолютно никакой сгорбленности или подъема плеч.

(6) Медленно выдохните. Пройдитесь. Прочувствуйте тяжесть, так как все Ваши мышцы расслаблены.

(7) Сосредоточьтесь на поставленной задаче.

Расслабление мышц

Умение расслабляться и снимать напряжение – жизненно важные ключи к ответственному спортивному выступлению, так как мышечная напряженность препятствует длительной координированной работе.

Есть различные упражнения на расслабление мышц, и, как все физические упражнения, их конечная цель - научить стрелка управлять различными группами мышц своего тела. Ниже представлен один из рекомендуемых комплексов упражнений на расслабление, охватывающий девять частей тела. Основная цель этих упражнений - научить стрелка распознавать, когда мышца фактически напряжена или расслаблена. Удерживайте в максимальном напряжении каждую группу мышц в течение 10 секунд, и затем постепенно расслабляйте её от 100% напряжения до 0% в течение 30 секунд.

Для выполнения упражнений займите удобное положение, предпочтительнее всего лежать на спине с маленькой подушкой под головой. Выберите время, когда Вас не будут отвлекать. Сделайте несколько длинных, медленных, глубоких Дзэн вдохов и почувствуйте, что Вы расслабляетесь полностью. Теперь концентрируйтесь по очереди на каждой части тела, начиная с лица.

- Лицо

Напрягите мышцы лица как можно сильнее, нахмурьтесь и сожмите зубы на 10 секунд, прочувствуйте напряжение, а затем очень медленно и постепенно расслабляйте мышцы лица от 100% напряжения до 0% в течение 30 секунд - прочувствуйте расслабление и отметьте различие между напряженностью и отсутствием напряженности. Повторите упражнение еще раз.

- Грудь

Расслабьте мышцы лица и перейдите к груди. Напрягите мышцы груди, делая глубокий вдох, задержите его на 10 секунд и сосредоточьтесь на напряженности. Затем очень медленно и постепенно выдыхайте и прочувствуйте, как напряженность рассеивается в течение следующих 30 секунд. Отметьте различие между напряженностью и отсутствием напряженности. Повторите упражнение еще раз.

- Кисти рук

Сожмите правую кисть в кулак как можно сильнее на 10 секунд и сосредоточьтесь на напряженности. Затем очень медленно и постепенно расслабляйте кисть и пальцы и прочувствуйте, как напряженность рассеивается в течение следующих 30 секунд. Отметьте различие между напряженностью и отсутствием напряженности. Повторите упражнение еще раз для правой кисти, затем повторите упражнение для левой кисти.

- Руки

Расслабьте мышцы кисти и сосредоточьтесь на бицепсе правой руки. Согнув руку в локте, напрягите бицепс как можно сильнее на 10 секунд и сосредоточьтесь на напряженности. Затем очень медленно и постепенно выпрямляйте руку и прочувствуйте, как напряженность уходит от верхней и нижней частей руки и пальцев в течение следующих 30 секунд. Отметьте различие между напряженностью и отсутствием напряженности. Повторите упражнение еще раз для правой руки, затем повторите упражнение для левой руки.

- Мышцы брюшного пресса

Сильно напрягите мышцы брюшного пресса на 10 секунд и сосредоточьтесь на напряженности. Затем очень медленно и постепенно позвольте напряженности исчезнуть в течение следующих 30 секунд. Отметьте различие между напряженностью и отсутствием напряженности. Повторите упражнение еще раз.

- Ноги

Начните с правой ноги и напрягите стопу, сильно сжав пальцы. Время напряжения и расслабления - как в предыдущих упражнениях. Повторите упражнение по очереди для нижней и верхней частей ноги, и отметьте различие между напряженностью и отсутствием напряженности.

Закончив комплекс упражнений, получите удовольствие от полного расслабления и комфорта в Вашем теле – прочувствуйте свободу от напряженности в лице и груди, ощутите освобождение и расслабленность верхней и нижней частей рук, кистей и пальцев, пресса, ног и стоп. Для дальнейшего увеличения расслабления сделайте несколько медленных ритмичных глубоких вдохов и выдохов. Когда Вы почувствуете, что тело полностью расслаблено, представьте себе что-нибудь приятное, например, прогулку вдоль моря, а волны размывают песок на берегу. Подобные образы помогут Вам расслабиться еще больше.

