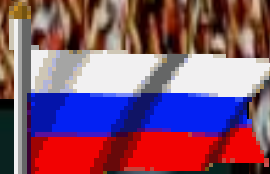


Пришло время  
выигрывать!



Программа

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ  
ПОДГОТОВКА  
СПОРТСМЕНА**



# ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНА



В современном спорте основной из задач является повышение функционального ресурса спортсмена посредством согласования всех систем организма, в том числе увеличение управления психологическим фактором (стабильностью и устойчивостью).

Особенно важным звеном в управлении психикой спортсмена, является знание и управление бессознательной областью психики, которая по оценкам психологов составляет до 97%. Раскрытие именно этих ресурсов, дадут повышение результатов в спортивных соревнованиях.

## ДИАГНОСТИКА И РАЗВИТИЕ СКРЫТОГО РЕСУРСА СПОРТСМЕНА

Данная программа (патент РФ №2373965) позволяет:

1. Увеличивать выносливость, скорость, силу, работоспособность, и другие необходимые для спортсмена качества, **без дополнительных физических тренировок – ИСПОЛЬЗУЯ ТОЛЬКО ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ КОРРЕКЦИЮ.**
2. Повышать **результативность тренировок**, через **УСТРАНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРЕГРАД.**
3. Усиливать **командный дух** и чувство группового единства – так как в основе этого лежит только лишь **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ НАСТРОЙ ЛИЧНОСТИ** самого спортсмена.

Программа состоит из трех логично взаимосвязанных частей:

**Часть 1 – Общая диагностика заблокированного ресурса.**

**Часть 2 – а) Раскрытие заблокированного ресурса.**

**б) Мастер-встречи, семинары и тренинги по развитию специальных психологических навыков.**

**Часть 3 – Методология психорезонансных тренировок.**

Основное достоинство Программы:

1. **Комплексный подход** к проблеме повышения спортивных результатов в отличие от имеющихся ныне аналогов, разрозненно развивающиеся в разных направлениях.
2. **Адаптация восточных технологий** подготовки спортсменов Китая, Японии, Кореи и т.п. к менталитету и физиологии Российского спортсмена.

## ЦИКЛЫ ДЕЙСТВИЯ ПРОГРАММЫ:

### 1. ДИАГНОСТИКА СКРЫТОГО РЕСУРСА, ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ, СОСТОЯНИЙ И СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА.

- 1.1. Диагностика скрытого ресурса (подробнее в Приложении 3)
- 1.2. Диагностика «предстартовой лихорадки»
- 1.3. Диагностика «комплекс противника»
- 1.4. Диагностика команды «спортсмен+спортсмен+тренер»
- 1.5. Диагностика адаптационного ресурса

## **2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ТРЕНИРОВОЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО МОБИЛИЗАЦИИ ВНУТРЕННЕГО РЕСУРСА СПОРТСМЕНА.**

- 2.1. Составление индивидуальной программы раскрытия скрытого ресурса
- 2.2. Индивидуальные упражнения по мобилизации скрытого ресурса с использованием специального научного прибора - индикатора психоэмоциональных реакций «ИПЭР»

## **3. ТРЕНИНГИ.**

- 3.1. Прояснение базовых понятий в спортивной психологии
- 3.2. Индивидуальные тренинги по развитию специальных психологических навыков:
  - I. Тренинги для спортсменов.**
  - II. Тренинги для спортивных психологов.**
  - III. Тренинги для тренеров.**
- 3.3. Групповые тренинги по усилению психологической устойчивости команды
- 3.4. Методология психорезонансных тренировок

## **4. СОПРОВОЖДЕНИЕ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ И ПОСЛЕСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ**

## **5. ИНФРАСТРУКТУРА СПОРТИВНОЙ ИНДУСТРИИ**

- 5.1. Диагностика, отбор и коррекция в детском спорте
- 5.2. Диагностика и коррекция в послеспортивном реабилитационном периоде

Предлагаемая программа позволяет достичь максимальных спортивных результатов за счет включения неиспользуемых психологических резервов организма.

## **ПСИХОЛОГИЯ – НЕИСЧЕРПАННЫЙ РЕСУРС В СПОРТЕ** **ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ПРОВЕРЕННЫМИ НАУЧНЫМИ МЕТОДИКАМИ**

(Более подробная информация о предлагаемой Программе находится в Приложении 1)

### **АВТОРЫ – РАЗРАБОТЧИКИ:**

**Балыкин А.И.**, генеральный директор Академия Развития Способностей «Гармония»; к.м.с. по боксу; аспирант РГУФКСИТ (кафедра теории и методики прикладных и экстремальных видов спорта); педагог; практический психолог; тренер; автор Программ: «Повышение психологических качеств спортсмена-олимпийца», «Диагностика и развитие скрытого резерва», «Система командообразования «Единство».

