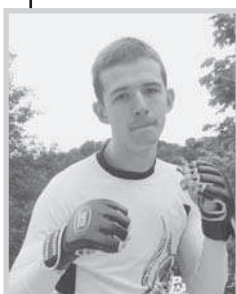




НАШИ СТУДЕНТЫ

И. Вашута

БОЙЦЫ СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВ О ПСИХОЛОГИИ СПОРТА



Об авторе:

Илья Вашута, 16 лет, увлекается спортом, в частности ММА и ВЛ. Интересуется журналистикой, спортивной психологией. Илья подготовил серию интервью с бойцами смешанных единоборств, которые рассказывают о своем взгляде на психологию спорта

Андрей Корешков — боец ММА, представляющий Россию. Является одним из самых перспективных бойцов Европы. Андрей — ученик Александра Шлеменко. Также он чемпион мира по панкратиону в 2010 г. Мастер спорта по рукопашному бою. Имеет серию из 10 побед. На данный момент — непобедимый. Был подписан в американский промоушен Bellator, где успешно дебютировал.

Как вы считаете, какое значение в спорте имеет психология?

— Я считаю, что психология — это самый важный аспект в бою, в спорте и во всей жизни человека. Если психологически человек не готов драться, то никакая физическая подготовка не поможет выиграть бой. И это проверено многими людьми.



Андрей Корешков

Как вы сами психологически готовитесь к боям? Уделяете ли время этому аспекту при подготовке и во время тренировочного процесса?

— Психологической подготовке я не уделяю много времени, так как в юном возрасте я научился настраиваться на бой благодаря любительским соревнованиям по панкратиону и рукопашному бою. И сейчас это очень помогает мне на профессиональном уровне.

Консультируетесь ли вы с психологом перед боями? Если нет, то хотели бы это делать?

— Нет, я не консультируюсь с психологами, потому что мой главный помощник в этом деле — это мой тренер Александр Шлеменко. Он также мне помогает настраиваться на бой.

Можете ли вспомнить какие-то случаи или бои, которые особенно тяжело дались вам психологически?


И. Вашута. БОЙЦЫ СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВ О ПСИХОЛОГИИ СПОРТА

— Был случай, когда перед боем, в финале чемпионата России, я не мог поймать свое привычное чувство. Этим чувством является волнение перед боем, оно помогает мне настроиться. Волнение — это то, что на момент боя я стараюсь отодвинуть благодаря настрою. Но в том бою, в финале, я не чувствовал никакого волнения перед схваткой, не было никакого мандража, и проиграл по очкам. После этого были похожие чувства, но благодаря полученному опыту я научился адаптироваться к этим условиям.

Что бы вы посоветовали или пожелали будущим спортивным психологам, которые учатся в Московском государственном университете, для роста их профессионализма?

— Я бы пожелал научиться находить подход к каждому спортсмену. У каждого человека в голове есть свой определенный ключ к своей психике. Если человеку удастся найти свой индивидуальный подход, то в момент боя факторы, которые его могут сковать, уменьшаются до минимума.

Какие психологические качества необходимы бойцам ММА? Как их лучше развивать?

— Во многом бойцам ММА нужно иметь так называемый дух и духовые качества, такие, как выдержка, воля и отсутствие страха перед соперником. Без этих качеств бойцу никак не достичь больших успехов в спорте.

Как вы думаете, в каких видах спорта психология играет большое значение, есть ли такие, в которых это значение невелико?

— Я думаю, что психология играет главную роль во всех видах спорта.

Были ли в вашей карьере такие бои, которые были выиграны за счет силы духа? Можете привести примеры таких боев?

— Да, я видел множество таких боев. У моего тренера не раз были ситуации, где он показывал выдержку и стальную волю к победе. В бою с Джерардом Хесом, в полуфинале Гранпри Bellator, Джерард доминировал в двух раундах, что никак не отразилось на психологическом состоянии Александра Шлеменко, и в нужный момент он смог порвать почти все связки на колене своего оппонента болевым приемом — скручиванием пятки. В итоге это привело его к победе! И таких примеров очень много!



