

УДК 796.01:159.9

ВНИМАНИЕ, КОНЦЕНТРАЦИЯ И УПРАВЛЕНИЕ МЫСЛЬЮ. Глава 3 из книги «Спортивная психология» под ред. Б.В. Брюера

Эйдан П. Моран

Школа психологии, университетский колледж, Дублин,
национальный университет Ирландии, Ирландия

ATTENTION, CONCENTRATION AND THOUGHT MANAGEMENT

Aidan P. Moran

School of Psychology, University College, Dublin,
National University of Ireland, Ireland
Sport Psychology.

Edited by Britton W. Brewer © 2009

International Olympic Committee.

ISBN: 978-1-405-17363-6

«Я научился выключать все ненужные мысли ... на дистанции. Я просто концентрируюсь. Я концентрируюсь на чем-то реальном – на дистанции, на гонке, на возникающих препятствиях, на тех действиях, которые я должен выполнить. Толпа исчезает, и другие спортсмены исчезают, и теперь это – просто я и эта беговая дорожка» (Майкл Джонсон, двукратный чемпион Олимпийских игр в беге на 400 м и 9-кратный чемпион мира по легкой атлетике) (Miller, 1997).

«Все сводится к концентрации, и это – то, что я понял в этом сезоне. У нас сильнейшая команда, мы постоянно находимся в нападении, поэтому наши соперники получают, возможно, один или два шанса в ходе игры. Иногда это может быть один шанс за 90 минут, и очень сложно сконцентрироваться в нужный момент» (Петр Чех – вратарь Челси, установивший рекорд для вратарей – 24 «сухих» матча в английской премьер-лиге) (Szczerpanik, 2005).

Введение

Концентрация или способность сосредоточиться на ближайшей задаче, игнорируя отвлекающие факторы, – необходимое условие успешной спортивной деятельности. Представленные выше цитаты из высказываний таких известных спортсменов, как Майкл Джонсон и Петр Чех, являются

иллюстрацией важности данной умственной способности. Дополнительные доказательства важности развития способности к «концентрации» в спорте связаны с ситуациями, когда в ее отсутствие спортсмен терпит неудачу. Например, американский стрелок из винтовки Мэтью Эммонс (Matthew Emmons) упустил возможность выиграть золотую медаль на Олимпийских играх-2008 в соревновании по стрельбе по мишени из трех позиций с расстояния 50 м из-за потери концентрации внимания. Операя своего ближайшего соперника Цю Цзяня (Qiu Jian, Китай) с результатом 3,3 очка, Эммонс потерял концентрацию и по необъяснимой причине дал осечку, закончив с результатом 4,4, заняв 4-е место. Приведенный пример, несомненно, показывает, что в спорте элитного уровня эффективная концентрация означает либо завоевание золотой олимпийской медали, либо утрату такой возможности. К сожалению, существует много нерешенных вопросов, связанных с исследованиями в области развития процессов внимания у спортсменов. Например, что точно происходит в наших умах, когда мы «концентрируемся» на чем-либо? Почему спортсмены «теряют» концентрацию так легко? С какими видами отвлекающих факторов приходится сталкиваться в соревновательном спорте? Какие психологические принципы управляют процессом оптимальной концентрации в спорте? И, возможно, самое главное, какие практические методики могут использовать спортсмены, чтобы улучшить навыки концентрации внимания и способы мышления в условиях соревнований? Цель данной главы – это поиск ответов на эти и другие важные вопросы о внимании, концентрации и управлении мыслью. Однако сначала необходимо прояснить различия между вниманием и концентрацией.

Внимание и концентрация

Современные когнитивные психологи рассматривают умственную деятельность как систему обработки информации с ограниченными возможностями. Одна из причин ограниченных возможностей состоит в том, что рабочая память людей или текущая осведомленность очень кратки и хрупки. Чтобы это объяснить, психологи различают «долговременную память» (подсознательная система, предназначенная для хранения неограниченного объема информации в течение неопределенного периода времени) и «рабочую память» (сознательная система, которую человек использует каждый раз для хранения и использования значимой в данный момент информации в течение короткого периода времени; например, имя человека, которому вы были представлены на вечеринке, или номер телефона, продиктованный вам устно). Если информацию, поступающую в рабочую память, сознательно не повторить, она будет навсегда утеряна в течение 15–30 с. Учитывая это ограничение, решающая проблема, перед которой оказывается ум, состоит в том, как справиться с избытком информации, доступной ему не только из внешнего мира, но также и из внутреннего мира воспоминаний и воображения человека. Эту задачу облегчает познавательный процесс, который называется «внимание» – мыслительный процесс, который препятствует поступлению избыточной информационной нагрузки, способствуя выбору определенного стимула для последующей обработки, подавляя при этом другой стимул. Исследование внимания – одно из наиболее важных в области когнитивной психологии и когнитивной нейропсихологии, поскольку они изучают, как добровольное регулирование и субъективный опыт возникают и взаимодействуют в повседневном поведении человека.

Но что конкретно означает термин «внимание»? В психологии внимание – парадоксальное понятие, потому что это знакомое понятие, но в то же время полное загадок. Как это может быть? Ну, с одной стороны это знакомый термин, потому что он широко употребляется в повседневной речи людей. Например, тренер по хоккею может попросить спортсменов «обратить внимание» на какой-то важный момент, о котором он собирается говорить перед игрой. Основываясь на интуитивном понимании процесса концентрации внимания в повседневной жизни, Уильям Джеймс (William James, 1890) прекрасно сформулировал свое наблюдение: Все знают, что такое внимание. Это процесс приобретения, который происходит в разуме, в четкой и ясной форме, и выделяет один из нескольких, кажущихся одновременно возможными, объектов или мыслей.

Локализация и концентрация сознания являются его сущностью. Это предполагает отказ от одних вещей, *чтобы* лучше понять другие (курсив добавлен автором статьи).

