Фокус – вот, что отличает лучших от всех остальных

Фокус – ключ к успеху, пишет Алистер МакКау, и хорошая новость состоит в том, что этому можно научиться.

Что делает класс спортсменов таких как Роджер Федерер, Тайгер Вудс, Михаэль Шумахер и Лэнс Армстронг выше всех остальных? Почему каждый из этих спортсменов доминируют в тех видах спорта, которые они представляют? Я уже привык задавать сам себе эти вопросы тысячу и тысячу раз.

Конечно, у всех у них была возможность в юном возрасте развить свой потенциал и все они провели бесчисленное множество часов оттачивая мастерство в выбранном ими виде спорта; если говорить вкратце, то можно сказать, что они работали чертовски много.

Но, также можно сказать, что и другие работают очень много. Но что тогда отделяет этих спортсменов от других.

По моему мнению, они умеют фокусироваться на задаче лучше чем их соперники.

Когда я наблюдаю за Тайгером или Роджером по телевидению и слушаю пустословие комментаторов по поводу воспитания спортсменов, таланта и превосходных навыков, я замечаю, что эти комментаторы забывают упомянуть о способности этих игроков фокусироваться лучше, чем их соперники. Конечно, у них хорошее воспитание, они обладают талантом и превосходными навыками. Но как много других спортсменов уделяли внимание искусству фокусироваться столько же много, сколько эти спортсмены.

Фокус или его отсутствуе может служить причиной победы или поражения.

За последние 15 лет работы в качестве ситуационного тренера, мне преходилось сталкиваться с необычайно одаренными атлетами в их видах спорта. Что мне нравится в моей работе, так это то что я не знаю свое дело полностью и мне никогда не удасться этого сделать. Я познаю что-то новое каждый день и в этом и есть причина того, что именно этим я занимаюсь. Ни один день не похож на предыдущий; каждый день несет с собой новые вызовы. И есть одна вещь, которую я открыл только в последние два или три года – это то, что фокус и является тем самым, что отделяет самых лучших от всех остальных: способность фокусироваться на текущей задаче и абстрагироваться от всего остального.

В прошлом году я провел опрос среди разных атлетов, с которыми мне пришлось поработать, анализируя каждый элемент, который влияет на их выступление. Один фактор, который присутствовал с завидным постоянством в после-матчевом анализе был не физическая форма, не усталость, не техника или тактика. Это был фокус – и тот факт, что его наличие или отсутствие определяло победное или провальное выступление. Факторы, которые отрицательно влияют на фокус, включают такие моменты как ошибка судьи или кто-то в толпе или соперник, который делает что-то, что раздражает спортсмена.

Высококласнные спортсмены способны направить всю их энергию и усилия на следующее очко, следующий удар, угол или атаку и могут это сделать лучше, чем их соперники. Ничего не значит больше, чем следующее очко или следующий удар.

Вкл/Выкл

Игрок в сквош, который обладает удивительным фокусом и с которым я имел удовольствие работать – №1 в мировом рейтинге и чемпионка мира Николь Дэвид. Как и ее ближайшая конкурентка Натали Гринхэм, она ведет игру в особом, свойственным только ей, игровом стиле и делает это в чудовищном темпе. Но что поразило меня больше всего, так это ее способность включиться и выключиться в одно мгновение. С первой же секунды, как она вышла на корт, она полностью поглащена ее игрой, и как только она вышла из корта, она была способна полностью отключиться от игры.

Другая спортсменка, которая обладает таким же талантом, это бывшая полуфиналистка Уимблдона и №4 мирового рейтинга в теннисе – Елена Докич. Когда она на корте, она не видит ничего, кроме мяча. Фактически, ее не интересовало ничего, кроме того, чем она занималась сию минуту на корте. Все что для нее имело значение была игра и как ее сделать лучше. Ее фокус был настолько мощным, что где-бы она не была, на корте или в спортивном зале, она ни с кем не разговаривала, за исключением партнера, который работал с ней в тот момент.

Вероятно, спортсмены, обладающие самым мощным фокусом это те, виды спорта которых связаны с высокими скоростями – велосипед или мотогонки. Даже когда они тренируются, они рискуют своей жизнью. Одна ошибка может стоить им жизни. А теперь представьте такой уровень фокуса в вашей игре.

Увеличивая фокус

Так как же вам стать более сфокусированным?

Когда мне приходится наблюдать матчи, особенно с участием юниоров, я часто слышу как тренеры кричат своим ученикам, что им необходимо больше фокусироваться. Но они не в состоянии понять, что фокусирование это не то, чему надо учиться на соревнованиях. Точно так же как другие навыки и техника, этому надо обучаться часами, практикуясь на корте.

В действительности же, фокус можно улучшить ежедневно практикуя такие техники как визуализация, медитация и йога. Это всего лишь сводится к полному посвящению себя определенной задаче в определенный промежуток времени и делая этот выбор осознанно, вы направляете все свое внимание на текущую задачу в текущий момент времени.

В нашей жизни столько много шума, столько всякого отвлекающего, что кажется невозможным на чем-то сфокусироваться. У нас у всех есть проблемы, некоторые из них больше чем другие, но как атлету, вам необходимо научиться оставлять свой «чемодан проблем» у дверей, как только вы вошли в спортивный комплекс. Я часто напоминаю спортсменам, что то место, где они

тренируются или соревнуются должно быть зоной их самовыражения, где отсутствуют их жизненные препятствия или другие вызовы.

Фокус не дается свыше; это предмет выбора. Несмотря на часы, которые спортсмены тратят на оттачивание их навыков и несмотря на талант, которым они обладают, Федереры и Вудсы нашего времени находятся именно на таких высотах благодаря тому, что они сумели овладеть искусством фокусирования лучше чем кто-либо еще.

И на этой ноте я позволю себе выключиться.

Алистер МакКау является основателем компании Athletes' Conditioning, которая специализируется на спортивном ситуационном анализе. Вы можете посетить интернет сайт этой компании по адресу www.AthletesConditioning.com.