Денис Канг — канадский боец смешанного стиля. Финалист PRIDE FC в полусреднем весе, второй дан по бразильскому джиу-джитсу. В копилке этого бойца более 50 профессиональных боев по смешанным единоборствам, а также бои по правилам К-1 и бокса. Из его 35 побед 29 были одержаны досрочно. Большинство боев этого полусредневеса были одержаны в первом раунде. Денис — боец разносторонний, имеет победы и нокаутами, и сдачей оппонента. Выступал на таких турнирах, как Spirit MC, PRIDE FC, DREAM и даже UFC. Выступает в MMA с 1998 г. по сей день.

Как вы считаете, какое значение в спорте имеет психология?

— В спорте психология и настрой очень важны. Можно даже сказать, что во время поединка психология — ключ к победе. Это самое главное в боях. Тело — автомобиль, а психологический настрой — водитель. Если ты

не знаешь, как водить автомобиль, ты проиграешь гонку. В тренировочном процессе психология также важна, но в реальном бою становишься более напряженным и психологически слабым. Многие бойцы, которые являются тиграми в зале, становятся маленькими собачками, когда выходят на ринг или в октагон.

M
& O

И. Вашута. БОЙЦЫ СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВ О ПСИХОЛОГИИ СПОРТА

Как вы сами психологически готовитесь к боям? Уделяете ли время этому аспекту при подготовке и во время тренировочного процесса?

— У меня своеобразный способ подготовки психологически. Я читаю много книг о психологической подготовке. Люблю мысленно представлять, видеть рисунок удачного боя в голове. Я пытаюсь представить плохие ситуации и позиции, в которых я могу оказаться в бою. И тогда я заставляю свой разум разрешить ситуацию и стать победителем в бою.

Консультируетесь ли вы с психологом перед боями? Если нет, то хотели бы это делать?

— Я никогда не делал этого, возможно, когда-нибудь такое произойдет. Я не против того, чтобы консультироваться с психологом, но в данный момент я этого не делаю. Считаю, что тяжелые тренировки в зале помогут разуму и психологическому настрою автоматически вырасти сильными. Так, можно сказать, что тренировки укрепляют не только тело, но и разум.

Можете ли вспомнить какие-то случаи или бои, которые особенно тяжело дались вам психологически?

— Таких боев было больше чем один, их было много. Я чувствовал помехи со стороны личной жизни, они по-

мешали мне сконцентрироваться на бое. Но я всегда говорю себе: «Когда бой начнется, меня не должны волновать какие-либо вопросы. Мой соперник не беспокоится о моих проблемах. Он будет бить слабее? Нет. Рефери поможет мне? Нет. Таким образом, я имею только один выбор. Забыть про все в этот момент».

Что бы вы посоветовали или пожелали будущим спортивным психологам, которые учатся в Московском государственном университете, для роста их профессионализма?

— Я надеюсь, что они будут общаться со многими спортсменами, бойцами, чтобы узнать больше о спорте. Смешанные единоборства отличаются от других видов спорта, поскольку в октагоне или на ринге ты один, почти голый, тебе никто не поможет в тот момент, когда ты выйдешь на бой. Этот спорт больше всего похож на реальный бой. Можно сравнить его с войной. Так, чувство того, что спортсмен получит травму или погибнет в октагоне, может помешать разуму сконцентрироваться на бое. В этом случае психологи очень нужны.

Какие психологические качества необходимы бойцам ММА? Как их лучше развивать?

— Умение сконцентрироваться на бое и во время тренировочного процесса, умение преодолеть психологический страх перед болью и усталос-

тью. Каждый выбирает себе способ развития того или иного качества.

Как вы думаете, в каких видах спорта психология играет большое значение, есть ли такие, в которых это значение невелико? Стоит ли уделять психологии столько времени, сколько уделяется физической подготовке?

— Я считаю, что психология играет большое значение во всех видах спорта. Как я заметил ранее, нужно уметь быть сильным и духовно, и физически, чтобы выдерживать тяжелые тренировки. Оба аспекта очень важны.

Были ли в вашей карьере такие бои, которые были выиграны за

счет силы духа? Можете привести примеры таких боев?

— Когда я дрался с Андреем Семеновым на турнире PRIDE Bushido 8, я сломал руку в самом начале боя. Я чувствовал боль, но игнорировал ее и продолжал бой. К счастью, выиграл тот бой единогласным решением судей.