С другой стороны, внимание – это и довольно загадочное понятие, потому что оно многомерно и характеризуется, по крайней мере, тремя различными составляющими процессами. Начать с того, что, основываясь на опыте человека, процесс «концентрации», касающийся внимания, относится к преднамеренным инвестициям сознательного умственного усилия в обработку информации, которая важна для человека в данный момент. Например, пловчиха демонстрирует «концентрацию», когда она прилагает большое усилие, внимательно вслушиваясь в каждое слово тренера, дающего инструкции перед важным заплывом. Второй аспект внимания включает селективное восприятие или способность «увеличить масштаб» восприятия важной информации, необходимой для решения конкретной задачи, игнорируя потенциальные отвлекающие факторы. Например, футболисты, выполняющие штрафной удар, должны учиться сосредотачиваться только на мяче, устанавливая его на одиннадцатиметровую отметку, игнорируя отвлекающие движения вратаря и других игроков. Третий процесс, касающийся внимания, – это «разделенное внимание» и характеризует тот факт, что, имея достаточную практику, спортсмены способны в равной степени хорошо выполнять два и более действия, происходящих одновременно. Например, баскетболист может в движении выполнять дриблинг и при этом внимательно изучать площадку в поиске возможности для передачи. Таким образом, внимание включает, по крайней мере, три различных аспекта – преднамеренная инвестиция умственного усилия, селективное восприятие и форма умственной работы с разделением времени, когда человек может выполнять два или более действий одинаково хорошо. Остальная часть данной главы посвящена в основном первому из указанных выше аспектов внимания – а именно, процессу концентрации.

Концентрация как интеллектуальный прожектор: практическая ценность хорошей метафоры

Известный психолог по имени Курт Левин (Kurt Lewin) однажды заметил, что нет ничего столь же практического как хорошая теория. Эта интригующая идея уместна в том случае, если рассматривать важность прожектора в качестве метафоры концентрации внимания в спортивной психологии. Однако перед тем как ввести эту метафору, необходима некоторая пояснительная информация. Если коротко, то ученые всегда пытались объяснить неизвестное с точки зрения известного. Например, до появления

психологии обработки информации систему памяти часто сравнивали с неким контейнером (сосудом, вместилищем). Однако результаты исследования поставили под сомнение правомерность употребления данной метафоры, показав что, чем больше человек знает, тем больше он может помнить. А поскольку умственные способности имеют свойство расширяться для восприятия новой информации, то «контейнерная» метафора относительно памяти приобрела сомнительную репутацию. Какие же метафоры лучше всего отражают сущность концентрации? Чтобы понять этот важный познавательный процесс, полезно представить его в виде ментального прожектора, который освещает вещи, вызывающие чей-либо интерес. Этот прожектор похож на фонарь шахтеров или водолазов, который они носят в темной среде. Везде, куда они направляют свой пристальный взгляд, их цель освещена и достигает осознанного знания. Когда поглощение человека целью достигает той точки, когда уже отсутствует различие между тем, о чем он думает и тем, что делает, тогда говорят, что он действительно «сконцентрирован». Интересно, что этот тип вершинного опыта можно получить только в том случае, если исполнитель концентрируется на специфических действиях, важных для выполнения конкретной задачи, и, что самое важное, контролируемой самим исполнителем. Этот момент еще будет затронут в данной главе.

Прожектор как метафора, характеризующая внимание, обладает несколькими преимуществами для спортсменов и тренеров. Во-первых, это выдвигает на первый план тот факт, что, несмотря на то, что люди говорят в повседневных ситуациях, концентрация никогда не «теряется», а только направляется на «ложную» цель, т. е. на что-то, что не касается поставленной задачи (например, поведение толпы), или отвлекает спортсменов, заставляя их обдумывать свои действия, забегая слишком далеко вперед (например, задаваясь вопросом о возможном результате игры задолго до того, как она завершится). Во-вторых, прожектор как метафора помогает убедить спортсмена в том, что независимо от ситуации он всегда в значительной мере контролирует те события, которые требуют его внимания. А именно, они могут изменить направление или ширину их ментального луча. Можно сказать, что в любой данный момент они могут направить свой прожектор на внешний объект, т. е. на людей или предметы в своей среде, демонстрируя, таким образом, внешний фокус внимания. Подобное происходит, например, в тех случаях, когда спринтер внимательно прислушивается к звуку выстрела на старте.

В качестве альтернативы спортсмены могут выбрать внутренний фокус внимания, сознательно концентрируясь на собственных мыслях, чувствах, или процессах, происходящих в организме. Например, многие элитные марафонцы прилагают усилия, прислушиваясь к собственному дыханию, или сосредотачиваются на ритме ходьбы, чтобы противодействовать чувству боли или усталости, которые спортсмены испытывают на подобных соревнованиях на выносливость. Интересно, что в спортивной психологии появляются свидетельства тому, что точность демонстрации спортивного навыка в значительной степени зависит от того, на чем сосредотачивается спортсмен при его выполнении. Точнее сказать, по-видимому, внешний фокус внимания (т. е. тот, на котором спортсмены концентрируются на результате воздействия своих движений на окружающую среду) обычно превосходит внутренний фокус внимания (когда спортсмены сосредотачиваются на собственном теле или на механике действия), овладевая спортивными навыками или демонстрируя их. Очевидно, этот принцип сохраняется при овладении множеством навыков и уровней спортивной квалификации. Другой особенностью ментального прожектора спортсмена является то, что этот луч регулируем. Расширение луча позволяет спортсменам быстро поглощать большой объем информации, тогда как его сужение позволяет им сконцентрироваться всего на одной мысли. Это принцип «одной мысли» является одним из факторов, управляющих эффективной фокусировкой внимания в спорте, и позже будет обсуждаться в данной главе.