**Балыкина-Милушкина Т.В.**, исполнительный директор Академия Развития Способностей «Гармония»; практический психолог; тренер; системный аналитик; НЛП–практик; психодиагност; мифодизайнер; научный сотрудник Федерального научного клинико-экспериментального центра традиционных методов диагностики и лечения (лаборатория «Изучение сознания»); автор Программ: «Повышение психологических качеств спортсмена-олимпийца», «Диагностика и развитие скрытого резерва».

### **НАУЧНЫЙ КОНСУЛЬТАНТ:**

**Мартиросов Э.Г.**, - Заслуженный работник физической культуры РФ, академик РАЕН и МАИА, профессор, доктор биологических наук, Вице-президент спортивной медицины Москвы, Лауреат Всесоюзной и Международной премий, мастер спорта СССР, зам. начальника Центра повышения квалификации ФК.

Телефон: **8-916-801-1732**

e-mail: [b2000s@yandex.ru](mailto:b2000s@yandex.ru)

[www.osoznanie.info](http://www.osoznanie.info)

## ЦИКЛЫ ДЕЙСТВИЯ ПРОГРАММЫ

### 2. ДИАГНОСТИКА СКРЫТОГО РЕСУРСА, ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ, СОСТОЯНИЙ И СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА.

#### 1.1. ДИАГНОСТИКА СКРЫТОГО РЕСУРСА

При детальном исследовании функциональной деятельности опорно-мышечного аппарата, было выявлено, что критические нагрузки на тело спортсмена приводят к записям в определенной части психики (бессознательное), и в дальнейшем понижают до 30% мышечного ресурса.

Диагностика скрытого ресурса позволяет выявить слабые места в опорно-двигательном аппарате спортсмена и, убрав негативную информацию из бессознательного, повысить производительность, результативность и согласованность двигательных функций спортсмена до 30%.

Определение подавленного ресурса проводится по следующим этапам:

- 1) Диагностика частей тела;
- 2) Диагностика суставов и связок;
- 3) Диагностика мышечных групп;
- 4) Диагностика нервных стволов;

Снятие показаний деятельности бессознательного отдела психики проводятся по различным потокам (8 основных потоков, плюс 4 вспомогательных):

На основе полученных данных составляется Атлас мышечных групп, частей тела и т.д., имеющих пониженную функциональную деятельность (пример Атласа приводится в видео-презентации). В дальнейшем этот Атлас используется для снятия блокирующих бессознательных установок и увеличения производительности, результативности и согласованности двигательных функций спортсмена.

Диагностика скрытого ресурса также позволит провести системный анализ взаимодействия психо и физио структур спортсмена и составить индивидуальную КОМПЛЕКСНУЮ КАРТУ, помогающую оптимизировать тренировочные и восстановительные процессы (пример Комплексной Карты приводится в видео-презентации).

Также диагностика подавленного ресурса включает в себя:

1. Определение заблокированного мышечного ресурса;
2. Ресурс психосоматического здоровья;
3. Дихотомический ресурс;
4. Пищевой ресурс;
5. Ролевой ресурс;
6. Ресурс незаконченных циклов;
7. Ресурс целей;
8. Двигательный ресурс;
9. Психозэмоциональный ресурс;
10. Ресурс спортивных атрибутов;
11. Цифровой ресурс;
12. Понятийный ресурс;
13. Визуальный ресурс;
14. Ресурс технического арсенала;
15. Ресурс совместимости;
16. Ресурс самооценки;
17. Творческий ресурс;
18. Ресурс целеустремленности, ответственности и уровня стабильности;
19. Мотивационный ресурс.



## 1.2. ДИАГНОСТИКА «БИОСа» ПСИХИКИ

В связи с неоднородностью психики возникла потребность более детального ее исследования. В результате была выявлена программа, отвечающая непосредственно за функциональное состояние организма, включая рефлекторную деятельность, функции дыхания, кровообращения, обмена веществ и т.д. Эту программу назвали «BIOS» (БИОС), по аналогии с компьютером, где «BIOS» выполняет роль базовой функциональной загрузочной системы. В БИОСе содержится базовая информация о функциональности всего организма (матрица), включая индивидуальный генетический код и структуру клетки. Нарушение работы БИОСа у спортсмена приводит к разбалансировке психофизиологических характеристик, что вызывает функциональные сбои организма и как следствие снижение спортивных результатов. Важно заметить, что БИОС управляет инстинктами сохранения вида (самосохранение) и продолжения рода.