Строите ли тренировочный процесс с учетом использования каких-либо психологических факторов?

— Когда мой разум и тело подсказывают мне, что я устал, я должен сделать небольшой перерыв. Вы должны научиться слушать свое тело и разум и, базируясь на этом, строить тренировочный процесс.

Пол Дейли — боец из Англии, за свою карьеру провел более 40 боев. Выступал на таких турнирах, как Strikeforce, BAMMA, Ultimate Fighting Championship и многих других. Является очень зрелищным бойцом и имеет нокаутирующий удар, 20 из 29 побед были одержаны нокаутом. Выступает в средней весовой категории и встречался с такими именитыми бойцами, как Ник Диаз, Тайрон Вудли, Мартин Кампманн, Хорхе Масвидал и другими. Одерживал победу над многими известными бойцами. В 2010 г. получил награду за лучший нокаут года.

Как вы считаете, какое значение в спорте имеет психология?

— Психология очень важна, ты должен поверить в себя перед боем. Я всегда думаю и думал, что психология

самое важное в любом деле. Будь то спорт или, например, бизнес. Что бы вы ни делали, психологии надо уделять внимание, чтобы быть лучше своего оппонента в том деле, которое вы делаете.

M
& O

И. Вашута. БОЙЦЫ СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВ О ПСИХОЛОГИИ СПОРТА



Пол Дейли

Как вы сами психологически готовитесь к боям? Уделяете ли вы психологии время при подготовке?

— Для меня психологическая часть заключается в том, чтобы смотреть внутрь себя, анализировать действия и знать, когда мой противник дает слабину. Я не могу сказать точно, сколько времени я трачу на психологическую подготовку, это зависит от конкретной ситуации. Каждый человек уделяет психологии времени столько, сколько считает нужным. Я нахожу это достаточ-

но полезным уделять время психологической подготовке. Я часто расслабляюсь во время перерыва и работаю над своим психологическим состоянием.

Консультируетесь ли вы с психологом перед боями? Если нет, то хотели бы это делать?

— Я не чувствую, что нуждаюсь в этом. Я знаю, кто я такой, что я могу, а что нет. Я не думаю, что нуждаюсь в ком-то, чтобы спрашивать кто я такой. Многие люди делают это, но это не для меня.

Можете ли вспомнить какие-то случаи или бои, которые особенно тяжело дались вам психологически?

— Мне не хочется возвращаться в прошлое и размышлять над ним. Что сделано, то сделано. Все, что ни делается, то к лучшему. Поэтому я и стал тем, кем сейчас являюсь. Я счастлив быть тем, кто я сегодня. Я достиг многого, но многое мне еще предстоит достичь.

Что бы вы посоветовали или пожелали будущим спортивным психологам, которые учатся в Московском государственном университете, для роста их профессионализма?

— Честно говоря, я бы пожелал быть такими же, как хороший тренер. Начинать работать со спортсменом/бойцом и расти вместе с ним, делать его лучше. А также всегда помнить, что все люди разные. То, что делает один спортсмен, не подходит к другому. Да, и еще, необходимо работать хорошо, всегда стараться, подниматься выше и нигде никогда не сдаваться.

Какие психологические качества необходимы бойцам ММА? Как их лучше развивать?

— Уверенность в себе — самое главное, нужно не сомневаться в себе. Не надо слушать людей, которые хотят сделать тебе плохое. Действовать только так, как считаешь нужным.

Как вы думаете, в каких видах спорта психология играет большое значение, есть ли такие, в которых это значение невелико?

— Как я сказал в начале интервью, психология важна в жизни, а в спорте особенно, поскольку боец всегда находится под вниманием, каждый должен быть силен духом.

Было ли в вашей жизни такое, что вы наблюдали за тем, что бой был выигран за счет психологического настроя? Можете привести примеры таких боев?

— Было множество великих боев, которые были выиграны именно психологически. В ММА, боксе и других видах спорта. Я запомнил то, как я был молодым и смотрел бои Майка Тайсона, который побеждал многих боксеров не потому, что он был психологически сильнее, а потому, что противники боялись его и были не готовы психологически. Многие бойцы проиграли ему до того, как вышли в ринг.

Строите ли тренировочный процесс с учетом использования каких-либо психологических факторов?