Подводя итог, следует сказать, что метафора прожектора внимания предполагает, что умы спортсменов всегда сосредоточены на цели – либо внешней, либо внутренней. Более точно, в зависимости от направления и ширины ментального прожектора человека, его концентрация в данный момент относится к одной из четырех категорий: широкая внешняя, широкая внутренняя, узкая внешняя или узкая внутренняя. Конечно, действительно ли фокусировка спортсмена соответствует его навыкам, которые он демонстрирует, совсем другой вопрос. Например, исследование показывает что, мысли о технической стороне навыка в момент его выполнения бесполезны, потому что могут вызвать форму «аналитического паралича», то есть когда уже доведенные до автоматизма действия становятся трудновыполнимыми и сложными. Аналогично, направлять луч прожектора на себя – плохая идея, поскольку это способно смутить спортсмена и привести к трудностям демонстрации навыка. Этот вывод поднимает важный вопрос: Почему спортсмены так легко теряют концентрацию?

Почему спортсмены «теряют» концентрацию?

Давно известно, что квалифицированные спортсмены позволяют себе быть рассеянными и считают трудным концентрироваться на настоящем моменте в ходе соревнования. Какие психологические факторы лежат в основе этого когнитивного недостатка? Исследование показывает, что система концентрации людей в своей основе очень хрупка как результат сочетания эволюционных и психологических факторов. С точки зрения эволюции, выживание наших предков зависело от их способности сконцентрироваться на достаточно длительный период времени для освоения новых навыков. Однако способность контролировать опасность в окружающей среде, концентрируясь при этом на приобретении навыка, также была адаптивной. Как еще люди могли выживать в условиях постоянной угрозы нападения хищников? Очевидно, определенная степень отвлечения внимания была «защита» мозга наших предков, которая препятствовала тому, чтобы они были полностью поглощены каждой выполняемой ими задачей. Вторая причина ограниченной способности человека к концентрации является результатом устройства рабочей памяти – ментальной доски (упомянутая ранее), которая предоставляет нам временное и доступное рабочее пространство в повседневной жизни. Эта система памяти регулирует процесс сознательного внимания, удерживая в памяти небольшой объем информации в течение нескольких секунд. Хрупкость системы проиллюстрируем на следующем примере: С вами случилось, что, войдя в комнату в собственном доме в поисках чего-либо, вы забывали, зачем пришли, как только переступили порог комнаты? Если человек так легко забывает о своих намерениях, то насколько оправдана надежда оставаться сфокусированным в течение всего спортивного соревнования, находясь под прессингом обязательств и отвлекающих факторов? Практическая стратегия преодоления этой проблемы описана ниже, где в общих чертах представлено использование так называемых «слов запуска», как метода концентрации.

Подводя итог, можно сказать, что спортсмены позволяют своему мышлению дрейфовать частично из-за «защитных» конструктивных особенностей ума и частично, потому что они позволяют отвлекающим факторам становиться целью их ментального прожектора. В связи с этим возникает вопрос, с какими видами отвлекающих факторов сталкиваются в соревновательном спорте?

Понимание отвлекающих факторов в спорте

Хотя отвлекающие факторы принимают различные формы, в зависимости от происхождения их можно подразделить на две главные категории – «внешние» и «внутренние». Внешние отвлекающие

факторы – это объективные события и ситуации, которые отвлекают внимание спортсмена от намеченной цели. Напротив, внутренние отвлекающие факторы – это в основном субъективные факторы и включают собственные мысли спортсмена, чувства и/или физические ощущения, которые могут препятствовать его усилиям сконцентрироваться на стоящей перед ним задаче.

Типичные внешние отвлекающие факторы включают такие факторы, как шум толпы или передвижения зрителей, внезапные изменения в уровнях фонового шума, искусство игры соперника, а также непредсказуемая поверхность игровой площадки или погодные условия. Например, некоторые футбольные команды, играющие против турецкого футбольного клуба «Галатасарай» на стадионе Али Сами Йен в Стамбуле, жаловались на то, что болельщики команды соперника их встречали, запуская петарды, размахивая баннерами угрожающего содержания, такими как «Добро пожаловать в ад!». Не удивительно, что подобные устрашающие действия мешают соперникам сосредоточиться должным образом перед матчами.

Поведение зрителей также может отвлекать внимание. В качестве иллюстрации предлагаем вспомнить странное событие, произошедшее во время марафонского бега на Олимпийских играх 2004 года в Афинах. Приблизительно на 36 км бразильский спортсмен Вандерлей де Лима (Vanderlei De Lima) лидировал в гонке, зритель (эксцентричный шотландский священник, ранее лишенный духовного сана) выскочил к нему навстречу и повалил на землю. Драгоценное время было упущено. Естественно, де Лима был потрясен и растерян в связи с нападением, но быстро вернул самообладание, чтобы продолжить гонку. Вандерлей де Лима нашел в себе силы финишировать третьим. Олимпийское золото досталось итальянскому марафонцу Стефано Бальдини (Stefano Baldini).

Плохая погода также может быть отвлекающим фактором. Например, на Уимблдонском турнире-2007 австралийский теннисист Ллейтон Хьюитт (Lleyton Hewitt) жаловался на отвлекающие его внимание задержки перед матчем против Гильермо Канаса (Guillermo Canas) (Аргентина), вызванные дождливой погодой. Они разминались около 10–15 раз и фактически начинали матч, по крайней мере, шесть раз, прежде чем он, в конце концов, был проведен. Это пример в высшей степени отвлекающего стечения обстоятельств. Другой классической формой внешнего отвлечения внимания представляется искусство ведения игры с соперником. Например, насмешки над противниками, язвительные замечания в их адрес широко используются в командных играх. Например, в финальном матче

чемпионата мира 2006 года по футболу при счете 0–0 французский игрок Зинедин Зидан (Zinedine Zidane) был удален с поля за физический прием в ответ на насмешку, произнесенную Марко Матерацци (Marco Materazzi), игроком итальянской команды-соперницы. Италия эффектно выиграла матч. Другой пример трюкачества происходит, например, в контактных видах спорта с фиксированной продолжительностью боя, когда спортсмены пытаются «остановить время» и нарушают ход соревнования, фальсифицируя или преувеличивая степень полученной травмы.