Диагностика БИОСа является основной частью диагностики спортсмена.

Диагностика БИОСа проводится по следующим этапам:

- 1) Диагностика инстинктов самосохранения;
- 2) Диагностика сексуальности;
- 3) Диагностика семейных и родственных отношений;
- 4) Диагностика функциональности БИОСа;
- 5) и др.

## 1.3. ДИАГНОСТИКА «ПРЕДСТАРТОВОЙ ЛИХОРАДКИ»

Психика, представляя из себя единую систему, но подчиняющаяся законам физической вселенной, имеет дихотомию, выраженную в наличии противоположных дополняющих и противопоставленных функций: словесно-логическое и абстрактно-образное мышление. Преобладание одной из функций в той или иной степени, приводит к разнообразию психотипов и состоянию разбалансировки, видимую как «предстартовая лихорадка».

Современные условия спорта требуют от спортсмена психологической гибкости, мобильности, собранности и стабильности в разнообразных соревновательных ситуациях. Именно поэтому так важна диагностика словесно-логической и абстрактно-образной функции, которая позволяет не только выявить асимметрию в процентном и информационном отношении, но и провести коррекцию в сторону баланса деятельности этих функций.



## 1.4. ДИАГНОСТИКА «КОМПЛЕКС ПРОТИВНИКА»

Так как БИОС имеет одну из функций самосохранения, то он записывает в свой информационный банк данные обо всех объектах, событиях, эмоциональных переживаниях, которые привели к стрессам и физической боли или угрожали жизнедеятельности организма и социальной успешности. В дальнейшем информация, находившаяся в банке данных БИОСа, автоматически переносилась на реальную обстановку в настоящем времени, вызывая неадекватные реакции (страх, подавленность и т.д.) по отношению к реальному сопернику.

Диагностика «КОМПЛЕКС ПРОТИВНИКА» позволяет выявить в банке данных БИОСа негативную информацию (события прошлого), стереть ее и тем самым восстановить адекватность восприятия противника и повысить управление событиями в реальный момент времени; развить чувство непреклонности перед авторитетами (пример диагностики «Комплекс противника» приводится в видео-презентации).

### 1.5. ДИАГНОСТИКА КОМАНДЫ «СПОРТСМЕН+СПОРТСМЕН+ТРЕНЕР»

Человек по природе своей является существом коллективным, которое выживает и достигает наибольших успехов в группе, объединенной общими целями и единым командным духом. Именно поэтому в современном спорте первоочередную роль играют понятия «тренировочный процесс» и «принцип команды». В силу этого на первый план выходит важность синхронизации действий спортсмена, его товарищей по команде и тренера. Успех напрямую зависит от слаженности команды, ее стремления к победе (пример диагностики «Спортсмен+спортсмен+тренер» приводится в видеопрезентации).



### 1.6. ДИАГНОСТИКА АДАПТАЦИОННОГО РЕСУРСА

Известно, что человек использует для понимания окружающей его реальности понятийный аппарат, содержащий образы и невербальное обозначение (понятие). С самого раннего детства информация приходит к человеку в виде образов и звуков, обозначающих эти образы. Любой объект физической вселенной имеет в социуме вербальное обозначение (понятие). В дальнейшем при общении человек использует в основном вербальное обозначение (слова, понятия), а не образы. При этом бессознательная часть психики подключает используемое слово к «забытому» образу из прошлого, в результате чего мы видим людей, которые общаются на одном языке (одними понятиями), но не понимают друг друга (из-за разности образов). Для спортсмена это проявляется в непонимании команд и указаний тренера; к неполному усвоению методических рекомендаций; к замедлению времени усвоения информации и выполнения необходимого действия; к появлению в команде трений; увеличению времени продолжительности адаптационного периода и т.д.

Согласование понятийного аппарата между спортсменом и тренером; снятие эмоционального негативного заряда со слов из бессознательного, посредством технологии прояснение понятий, дает согласованность; взаимопонимание; быстрое усвоение и применение на практике данных, необходимых для достижения высоких спортивных результатов.