При первом выполнении этих упражнений Вы можете просто заснуть, однако их полезнее делать в сознательном состоянии (хотя подобные упражнения являются хорошим средством от бессонницы). Многие стрелки проделывают эти упражнения именно перед сном.

Создание мысленных образов (Представление)

Мысленные образы в стрельбе из лука используются для достижения максимального результата на тренировке и на соревновании. Лучшие стрелки мира исключительно хорошо развили способность создавать мысленные образы, которые они ежедневно используют, чтобы подготовиться к соревнованиям, чтобы совершенствовать техническое исполнение на тренировках и чтобы видеть свой успех в достижении конечной цели.

Многие спортсмены приходят к мнению, что мысленное представление и прочувствование заранее того или иного действия благоприятно влияют на его дальнейшее исполнение. Дайвер может представить себе идеальное погружение, стоя на платформе непосредственно перед самим погружением. Бейсболист может представить себе идеальную подачу непосредственно перед самим ударом. Стрелок может представить себе совершенное техническое исполнение и стрелу, попадающую в десять. Подобное представление идеального процесса непосредственно перед самим процессом помогает концентрировать внимание на самом процессе. Это помогает также освободиться от посторонних мыслей и сосредоточиться на процессе, а не на результате.

Существует огромное количество анекдотических и научных свидетельств создания мысленных образов.

Например Джек Никлос, легендарный профессиональный игрок в гольф: «Перед каждым ударом я прокручиваю фильм у себя в голове. Вот то, что я вижу. Сначала я вижу мяч в том месте, где я хочу, чтобы он приземлился. Затем я вижу, что мяч летит туда, его путь, его траектория, и его поведение при приземлении. Наконец, я вижу, что я делаю замах, который превратит первые два образа в действительность. Это «домашнее кино» является ключом к моей концентрации внимания и обретению уверенности перед каждым ударом».

Рик Маккинней, чемпион Мира и Олимпийских игр, является твердым сторонником и пропагандистом умственной практики, также как Саймон Фэрвитэр, чемпион Олимпийских игр 2000 года в Сиднее, и много других стрелков мирового класса и их тренеров из Кореи, Китая, США, России, Европы и других стран мира. Как тренировать создание мысленных образов

Как любой навык, это требует времени и практики. Для начала занимайтесь по 5 минут в день непосредственно перед тренировкой или перед сном. Закройте глаза и вообразите место, где Вы тренируетесь, используя максимально возможное количество чувств: что напоминает это место, какие люди там, какие запахи, звуки и т.д. Представьте себе основные процессы – занятие позиции, ощущение распределения давления на стопы, чувство и физический вес лука, поднимание и натягивание лука, ощущения расширения, выпуска и завершения. Набираясь опыта, Вы можете постепенно усложнять процесс и включать в него соревновательные ситуации, особенно спарринги, которые совсем по-другому воздействуют на спортсмена по сравнению с Олимпийским или FITA раундом. См. Главу 9 для специальной тренировки Олимпийского раунда и спаррингов.

В целом рекомендуется создавать мысленные образы по 10-15 минут каждый день. Это не только улучшит Ваши физические навыки, но и увеличит Вашу способность концентрироваться.

Мысленное имитирование

Мысленное имитирование выстрела - следующий превосходный способ совершенствования. Нужно пройти все 12 этапов, описанных в Главе 3, Выстрел. Вообразите себя на линии стрельбы, закройте глаза и пройдите все 12 этапов, без лука:

(1) Занятие позиции

(2) Заряжание стрелы

(3) Захватывание тетивы и упирание в лук

(4) Настрой

(5) Предустановка

(6) Натяжение

(7) Прикладывание

(8) Перераспределение/переход к удерживанию

(9) Прицеливание и расширение

(10) Выпуск

(11) Завершение

(12) Обратная связь

Займите позицию и прочувствуйте 60-70% / 40-30% распределение давления на стопы - представьте, как Вы достаете стрелу из колчана и вставляете ее в гнездо тетивы - захватите тетиву и упритесь в лук, как Вы обычно это делаете, тщательно разместив пальцы на напалечнике и тетиве - войдите в состояние правильного настроя и закройтесь от любых посторонних мыслей и внешних отвлекающих моментов - предустановка, натяжение и прикладка в непрерывном движении - прочувствуйте все мышцы, задействованные при подъеме, постановке и натяжении лука - прочувствуйте перемещение напряженности от мышц правого предплечья и руки к мышцам спины, и продолжающееся движение лопатки вниз - прибудьте в положение удерживания, представьте процессы прицеливания и расширения, прочувствуйте выпуск и завершение. Проанализируйте выстрел, отдохните и повторите.