Еще одна отвлекающая уловка широко применяется в футболе, когда форварды соперников часто стоят перед вратарем, препятствуя тому, чтобы он следил за полетом мяча, посланного в его ворота. К сожалению, также очевидно применение трюков в бесконтактных спортивных состязаниях. В качестве иллюстрации приведем пример, когда нескольких теннисистов обвинили в «легализованном мошенничестве» из-за их привычки «хрюкать» и кричать во время обмена ударами – тактика, которая препятствовала тому, чтобы соперники слышали звук отскока мяча от ракетки. Интересно, по оценкам специалистов крики Марии Шараповой на корте громче звука, издаваемого работающей пневматической дрелью!

Как отмечалось ранее, внутренние отвлекающие факторы включают любые мысли, эмоции (например, гнев) и/или физические ощущения (например, боль, усталость), которые препятствуют тому, чтобы люди полностью концентрировались на выполняемой задаче. Один из наиболее распространенных отвлекающих факторов связан с мыслями о прошлых ошибках или с мыслями, забегающими слишком далеко вперед – размышления о том, что произойдет в будущем вместо того, чтобы сосредоточиться на том, что нужно сделать именно в данный момент. Другие отвлекающие факторы включают мысли о результате матча задолго до его завершения, беспокойство по поводу того, что другие люди (например, тренер) могли бы сказать или сделать во время спортивного соревнования, а также чувства усталости или эмоционального расстройств.

Иногда отвлекающие факторы объединяются неувловимым образом с целью нарушить концентрацию спортсменов. В качестве иллюстрации, рассмотрим пример, как команда Ирландской Республики по футболу чуть не упустила шанс автоматической квалификации для участия в международном турнире Евро-2000. Они выигрывали у Македонии со счетом 1–0 в Скопье (Македония) на третьей минуте добавленного времени. В это время ирландский игрок спросил рефери, сколько осталось времени до

конца игры, и получил ответ, что около 10 с. Неожиданно команде Македонии был назначен угловой удар. Когда мяч вошел в штрафную зону ирландской команды, никто из ирландских игроков не заметил македонского защитника, бегущего из зоны полузащиты. Он головой послал мяч в ирландские ворота и сравнял счет. Очевидно, что выяснение у рефери оставшегося времени было отклонением от правил концентрации и отвлекло ирландского игрока, который должен был заметить македонского «бегуна», направлявшего из центра поля. Любопытно отметить, что усталость, вероятно, была составляющей этой ошибки, поскольку больше всего голов, как правило, забивают в заключительные 10–15 минут, чем в любое другое время футбольного матча.

Взгляды спортсменов на концентрацию и отвлекающие факторы

Объяснив теоретические различия между внешними и внутренними отвлекающими факторами в спорте, будет полезно исследовать взгляды спортсменов на концентрацию и отвлекающие факторы (рисунок 1).

| |
|---|
| <p>Главная цель поставленной задачи – выяснить, что означает термин «концентрация» для спортсменов. Кроме того, это поможет установить различные отвлекающие факторы, с которыми спортсмены сталкиваются в своем виде спорта, а также исследовать, как эти отвлекающие факторы влияют на их результативность.</p> |
| <p>Вот некоторые вопросы элитным спортсменам:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Что для вас означает термин «концентрация»? 2. Укажите по шкале от 0 (значение «совсем неважно») до 5 (значение «очень важно»), насколько важно, по вашему мнению, умение концентрироваться для успешной деятельности в вашем виде спорта? 3. Если Вы считаете, что концентрация важна, посвящаете ли Вы какое-либо время каждую неделю для развития этого навыка? Если нет, то почему? 4. Какие отвлекающие факторы имеют тенденцию нарушать Вашу концентрацию перед выступлением? Опишите ситуацию и ее отвлекающие факторы. 5. Какие отвлекающие факторы беспокоят Вас во время соревнования? Опишите ситуацию и ее отвлекающие факторы. 6. Анализируя недавнее соревнование, приведите конкретный пример того, как отвлекающий фактор повлиял на Вашу концентрацию и/или выступление. Расскажите, каким был отвлекающий фактор, как это произошло, и как Вы на него реагировали. 7. Вы применяете какие-либо специальные техники, чтобы справиться с отвлекающими факторами? Пожалуйста, объясните и приведите пример. |
| <p>Анализ вопросов анкеты</p> <p>Это задание поможет выяснить, что означает понятие «концентрация» для спортсменов и какие практические стратегии они применяют, чтобы справиться с отвлекающими факторами. Кроме того, эта методика покажет, посвящают ли спортсмены какое-либо время в течение недели совершенствованию навыков концентрации.</p> |

Рисунок 1. – Исследование отвлекающих факторов в спорте (данные Moran, 2004)

Отвечая на вопросы, содержащиеся в рисунке 1, спортсмены обычно указывают, что концентрация очень важна для достижения успеха в спорте, но в течение недели они редко уделяют время

для тренировки этого навыка. К сожалению, в дополнение к небрежному отношению к практическим навыкам концентрации, удалось обнаружить мало исследований, посвященных проблеме отвлекающих факторов с использованием опыта спортсменов. Это пренебрежение феноменологией отвлекаемости происходит в основном из-за двух факторов – теоретического и методологического. В течение многих лет ученые, изучающие когнитивные процессы, приходили к ложному выводу, что потоки информации поступают в сознание человека только в одном направлении – внутрь из внешнего мира. Предположив это, исследователи проигнорировали возможность того, что информация могла распространяться в противоположных направлениях, то есть, из долгосрочной памяти в рабочую память. Корни второй, причины пренебрежительного отношения к внутренним отвлекающим факторам, в психологии находятся в методологическом подходе к исследованиям. Ученые сосредоточились на внешних отвлекающих факторах по той причине, что их легче измерить, чем самообразующиеся отвлекающие факторы. В результате такого подхода небольшое число исследований было проведено по изучению теоретических механизмов, вследствие которых внутренние отвлекающие факторы нарушают процессы концентрации у спортсменов.

