



Психология победителя в бильярде

Бильярдисты, которые возглавляют мировые рейтинги, обладают не только великолепной техникой и тактикой игры, но имеют высокий уровень психологической подготовленности, без которой, по мнению ведущих специалистов в области спортивной психологии, невозможно достичь хороших и стабильных результатов.

В процессе соревнования и подготовки к нему перед спортсменом-бильярдистом стоит две цели: показать максимально возможный результат и сделать этот результат достаточно стабильным. На вершине спортивного Олимпа удерживаются только те спортсмены, которые выступают стабильно хорошо.

Для реализации этих целей спортсмену потребуется его психологический ресурс. Основными характеристиками этого ресурса являются:

- наличие оптимальной внутренней мотивации;

- настрой на выигрыш в соревнованиях любого уровня, готовность проявить все свои способности в процессе соревнования;
- готовность учиться на своих ошибках и способность выдерживать критику;

- позитивное, но реалистичное мышление, способность сохранять позитивный подход к себе

- и к своему выступлению, способность не сдаваться ни при каких обстоятельствах и не терять надежды;

- способность владеть своими чувствами;

- способность играть только разумом и телом, но не эмоциями (тем более негативными);

- способность сохранять спокойствие и стабильность, особенно в напряженные моменты (последний шар в партии, контрольная партия);

- поддержание необходимого уровня концентрации в течение всего выступления;

- способность сохранять уверенность в себе в различных ситуациях соревнования;

- способность полностью осознавать свой потенциал;

- способность в каждом выступлении проявить весь свой потенциал.

Мысли, чувства и действия взаимосвязаны. Чем увереннее



играет бильярдист, тем увереннее он себя чувствует. Особенно это проявляется в моменты, когда один игрок начинает терять уверенность, а соперник, чувствуя это, играет все увереннее.

Уверенные действия могут поднять дух при неблагоприятных обстоятельствах. Человек, который идет с опущенными плечами и поникшей головой, производит впечатление отчаяния, а это еще больше усугубляет его состояние. Необходимо показать сопернику, что вы уверены в себе, не склоняйте голову и не опускайте плечи, расслабляйте мышцы лица!

Уверенность также предвидит мысли о том, что вы можете достичь поставленных целей

и достигните их. Как сказал один игрок: «если я думаю, что смогу выиграть, меня очень трудно превзойти». Позитивное мышление крайне важно для реализации своего потенциала. Спортсмены должны «отгонять» от себя негативные мысли («Не могу поверить, что я так плохо играю», «Мне никогда не выиграть у этого спортсмена», «Я не смогу забить этот шар», «Мне все время не везет») и заменять их позитивными («Я способен выиграть у этого спортсмена», «Я могу забить этот шар, на тренировке я много раз такие забивал», «Я достаточно тренировался, что б собрать партию с кия» и т.д.).

Для развития уверенности используют представления.

Представляйте, как вы побеждаете игроков, у которых никогда раньше не получалось выиграть. Вы должны в своем воображении расписать всю игру до мелочей, представляйте себя победителем турнира с мельчайшими подробностями, вплоть до одежды, в которую вы будете одеты.

Чтобы быть победителем, необходимо иметь психологию, дух, волю, вдохновение победителя. Победитель не концентрируется на том, что ему недоступно, его взор направлен к тому, что он может сделать. И он делает это со спокойной уверенностью и внутренней убежденностью в победе.

Дарья Красножон