Диагностика адаптационного ресурса проводится по следующим этапам:

- 1) Общая диагностика понятийного аппарата на предмет нахождения в бессознательном негативных смысловых конструкций;
- 2) Терминальная диагностика спортивных понятий;
- 3) и др.



## 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО МОБИЛИЗАЦИИ ВНУТРЕННЕГО РЕСУРСА СПОРТСМЕНА.

### 2.1. СОСТАВЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ РАСКРЫТИЯ СКРЫТОГО РЕСУРСА

По итогам диагностики составляется индивидуальная коррекционная программа для спортсмена. В ней прописываются точные шаги, выполняемые опытными профессионалами Ведущими в строго определенной последовательности, для получения предсказуемого положительного результата. При необходимости составляется подробная Карта бессознательного (пример Карты бессознательного в видеопрезентации).

## 2.2. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО МОБИЛИЗАЦИИ СКРЫТОГО РЕСУРСА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПЕЦИАЛЬНОГО НАУЧНОГО ПРИБОРА - ИНДИКАТОРА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ РЕАКЦИЙ

21 век – это век научных технологий. Прошло время интуитивных подходов и дедовских методов. В современном мире господствует научно-технический прогресс, и человек, использующий его, достигает максимальных успехов в жизни.

Технология психорезонансной диагностики и коррекции использует новейшие достижения в области электроники, компьютерных технологий и научных достижений в психологии. Основным приборным комплексом, поддерживающим данную технологию, является индикатор психоэмоциональных реакций «ИПЭР».

Назначение «ИПЭР» состоит в том, чтобы позволить квалифицированному оператору (Ведущему) отслеживать психоэмоциональное состояние спортсмена с целью психодиагностики и психокоррекции бессознательной области психики. Это необходимо в отношении тех реакций, которые не осознаются самим спортсменом, поскольку вытесняются из сознания психологическими защитными механизмами. По экспертным оценкам бессознательные процессы составляют от 85 до 97% от всей психической деятельности человека, следовательно, ИПЭР позволяет находить причинную информацию в бессознательном спортсмена и при помощи индивидуальной коррекции высвобождать дополнительный ресурс, который ранее был заблокирован.

В результате применения индивидуальной коррекции с использованием ИПЭР в короткие сроки удастся восстановить энергетический потенциал спортсмена, избавить его от «психологических комплексов» и психосоматических заболеваний, восстановить колоссальный объем ранее заблокированной информации, восстановить способность использования максимальных ресурсов; повысить психоэмоциональную устойчивость.



Примерный перечень возможных сфер и направлений применения индикатора психоэмоциональных реакций «ИПЭР» в комплексе со способом гармонизации психоэмоционального состояния человека находится в Приложении 1.

## 3. ТРЕНИНГИ.

### 3.1. ПРОЯСНЕНИЕ БАЗОВЫХ ПОНЯТИЙ В СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Знания напрямую связаны с управлением. Для повышения спортсменом управления своим потенциалом проводится тренинг по прояснению основных базовых понятий.

Тренинг по прояснению базовых понятий проводится по следующим этапам:

1. Прояснение базовых психологических и научных понятий («бытийность», «волна», «я», «энергоинформационная структура», «внимание», «энергоинформационные потоки», «намерение», «мысле-кванты» и пр.)
2. Прояснение коммуникационных понятий (шкала эмоций, ОРС, формула общения и т.п.)
3. Прояснение базовых понятий спорта.



## ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ТРЕНИНГИ ПО РАЗВИТИЮ СПЕЦИАЛЬНЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

### I. Тренинги для спортсменов, тренеров и спортивных психологов.

#### 1. Эффективное усвоение информации

В современной системе образования отсутствует краеугольный камень: нет технологии эффективного усвоения информации. На основе систематизации основных закономерностей работы человеческого интеллекта и процесса обучения разработаны эффективные методы, которые дают удивительные достижения.

В результате прохождения тренинга тренер, спортивный психолог, спортсмен получает знание основ того, как следует работать с информацией, чтобы практически сразу применять ее на практике. Скорость усвоения информации после прохождения тренинга увеличивается в 2-5 раз (в зависимости от исходного интеллектуального и образовательного уровня), а процент понимания, возрастает до 70-90%. При этом удовольствие от работы с информацией увеличивается вдесятеро.

Продолжительность тренинга: 8-16 часов.