— Не совсем, я просто тренирую все аспекты, и это помогает мне в том, чтобы почувствовать, что я готов к поединку. Это помогает мне быть более уверенным в бою.


И. Вашута. БОЙЦЫ СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВ О ПСИХОЛОГИИ СПОРТА

Френк Шемрок — легенда смешанных единоборств. Завершил спортивную карьеру в 2009 г. Выступал против самых сильных бойцов в престижнейших организациях мира. В свое время считался лучшим бойцом в мире. Был чемпионом UFC в полутяжелом весе, защитил титул 4 раза.

Какие психологические качества необходимы бойцам ММА? Как их лучше развивать?

— Психологическое состояние бойца сфокусировано в его разуме. Разум бойца нуждается в постоянной поддержке, которая может прийти во время тренировочного процесса. Разум бойцов в большинстве случаев — податливый, поскольку сфокусирован на тренировках, поэтому боец должен уметь выйти из этой ситуации. Боец должен уметь вступать в любой бой, игнорируя безопасность, тогда боец сможет получить необычные способности, благодаря которым получит преимущество. Другие черты настоящего бойца — честность, дисциплинированность, толерантность к боли.

Как вы думаете, в каких видах спорта психология играет большое значение, есть ли такие, в которых это значение невелико?

— Я думаю, сама психология важна в любом спорте, особенно в боевых видах спорта.

Было ли в вашей жизни такое, что вы наблюдали за тем, что бой был выигран за счет психологического настроя? Можете привести примеры таких боев?

— Таких случаев мне запомнилось два. Первый произошел, когда я выступал против Энсона Иноуэ в Японии в 1997 г. Энсон знал о своих сильных сторонах, как добивание в партере. В течение того боя он занял позицию сверху и наносил удары локтями. Такое происходило впервые в моей карьере. Я спросил себя: «Мне хочется умереть в ринге?» В то время, когда он избивал меня, я решил, что я должен изменить картину боя, я встал и нокаутировал его. Второй случай был в бою против Джона Лобера. В том бою я впервые испытал гнев. Я всегда знал, что злость — плохое чувство. Из-за этой эмоции появляется напряжение. Когда я вышел на бой, не мог успокоиться, это ужасное чувство управляло мной и моими действиями. Я не мог контролировать злость, и приходилось принимать урон. Мой соперник мог пользоваться этим и диктовал свой бой. В этих двух примерах я показал, что на-



Френк Шемрок

строй может привести и к победе, и к поражению.

Строите ли тренировочный процесс с учетом использования каких-либо психологических факторов?

— Да, я строю тренировочный процесс, опираясь на психологию. Я делаю легкие спарринги, которые больше похожи на бой с тенью. Когда я их делаю, это помогает мне настроиться психологически, выбрать для себя стратегию и

представить, какими техниками я способен выиграть бой. Я делаю это в разных ситуациях с разным подходом. Это помогает очистить свой разум, тело и стратегию от стресса, переживаний и других негативных вещей. Другим способом является самогипноз. Я погружаюсь в благоприятную для меня среду и ситуацию, где я могу расслабиться и сфокусироваться. Я закрываю глаза, смотрю мой бой словно фильм. Перебираю разные техники и стратегии. При этом глубоко дышу, это расслабляет тело и разум.

И. Вашута. БОЙЦЫ СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВ О ПСИХОЛОГИИ СПОРТА

Как вы психологически готовитесь к боям? Уделяете ли время этому аспекту при подготовке и во время тренировочного процесса?

— Я готовлюсь к бою психологически несколько месяцев. Я начинаю с изучения моего соперника, изучаю свои сильные и слабые стороны, сравниваю себя с оппонентом. Этот процесс дает мне сильную психологическую базу для регулировки моего стиля. Благодаря этому я начинаю верить в себя, чувствовать себя увереннее. Я считаю, что психологический аспект должен занимать как минимум 30% вашей подготовки к бою.

Консультируетесь ли вы с психологом перед боями? Если нет, то хотели бы это делать?

— Я никогда не советовался со спортивным психологом, вместо этого использую медитацию и визуализацию во время подготовки, а также другие дисциплины, такие, как тайцзицюань и йога.

Можете ли вспомнить какие-то случаи или бои, которые особен-

но тяжело дались вам психологически?