Принципы эффективной концентрации

Опираясь на имеющиеся в литературе научные данные, можно дать определение, по крайней мере, пяти теоретическим принципам эффективной концентрации в спорте. Три из них описывают условия достижения оптимальной концентрации, тогда как другие два указывают на то, как она может быть разрушена (рисунок 2).

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Спортсмены должны принять решение, чтобы сконцентрироваться – это не произойдет случайно. 2. Спортсмены могут сконцентрироваться только на одной мысли. 3. Умы спортсменов сфокусированы, когда нет различия между тем, что они делают и тем, что они думают. 4. Спортсмены теряют концентрацию, когда они сосредотачиваются на факторах, находящихся вне их контроля. 5. Спортсмены должны сфокусироваться на внешнем окружении, когда они перевозбуждены. |
|--|

Рисунок 2. – Принципы концентрации (Moran, 1996, 2004)

Спортсмены должны принять решение сконцентрироваться: это не происходит случайно

Первый принцип эффективной концентрации – это мысль о том, что нужно принять преднамеренное решение совершить умственное усилие относительно какого-либо аспекта спортивной деятельности. Короче говоря, спортсмены должны подготовиться к процессу концентрации, а не надеяться, что это

произойдет случайно. Единственный способ, с помощью которого спортсмены могут осуществить этот принцип, состоит в том, чтобы установить воображаемую зону «включения» перед выступлением. Например, как только спортсмены входят в раздевалку перед игрой, они мысленно приводят в действие свою систему концентрации, как будто щелкают выключателем. Конечно, способность научиться включать и выключать состояние концентрации, требует больших усилий.

Спортсмены одновременно могут сконцентрироваться только на одной мысли

Второй принцип эффективной концентрации – это понятие «одной мысли», сущность которого состоит в том, что спортсмены (точно так же, как и любой человек) могут одновременно сознательно сосредоточиться только на чем-то одном. Несмотря на то что люди могут научиться совершать несколько дел одновременно, хрупкость системы рабочей памяти означает, что в данный момент они могут думать только о чем-то одном. В спорте спортсмены часто развивают такую форму целенаправленности как ответ на определенный поворотный момент или важное событие в их карьере. Например, Бьорн Борг (Bjorn Borg), шведский теннисный гений с невозмутимым нравом, который выиграл подряд пять Уимблдонских турниров, признался, что он не всегда был так же спокоен, как во время ответственных соревнований: «Когда мне было двенадцать лет, я ужасно вел себя на корте, сквернословил, нарушал правила, бросал ракетки, поэтому мой клуб временно исключил меня на шесть месяцев. Когда я вернулся, я не открывал рот ..., чувствовал, что играл в свой лучший теннис, сосредоточившись и сконцентрировавшись» (Hodge, 2000).

Умы спортсменов сфокусированы, когда нет разницы между тем, что они делают и о чем думают

Третий принцип эффективной концентрации – ум действительно сосредоточен, когда спортсмен настолько поглощен стоящей перед ним задачей, что нет никакого различия между его действиями и мыслями. Этот сплав тела и ума особенно характерен для моментов высших достижений. Например, после того как Роджер Бэннистер (Roger Bannister) первым пробежал милю за неполные четыре минуты в мае 1954 в Оксфорде, он сказал: «Не было никакой боли, только огромное единство движения и цели» (Бэннистер, 2004, с. 12). Точно так же, когда британский спортсмен Дэвид Хемери (David Hemery) выиграл золотую медаль в беге на 400 м с препятствиями на Олимпийских играх в Мехико, он связал победу с поразительным сплавом своего ума и тела: «Только пару раз в моей жизни я испытал подобное состояние, когда мой разум и тело действовали как одно целое. Это

был один из тех случаев. Мои конечности реагировали на мои мысли: полный контроль, который привел к абсолютной свободе. Вместо того чтобы преодолевать препятствия и заставлять работать, ноги сами реагировали с необходимой скоростью и движениями в ответ на мысленные команды» (S. Jones, 1995).

Научные исследования свидетельствуют, что лучшим способом повысить возможность достижения подобного ментального состояния – это концентрация на действиях, которые являются специфическими, значимыми, и, самое важное, контролируемые самим спортсменом.

Спортсмены теряют концентрацию, когда сосредотачиваются на факторах, находящихся вне их контроля

Четвертый принцип свидетельствует, что спортсмены с наибольшей вероятностью теряют концентрацию, когда они фокусируют внимание на факторах, находящихся вне их контроля, не относящихся к рассматриваемой в данный момент проблеме, или еще не произошедших. Например, Пит Сампрас (Pete Sampras), бывший американский чемпион по теннису, обладатель самого большого числа побед в турнирах Большого шлема, достигнутых теннисистами до настоящего времени (15), утратил свой импульс в финале Открытого чемпионата Австралии по теннису в 1994, делая подачу при счете 5–2 в третьем сете против Тодда Мартина (Todd Martin). Он совершил двойную ошибку и проиграл следующие два гейма, главным образом, потому что начал думать, слишком забегая вперед: «Я думал о победе в Открытом чемпионате Австралии по теннису, о том какой это большой успех, забегая вперед и принимая его как само собой разумеющееся, вместо того чтобы целенаправленно идти в победу» (Roberts, 1994). Несмотря на потерю импульса, Сампрас сумел заново сконцентрироваться и выиграл сет и матч.