Это упражнение можно делать перед тренировкой или соревнованием, дома или в любом подходящем для Вас месте.

Подобное 12-ти этапное мысленное имитирование позволит Вам полностью прочувствовать выстрел в целом. Упражнение может также использоваться для изучения или совершенствования новых навыков. Комбинируя мысленные образы с реальными движениями, Вы ускорите приобретение навыка.

Формирование любого нового навыка требует времени, поэтому нужно делать это упражнение регулярно, пока оно не станет частью Вашего тренировочного и соревновательного процесса.

Отвлекающие моменты

Любые отвлечения будут негативно сказываться на Вашем выступлении, поскольку они будут мешать Вам сосредотачиваться. Они затрагивают Ваше внимание, необходимое для выполнения идеальной технической работы. Это не только усугубляет стресс, но и расходует психическую энергию, которую лучше применить в другом месте. Следующие разделы покажут Вам пути преодоления любых отвлечений.

Источники отвлечений

Отвлечения могут возникнуть из многих источников, внутренних и внешних:

• другие участники соревнований

• товарищи по команде

• тренеры и/или менеджеры

• присутствие людей, на которых Вы хотите произвести впечатление

• зрители, мобильные телефоны, плач детей и т.д.

• личные проблемы

• СМИ - фотографы, журналисты, видеокамеры и т.д.

• комментаторы

• ошибки

• неожиданно высокий результат

• неблагоприятные погодные условия

• изменения в графике соревнований

и т.д., и т. д., и т. д.

Есть бесконечный список всевозможных отвлечений, но они будут отвлечениями, если Вы позволяете им это. После каждого соревнования или тренировки Вы должны стараться определять те отвлечения, которые повлияли на Ваше выступление. Как только у Вас получится распознать их, Вы сможете подготовиться к их воздействию и побороть их.

Как бороться с отвлечениями

Взаимодействия с отвлекающими факторами или раздражителями являются главным образом вопросом Вашего отношения к ним - можно или обращать внимание на них, или не замечать их совсем, или принять их и обойти. Если Вы тратите впустую Вашу психическую энергию, волнуетесь по мелочам, то Вы не только тратите впустую Вашу физическую энергию, но и, что гораздо хуже, Вы препятствуете выполнению высокотехничной работы. Эти потери психической энергии могут серьезно ухудшить Ваше выступление за время соревнований.

Однако очень важно помнить - когда Вы отвлечены, потеряли концентрацию или сделали ошибку, Вы не потеряли Ваши навыки. Все, что Вы потеряли - Ваше фокусирование.

Следующие советы могут помочь Вам побороть отвлечения:

• Помните, что, хотя события могут не находиться под Вашим контролем, Ваши реакции на события полностью управляются Вами. Или, как сказал великий бейсболист Микки Риверз: «Нет никакого смысла беспокоиться. Если Вы не контролируете ситуацию, то нет никакого смысла беспокоиться об этом - Вы не контролируете ситуацию так или иначе. Если Вы действительно управляете процессом, тогда зачем беспокоиться? Поэтому в любом случае нет никакого смысла беспокоиться».

• Идентифицируйте любые возможные отвлечения и учитесь бороться с ними.

• Всегда пытайтесь думать позитивно, независимо от того, каково раздражение или отвлечение.

• Разрабатывайте план переключения внимания и практикуйте его, когда Вас отвлекают, на тренировке или на соревновании.

• Используйте общие отвлечения как преимущество - конкуренты имеют дело с этими же отвлечениями.

• Учитесь заменять негативные мысли конструктивными и позитивными мыслями.