— Самый психологически тяжелый бой был в организации Strikeforce, за звание чемпиона в средней весовой категории, против Фила Барони. Мне было тяжело настроиться психологически, так как я повредил колено до боя. Эта травма изменила мою стратегию и план на бой, благодаря этому я смог победить Фила Барони. Тот бой вызывал у меня очень много страха. В этом случае, моя психологическая тренировка заняла 90% моей подготовки.

Что бы вы посоветовали или пожелали будущим спортивным психологам, которые учатся в Московском государственном университете, для роста их профессионализма?

— Мой самый главный совет — знать спорт, с которым вы связаны, знать вашего клиента и, самое главное, знать себя. Таким образом, вы сможете научиться решать всевозможные проблемы, сможете найти общий язык с вашим клиентом или пациентом, сможете получить опыт, который поможет вам в дальнейшем.

Михаил Малютин — российский боец легкого веса. В своей бойцовской карьере провел более 30 боев. Недавно был подписан в американскую организацию Bellator. В этом году стал чемпионом мира по грепплингу по версии NAGA. Выступал во многих промоушенах, как российских, так и зарубежных.

Как вы считаете, какое значение в спорте имеет психология?

— Последнее время я начал интересоваться психологией в спорте. Мы ничего об этом не знаем и не уделяем это-



Михаил Малютин

му внимание, занимаемся только физической подготовкой. Психология играет огромную роль в успешном выступлении, и в тренировочном процессе. Уверен, что этому надо больше уделять внимания. Читать соответствующую литературу, проводить тренировки со специалистами.

Как вы сами психологически готовитесь к боям? Уделяете ли вы психологии время при подготовке?

— Да, конечно. С опытом приходит укрепление организма, в том числе психологическое. Это особенно важно на начальных этапах карьеры.

Консультируетесь ли вы с психологом перед боями? Если нет, то хотели бы это делать?

— Мой тренер по боксу очень хороший психолог. Он хороший спортсмен сам, понимает нашу специфику. Я думаю, что в первую очередь тренеры должны проводить специальную психологическую подготовку спортсменов, получив соответствующее образование. А обычному психологу будет тяже-



И. Вашута. БОЙЦЫ СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВ О ПСИХОЛОГИИ СПОРТА

ло общаться, не зная специальной лексики и другой специфики смешанных единоборств.

Можете ли вспомнить какие-то случаи или бои, которые особенно тяжело дались вам психологически?

— В первую очередь, тяжело даются некоторые тренировки, когда плохое настроение, упадок сил. Общение с позитивными людьми очень помогает. А так я всегда был психологически устойчив, на соревнованиях проблем не было. Юмор помогал.

Что бы вы посоветовали или пожелали будущим спортивным психологам, которые учатся в Московском государственном университете, для роста их профессионализма?

— В первую очередь, хочу пожелать им крепкого здоровья. Хочу поблагодарить за то, что они начали изучать такую сложную область. Пусть не пропускают семинары и занятия. Чем выше квалификация, тем лучше они смогут помочь. И скоро их знания будут востребованы.

Какие психологические качества необходимы бойцам ММА? Как их лучше развивать?

— Я, например, работаю над собой. Хотя это очень тяжело. Важна психоло-

гическая устойчивость, самоконтроль. Чувствовать свой организм и свое состояние.

Как вы думаете, в каких видах спорта психология играет большое значение, есть ли такие, в которых это значение невелико?

— Мне как спортсмену, который занимается профессиональными боями, кажется, что другие виды спорта не такие сложные с психологической точки зрения. Но когда сам начинаешь заниматься другими видами, в футбол играешь, например, то понимаешь, что все непросто. Необходимость побеждать живет в каждом спортсмене. И каждый вид спорта сложен с психологической точки зрения.

Было ли в вашей жизни такое, что вы наблюдали за тем, что бой был выигран за счет психологического настроя? Можете привести примеры таких боев?

— Я хочу сказать, что есть такие моменты, которые играют важную роль. Мы это называем терпением, когда твой соперник сильнее тебя, начинает атаковать, а ты терпишь и готовишься к контратаке. И соперник ломается, если не может сломать тебя, он устает и психологически ломается. И ты это видишь и побеждаешь. Мне такое видение дал мой тренер.