

«В сознании»

Френка Каллана

Перевод
Алексея
Добровольского



«Все происходит в голове». Как часто мы слышали это выражение и как легко это сказать?

Если это так, то можно ли просто повернуть переключатель из «негатива» в «позитив» в вашем сознании, чтобы придать вам уверенности?

Мне кажется, что это одно из множества обобщений, которые имеются в большом количестве в снукере и многих других спортивных состязаниях. Я никогда не принимаю что-то по первоначальному впечатлению. Через собственный опыт я осознал, что вещи не всегда такие, какими они кажутся. Если мы говорим о негативных мыслях в голове, то я пожелал бы сначала установить, как и почему они там появились.

Большинство игроков вне зависимости от уровня мастерства знают то чувство, когда в игре все получается. С каждым подходом к столу, увеличивая свою игровую практику, они, тем самым, укрепляют веру в свои силы. Но что происходит, когда они начинают ошибаться

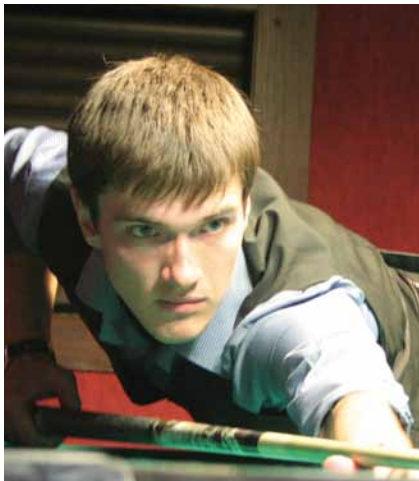
при выполнении ударов, которые им обычно легко удавались, но сейчас перестают получаться? Что они делают не так сегодня, чего им удавалось избежать вчера?

Каждый, кто играл в эту игру достаточно долго, рано или поздно сталкивается с ощущением, что независимо от того, что он пробует и делает, положение вещей только ухудшается.

Обычный клубный игрок, который не уделяет достаточно времени практике, может только усмехнуться и списать это на временный спад, и будет надеяться, что все, в конце концов, наладится само собой. Но как при этом может его вера в свои силы быть столь же сильной, какой она была ранее, когда подобных проблем в его игре не было?

Для игроков, стремящихся к вершинам мастерства, и профессионалов, которым игра дает средства к существованию, эти периоды более серьезны и могут только добавить давления, с которым они





должны бороться в течение сезонов. Иногда игроки могут разобраться с этой проблемой самостоятельно. Возможно, они сделали неправильное движение во время удара или срыв. Но проблема может быть намного глубже.

В снукере, где единственное движение выполняется локтевым суставом и кистью, ошибки являются более тонкими, потому что сама игра аккуратна и точна. Малейшая неточность в большинстве случаев приводит к ошибке.

Когда ведущие игроки обращаются к тренеру за помощью, они обычно утверждают, что не испытывают никаких проблем, когда играют большинство шаров, если в игре нет никаких действительно сложных ударов. Проблемы возникают, когда они вынуждены выпол-

нять удары средней сложности и с силой, и при этом биток и прицельный шар достаточно удалены друг от друга.

Согласитесь, если на тренировках, выполняя сильный дальний удар, в среднем вы можете забить 8 из 10 шаров, то вера в свои силы будет намного выше, когда нужно сыграть подобный удар в ответственном матче. А теперь представьте, если ваш показатель на тренировках будет лишь 3 из 10 — будете ли вы так же уверены в своих силах?

Даже если вы чувствуете в себе «отличный настрой», то знание того, что на тренировке вы забиваете только 3 из 10 шаров такой сложности, обязательно присутствует в ваших мыслях и оказывает определенный эффект на результат удара.

Если проблема сохраняется, и вы отдаете себе отчет в этом, что происходит с вашим сознанием? «Негатив» накапливается... Я знал хороших игроков, которые бросили игру из-за того, что не могли справиться с фрустрацией.

Так как же вы можете изменить в «позитив» вашу установку в сознании, когда что-то идет неправильно? Если вы не способны разобраться в проблемах самостоятельно, то вам необходимо искать тренера или хорошего учебника, который не только подскажет где искать причину проблем, но и, что еще более важно, поможет исправить положение вещей.

Игроки, вооруженные большим знанием о своих действиях и способностью исправлять свои ошибки, придут к пониманию того, что многие вещи просто происходят «в уме».