При перевозбуждении спортсмены должны сосредоточиться на внешних объектах

Заключительным кирпичиком эффективной концентрации в случае повышенной возбудимости спортсменам предлагается внешняя фокусировка на действиях, а не на внутренних сомнениях. Такое переключение на внешнюю фокусировку необходимо, потому что волнение имеет тенденцию делать человека самокритичным и «гипербдительным» (т. е. чрезмерно чувствительным к любой причине, вызывающей страх). Интересно отметить, что согласно последним научным данным фокусировка внимания спортсмена отражается на качестве и точности его навыков. Точнее говоря, появляется все больше свидетельств тому, что спортсмены, которые фокусируются на внешних факторах, концен-

трируясь на результатах своих действий, показывают лучшие результаты, чем их коллеги, которые демонстрируют внутренний фокус внимания (т. е. те, кто концентрируется на себе или на механике собственных навыков). Эти рекомендации имеют смысл, потому что, когда спортсмены концентрируются на механике своих навыков, они испытают внезапное снижение результативности, явление известное как «паралич анализа».

Определив несколько ключевых принципов эффективной концентрации, важно рассмотреть, как эти идеи могут быть реализованы спортсменами на практике.

Практические методы концентрации и полезные советы по управлению мыслью

Существует достаточно много методов, помогающих спортсменам достичь необходимой концентрации. Приемы, описанные ниже, эффективны, главным образом, потому что основаны на принципе, в соответствии с которым оптимальный результат достигается тогда, когда отсутствует разрыв между тем, что спортсмены делают и тем, о чем они думают.

Постановка цели: фокусировка на действиях, а не на результатах

Спортивные психологи различают между результативными целями (например, результатами игры) и исполнительскими целями (т. е. действиями, которые служат стартовыми площадками для результатов). Вооруженные этим отличием, многие спортсмены ставят перед собой исполнительские цели, чтобы совершенствовать свою способность к концентрации. Например, перед заплывом пловец может полностью сосредоточиться на выполнении хорошего старта. Точно так же теннисист может установить для себя цель достичь, по крайней мере, 75 %-й точности первой подачи в матче. Объяснение, лежащее в основе этой стратегии, состоит в том, что, сосредотачиваясь на действиях, которые находятся под собственным контролем, менее вероятны отвлекающие факторы, чем в том случае, когда спортсмен позволяет своим мыслям забегать слишком далеко вперед.

Использование привычного алгоритма действий

Второй метод концентрации включает использование привычных предсоревновательных действий или последовательный ряд мыслей и действий, которые спортсмены демонстрируют прежде, чем выполнить ключевые навыки. В психологическом отношении установленный порядок действий ценен тем, что благодаря ему спортсмен беспрепятственно переходит от мыслей о чем-либо к его фактическому исполнению. Этот процесс улучшает концентрацию, потому что помо-

гает спортсменам сфокусироваться на конкретном действии, которое они должны выполнить шаг за шагом. Например, ведущие теннисисты имеют привычку отбить мяч от покрытия корта определенное количество раз перед выполнением подачи. Кроме того, концентрируясь на выполнении каждого шага алгоритма действий, спортсмены гарантированно находятся в настоящем моменте. Например, британка Келли Холмс (Kelly Holmes), чемпионка Олимпийских игр-2004 в Афинах, придерживалась выработанного порядка действий, который привел ее к двум золотым медалям: «Выходя на дистанцию 1500 м, после первых 800 м скорость бега остается примерно постоянной, поэтому я придерживалась установленного порядка. Я отправилась на стадион в такое же время, на шее у меня жетон команды Великобритании, который я целую как свой счастливый талисман. Когда шла на разминочный овал, я слушала Алишию Киз, поющую «Если я не получу тебя», и связывала слова песни со своим желанием завоевать золотую медаль. Я напевала ее, пока разминалась, а слова песни заставили меня проследить, потому что я мечтала о золотой медали. Я плакала перед стартом финального забега на 800 м, потому что либо моя мечта сбудется, либо все пойдет не так, и я снова плакала перед забегом на 1500 м – я представляла собой эмоциональную катастрофу» (Maskau, 2004).

Использование «слов-триггеров» (слова запуска)

Третий метод фокусировки включает использование слов-триггеров или коротких, ясных и позитивно сформулированных словесных напоминаний (сигнализаторов), разработанных, чтобы помочь спортсменам сфокусироваться на определенной цели или выполнить соответствующее действие. Например, в 2002 году в финале Уимблдонского теннисного турнира в одиночных соревнованиях среди женщин между сестрами Уильямс (Williams) Серена (которая выиграла у Винус 7–6, 6–3) во время «смены сторон» между геймами читала подготовленные для себя краткие заметки. Впоследствии она объяснила, что написала определенные слова-триггеры в качестве сигналов-инструкций, например, «бей перед собой» или «оставайся в низком положении». Она использовала ту же технику в своем победном четвертом раунде с Даниэлой Гантуховой в 2007 году на чемпионате Уимблдона, на сей раз, напоминая себе «добавить вращение» и «подтянуть резервы».