• Выспитесь и побольше отдохните перед стартом, чтобы иметь больше психической энергии противостоять отвлечениям, настроениям и стрессам.

Переключение внимания

План переключения внимания должен быть короток и прост, поскольку он должен быть применен быстро. Это может быть техника быстрого расслабления, или слово-реплика, связанная с фокусированием внимания, или создание мысленного образа.

Одна из используемых техник быстрого расслабления - «Мгновенное расслабление. Успокоение реакции» доктора Чарльза Фроебла:

• Улыбнитесь внутри себя.

• Представьте себя улыбающимся - особенно свои глаза. Подумайте: «Трезвость ума, спокойствие тела».

• Легко и непринужденно вдохните.

• При выдохе постепенно расслабляйте Ваши мышцы.

• Начните с лица, затем прочувствуйте волну расслабления и тепла, стекающую вниз к самым кончикам пальцев.

• Хлопните себя по спине, чтобы очнуться.

В течение тренировки применяйте технику переключения внимания с использованием мысленных образов или имитирования. Это облегчит применение техники в течение соревнования.

Психическая стойкость: НИКОГДА НЕ ГОВОРИ НИКОГДА

Психическая стойкость - качество, которое отличает великого стрелка от хорошего стрелка.

Стрелки, которых можно считать психически стойкими, не полагаются на оправдания, чтобы объяснить свою неудачу, а наоборот приветствуют трудности и рассматривают их как возможность для роста и развития себя как личности и как стрелка; они борются за экстраординарное выступление и знают, что способны на это.

Пример психической стойкости - это когда холодно и идет дождь, или Вы чувствуете себя несчастным, Вы травмированы, но последнее, что Вы хотите делать - тренироваться; Вы не должны сдаваться и искать легких путей, находясь в таких ситуациях время от времени, и Вы добьетесь максимальных результатов.

Гипноз

В течение значительного периода времени гипноз являлся составной частью психотерапии и медицины. В настоящее время гипноз в спорте все больше используется спортивными психологами, тренерами и спортсменами для ускорения процесса психической подготовки. Хотя еще весьма часто на гипноз в спорте смотрят с некоторым скептицизмом и подозрением. Однако область его применения растет, и часто гипноз скрывается под видом расслабления, создания мысленных образов или визуализации.

Гипноз - не вид терапии, а инструмент, который спортсмены могут использовать, чтобы ускорить свою психическую подготовку, сконцентрировать внимание на определенных элементах своей техники или увидеть свой безупречный выстрел, исключая влияние внешних факторов и посторонних мыслей.

Заниматься гипнозом рекомендуется с помощью опытного лицензированного спортивного психолога. Можно заниматься самогипнозом, но, хотя есть различные книги и доступные публикации, самогипноз является трудным для многих людей. Если Вы интересуетесь самогипнозом, рекомендуется обращаться к лицензированному спортивному гипнотизеру.

Резюме

Очевидно, что любой хороший стрелок должен быть отменно физически и технически подготовлен, чтобы успешно конкурировать. Однако различие между великим стрелком и хорошим стрелком - психическая стойкость, психическая подготовка и твердая вера в то, что именно психическая подготовка определяет это различие.

Психическая подготовка для многих стрелков является нелегкой задачей, и поэтому многие ее считают «запудриванием мозгов». В стрельбе из лука намного легче непосредственно стрелять в течение нескольких часов, чем фактически сесть и серьезно выполнять упражнения психической подготовки в течение получаса каждый день.

Для получения максимальной пользы от психической подготовки стрелки должны быть убеждены, что именно этот тип обучения, помимо необходимого физического обучения, обеспечит им в итоге преимущество над конкурентами и сыграет решающую роль в случае победы или поражения.

Эта глава предназначена показать, что психическая подготовка в спорте - не очередная причуда, а скорее потребность в эпоху высоких по накалу спортивных состязаний, нацеленных на последовательное достижение все лучшего и лучшего результата.

Психические упражнения, обсужденные в этой главе - лишь малая часть из множества, и предназначены они для того, чтобы Вы познакомились и расширили свои знания о различных доступных методах психической подготовки. Надеюсь, что они пойдут на пользу тем стрелкам, у которых пока нет спортивного психолога.