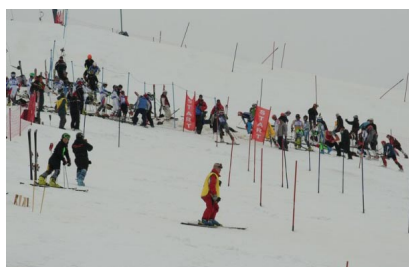


Автор Др Дж. Тэйлор

Работа с тысячами лыжников, начиная с молодёжного уровня и заканчивая уровнем сборной США, выявила два противоположных стиля направленности внимания перед гонкой. Стилль внимания важен, потому что именно он определяет вашу способность оставаться сосредоточенным перед соревнованием и диктует, что нужно делать в стартовой зоне, чтоб обеспечить наилучшую концентрацию, которую можно определить как оптимальную сосредоточенность, позволяющую вам полностью реализовать свои способности.



Первый тип направленности внимания перед гонкой можно назвать «избыточно внешним». Гонщики, обладающие этим типом внимания сверхчувствительны к событиям, происходящим вокруг них. Они излишне концентрируются на происходящем в стартовой зоне, включая тренеров, других гонщиков, технических представителей и стартёров. Они неспособны отсеивать то, что их отвлекает, что мешает им должным образом подготовиться к старту.

Если вы обладаете таким стилем внимания, вам необходимо ограничить внешние отвлекающие влияния. Перед гонкой старайтесь находиться в стороне от стартовой зоны, концентрируясь на своей предстартовой программе (имеется в виду последовательность действий при подготовке к старту – разминка без лыж, разминка на лыжах, просмотр трассы, подготовка лыж, ботинок и т.п.).

Слушайте музыку: когда вы слушаете музыку, внешние события не так сильно отвлекают ваше внимание. Кроме того, управляйте вниманием, контролируя взгляд – не смотрите на то, что может вас отвлечь от подготовки к старту.

Второй стиль предстартового внимания называется «избыточно внутренним». Лыжники, для которых характерен этот стиль внимания, слишком сфокусированы на внутренних отвлекающих факторах, таких, как ненужные мысли, чувства и физические ощущения. Эти отвлечения мешают предстартовой подготовке и способствуют тому, что лыжник может забыть важные детали, например, особенности трассы.

Если ваш фокус слишком направлен внутрь себя, вам необходимо блокировать отвлекающие мысли, останавливая себя от размышлений над несущественными вопросами. Оставайтесь в стартовой зоне среди других людей. Проводите вашу предстартовую подготовку в окружении других гонщиков и тренеров. Кроме того, вам

поможет отвлечься от ненужных размышлений прослушивание музыки.

Следуя этим советам, в стартовой зоне, вы будете контролировать своё внимание перед стартом, вместо того, чтоб попасть под его влияние. Это позволит вам достичь оптимальной сосредоточенности для наилучшего катания.

Эта статья опубликована в [блоге Джима Тэйлора](#)