Представить себе свои следующие действия

Четвертая стратегия концентрации в спорте включает использование ментальных образов или мысленное «видение» и «ощущение» себя, выпол-

няющим какой-либо навык до его фактического исполнения. Образное мышление помогает спортсменам подготовиться к различным воображаемым сценариям, гарантируя, таким образом, отсутствие в будущем каких-либо неожиданных отвлекающих событий. Кроме того, этот навык помогает спортсменам различать зоны «включено» и «выключено» в условиях спортивных состязаний. Образное мышление широко используется в спорте в качестве техники концентрации. Например, Роджер Бэннистер (Roger Bannister) в 1954, перед тем как преодолеть милю за 4 минуты, использовал визуализацию в качестве метода подготовки: «За неделю до гонки каждую ночь наступал момент, когда я видел себя на линии старта Я мысленно пробегал дистанцию» (Bannister, 2004, с. 12). Точно так же американский спортсмен Майк Пауэлл (Mike Powell) визуализировал все детали своего выступления в прыжках в длину прежде, чем установить новый рекорд в этом виде соревнований на чемпионате мира по легкой атлетике в Токио в 1991 году:

«Перед последним прыжком я знал то, что должно было произойти Я представлял все это в своем воображении, но на сей раз это было похоже на предвидение: хорошая скорость на дорожке разбега, хороший расчет времени и хорошее отталкивание от доски, такой супер мощный взрыв силы. Это действительно было что-то сверхъестественное». (Clarkson, 1999).

Физически расслаблять и центрировать тело

Методы физической релаксации могут помочь спортсменам эффективно сконцентрироваться. В частности, расслабление в области плеч, выполнение спокойных вращений шей, стряхивание напряжения с рук и ног и медленные глубокие вдохи способны понизить центр тяжести (процесс называется «центрирование») и уменьшить вероятность ошибки. Интересный факт: одна из самых больших ошибок, которую совершают новички в гольфе или теннисе, – это задержка дыхания при подготовке к выполнению удара. Когда это происходит, мышцы напрягаются, а удар получается резким и несостоятельным. В отличие от этого, выдох при расслаблении мышц широко используется в спорте в качестве техники фокусировки такими звездами, как американец Даррелл Пэйс (Darrell Pace), двукратный олимпийский чемпион по стрельбе из лука, который раскрыл свой секрет применения контролируемого дыхания в качестве стратегии подготовки к соревнованиям. В частности, в стремлении улучшить собственные навыки концентрации он синхронизировал систему вдохов и выдохов со скрытым повторением слова «расслабься» (relax).

Развитие способности к моделированию действий: Попытка проведения генеральной репетиции

Освоение навыков моделирования основано на предположении, что спортсмены будут способны научиться эффективнее концентрироваться в реальных сложных ситуациях, если они смогут воссоздавать эти ситуации на практике и тренироваться в этих условиях. Например, Даррелл Пэйс практиковал стрельбу из лука рядом с железнодорожными путями и автомагистралями, чтобы моделировать отвлекающие условия, которые он испытывал в условиях соревнований. Точно так же американец Дэн О’Брайан (Dan O’Brien), который выиграл золотую медаль и установил новый рекорд в десятиборье на Олимпийских играх-1996 в Атланте, применял метод моделирования в течение 4-летнего периода подготовки, чтобы преодолеть подрывающие силы приступы волнения. Если коротко, то после того как он неожиданно не прошел квалификацию для участия в Олимпийских играх-1992 из-за внезапного приступа нервозности во время отборочных соревнований, спортивный психолог посоветовал О’Брайану выстроить стратегию моделирования в его программу подготовки к соревнованиям по разным видам десятиборья. Например, в прыжках с шестом он тренировался на Олимпийском стадионе с тем, чтобы привыкнуть к месту соревнований и звукам, характерным для данной спортивной арены. Кроме того, О’Брайан учился противостоять отвлекающим факторам, которые были сознательно включены его спортивным психологом во время тренировочных сессий. Моделирование используется и в других видах спорта, таких как бокс и футбол. Например, известный тренер Брендан Ингл (Brendan Ingle) во время спарринга со своими борцами имел обыкновение называть их уничижительными именами (например, «Пакистанец», если они были азиатами, или «Пэдди», если они были ирландцами), чтобы подготовить их к язвительным замечаниям на ринге со стороны определенных соперников.

Методы моделирования также широко используются тренерами по футболу. К примеру, Жозе Мouriньо (Jose Mourinho), тренер, который привел ФК «Порту» к победе в лиге чемпионов Европы в 2004 и кто впоследствии выиграл несколько титулов премьер-лиги с Челси в Англии, разработал системы тренировок для своих игроков, в ходе которых моделировались ситуации, требовавшие принятия решений в ситуациях, с которыми они столкнутся во время матчей (например, передача паса под прессингом соперников). Более широко список возможных методов моделирования для противодействия отвлекающим факторам в футболе представлен в таблице 1.

Таблица 1. – Методы моделирования в футболе

| Отвлекающий фактор | Возможный метод моделирования |
|---|--|
| Шум толпы | Проигрывание специальных записей на CD-дисках, воспроизводящих шум толпы, во время тренировочных сессий, чтобы познакомить игроков с ожидаемыми отвлекающими факторами во время матчей на выезде |
| Оказание психологического давления на соперника | Организовать членов команды для симуляции возможного психологического давления (например, вербальных оскорблений) во время тренировочных сессий или тренировочных матчей |
| Усталость | Чередование традиционных тренировочных сессий с краткими высокоинтенсивными упражнениями, чтобы стимулировать тип усталости, ожидаемый в соревновательных матчах |
| Жара/влажность | Организация тренировок и игр с ношением спортсменами дополнительных слоев одежды, чтобы моделировать условия жаркой погоды |
| Неблагоприятные судейские решения | Разработка «модифицированных» игровых ситуаций, содержащих преднамеренно несправедливые судейские решения |
| Отсутствие одного игрока | Создание сложных ситуаций на тренировках (например, практика удержания мяча только 10 игроками), чтобы моделировать ситуацию, в которой один игрок был удален с поля. |

К сожалению, как с любым моделированием, всегда есть сомнения относительно степени «точности», до которой генеральные репетиции способны воспроизвести реальный опыт соревновательного действия.

Исследовав некоторые популярные стратегии концентрации, используемые спортсменами, следующей темой для обсуждения является управление мыслью в спорте.

Несколько полезных советов по управлению мыслью в спорте

Основная мысль данной главы заключается в том, что для достижения эффективной концентрации необходимо думать только о том, что можно контролировать. Но что конкретно могут контролировать спортсмены в соревновательном спорте?

Сразу же на первый план выступают три фактора: как они готовятся к соревнованиям, как они выступают на них, и, прежде всего, как они реагируют на ошибки и отвлекающие факторы во время самого соревнования. Что касается последнего пункта, то, как правило, мысли спортсменов приобретают неверное направление. Например, если спортсмены надеются на постоянную безупречную игру, то их перфекционистские стандарты будут препятствовать раскрытию их потенциала. Почему? Чтобы ответить кратко, это происходит, потому что соревновательный спорт всегда представляет собой компромисс между желаемым (например, играть без ошибок) и возможным в данных обстоятельствах

(например, минимизировать последствия ошибки таким образом, чтобы они не влияли на следующее решение, принимаемое спортсменом). На рисунке 3 представлены несколько практических рекомендаций по управлению мыслями перед лицом неудач.

- Спортсмены должны осознавать, что несмотря на то что стремление к совершенству – хорошее дело, но жесткая оценка в свой адрес из-за отсутствия безупречных результатов разрушительна в психологическом отношении, поскольку способна оказать пагубное влияние на чувство уверенности в собственных силах и самооценку спортсмена.
- Спортсмен должен учиться избегать привычки лично винить себя за неудачи. Все спортсмены совершают ошибки, но не все спортсмены в результате обвиняют себя.
- Спортсмен должен рассматривать поводы для своего недовольства в перспективе. Через год он, возможно, даже не вспомнит, почему был так расстроен в связи с какой-то глупой ошибкой.
- Спортсмен должен избегать думать о том, что могло бы быть. Мысленные желания (или «нереальные мечты») ничего не могут изменить и являются пустой тратой времени.
- Ведущие спортсмены редко фокусируются на ошибках, которые они совершили. Вместо этого они концентрируются на своих планах: «Как изменить свои действия в следующий раз?».
- Спортсмены могут многое почерпнуть из того, как успешные люди поступают в случае неудач. В целом успешные люди очень стараются не совершать одну и ту же ошибку дважды.
- Спортсмен должен спросить себя, какие аспекты неудачи он может изменить в будущем. Успешные люди считают, что они способны изменить причины своих неудач.
- Спортсмен должен развивать привычку делать хотя бы один положительный вывод из допущенной ошибки или пережитой неудачи (например, усвоить урок и изменить что-либо в перспективе).

Рисунок 3. – Рефрейминг спортивных ошибок: практические советы по управлению мыслью

Ранее обсуждавшаяся методика преодоления когнитивных ошибок направлена на оказание помощи спортсменам, предупредить их вовлечение в процесс, который психологи называют «мышление по типу снежного кома», когда допущенная ошибка запускает цепь неуместных негативных мыслей (например, «Ну вот, еще одна глупая ошибка – я играю очень плохо»), которые не только расстраивают спортсмена, но и приводят к пессимистическим прогнозам о его шансах на победу в игре или соревновании (например, «Я совершаю сегодня столько ошибок, что непременно проиграю»). Этот тип свободного, несфокусированного мышления является полной противоположностью принципа концентрации на «одной мысли».

Завершая главу об отношениях между концентрацией и управлением мыслью, можно сделать следующий вывод. Если спортсмены научатся сужать ментальный прожектор таким образом, чтобы думать только о своей деятельности, находящейся под специфическим, релевантным и собственным контролем, то они будут способны достичь необходимого состояния психики для демонстрации максимальных возможностей. Конечно, это сложная задача для любого спортсмена, но при соответствующем обучении и практическом использовании, спортсмены могут научиться улучшать свои возможности к концентрации и навыку мышления. В конечном счете, как показывает современная когнитивная психология, не существует по-настоящему трудных задач – есть только те, которые не пробыли решены на практике.

ЛИТЕРАТУРА

1. Bannister, R. Fear of failure haunted me right to the last second / R. Bannister // *The Guardian (Sport)*. – 2004, 1 May. – P. 12–13.
2. Clarkson, M. *Competitive Fire* / M. Clarkson. – Champaign : Human Kinetics, 1999.
3. Hodge, K. *Sports Thoughts* / K. Hodge. – Auckland : Reed, 2000.
4. James, W. *Principles of Psychology* / W. James. – New York : Holt, Rinehart and Winston, 1890.
5. Jones, S. Inside the mind of perfection / S. Jones // *The Independent (Sport)*. – 1995, 11 December, 10.
6. Mackay, D. Holmes finds self-belief and double delight / D. Mackay // *The Guardian*. – 2004, 30 August. – P. 6–7.
7. McCarra, K. How Chelsea's «big brains» made his mark / K. McCarra // *The Guardian (Sport)*. – 2004, 11 December. – P. 1–2.
8. Miller, B. *Gold Minds* / B. Miller // *The Psychology of Winning in Sport*. – Marlborough, Wiltshire : The Crowood Press, 1997.
9. Roberts, J. Sampras leaves Melbourne with his sights set firmly on Paris / J. Roberts // *The Irish Times*. – 1994, 31 January. – P. 5.
10. Szczepanik, N. (2005) Focused Cech puts records low on his list of priorities / N. Szczepanik // *The Times*. – 2005, 30 April. – P. 100.
11. Vealey, R.S., Walter, S.M. (1994) On target with mental skills : an interview with Darrell Pace / R.S. Vealey, S.M. Walter // *The Sport Psychologist*. – 1994, N 8. – P. 428–441.
12. Watterson, J. Paddy power / J. Watterson // *The Irish Times (Sport)*. – 1999, 9 January. – P. 8.

Перевод с английского Л.И. Кипчакбаевой