#### 2. Удержание высокого жизненного тонуса

Почему одни спортсмены проигрывают чаще других или предрасположены к неудачам? Почему некоторые спортсмены переживают взлеты и падения: сегодня чувствуют себя превосходно, а завтра жизнь становится ужасной? Оказывается, причина этого не имеет ничего общего с богами, судьбой или расположением звезд. Эти, казалось бы, случайные события вызывает подавление со стороны других людей.

В результате прохождения тренинга спортсмен узнает механизм, лежащий в основе разрушительной и, увы, распространенной ситуации - депрессии, а так же то, как этому противостоять. Полученные знания и навыки ощутимо и незамедлительно изменяют спортивную жизнь.

Продолжительность тренинга: 8-16 часов.

#### 3. Технология улучшения понимания

Отсутствие понимания – это источник проблем, источник недоразумений, разногласий, разорванных отношений и других неприятностей. Обладая знанием того, что в действительности есть понимание, спортсмен получает рычаги для управления жизнью.

В результате прохождения тренинга человек (тренер, спортивный психолог, спортсмен) познакомится с компонентами понимания, с их взаимосвязью и методами их улучшения. Этого достаточно, чтобы расширить восприятие жизни, что обеспечивает успех в тренировочном процессе и как следствие в достижении высоких спортивных результатов.

Продолжительность тренинга: 8-16 часов.



#### 4. Помощь при болезнях и травмах

Сегодня медицина лечит тело, не задумываясь о глубинных причинах болезни. Но человек это понятие многогранное и одной из важнейшей грани является психика.

На основе новых исследований были найдены простые и действенные способы помощи спортсменам при травмах (переломах, ушибах), болях (определенных и неопределенных; хронических), послеоперационной реабилитации, при восстановлении двигательной активности.

В результате прохождения тренинга спортсмен (спортивный психолог) научится быстро и эффективно оказать помощь себе и своим товарищам по команде, используя знания о работе разума и его влиянии на тело.



Продолжительность тренинга: 8-16 часов.

### **5. Основы психической устойчивости**

Как сделать так, чтобы разбитые мечты и сожаления о прошлых неудачах не мешали достигать поставленных целей? Как восстановить ощущение целостности, смысла жизни, чувство собственного достоинства и веры в успех?

В результате прохождения тренинга тренер, спортивный психолог, спортсмен узнает о реальном психологическом механизме, который заставляет людей отстраняться от взаимоотношений, от семьи, друзей, коллективов, новых достижений и о том, как эти ситуации можно исправить. В ваших руках будут инструменты, с помощью которых вы можете помочь себе и другим вновь обрести целостность жизни, интерес к ней и веру в успех.

Продолжительность тренинга: 8-16 часов.

### **6. Управление эмоциями**

Временами иррациональные, непредсказуемые действия кажутся нормой среди окружающих нас людей. Но связанного с этим риска можно почти полностью избежать или свести его до минимума, если Вы имеете возможность безошибочно прогнозировать их поведение.

В результате прохождения тренинга спортсмен получит практически безошибочный инструмент прогнозирования поведения товарищей по команде, соперников и вообще применять полученные данные в житейских ситуациях (с супругой или супругом; с партнером по бизнесу; с друзьями и т.д.).

Продолжительность тренинга: 8-16 часов.

### **7. Противостояние внешней агрессии и раздражению**

Мы живем в мире, полном опасности и риска. Смотрите ли Вы телевизор, читаете ли газету, Вы ежедневно получаете свою порцию негативной информации – о преступлениях, бунтах, экономических неурядицах и природных катаклизмах. Любая негативная информация включает в психике процессы, которые вредят достижению высоких спортивных результатов.

В результате прохождения тренинга тренер, спортивный психолог, спортсмен не только всесторонне ознакомится с феноменом опасного окружения (кто, зачем и каким образом его создает), но и приобретет защитный механизм от внешних негативных воздействий.

Продолжительность тренинга: 8-16 часов.

### **8. Формула разрешения конфликтов**

Хотя общепризнанное утверждение состоит в том, что для драки нужны двое, на самом деле обязательно должна существовать третья сторона, неизвестная дерущимся, которая и доводит дело до действительного конфликта, будь то конфликт между спортсменами по команде, сотрудниками в уважаемой фирме или даже между странами.

В результате прохождения тренинга человек (тренер, спортивный психолог, спортсмен) узнает, как помочь себе и другим преодолеть разногласия и восстановить мирные отношения, как «найти и вредить» пресловутого «третьего участника», как сделать мир и гармонию в команде.

Продолжительность тренинга: 8-16 часов.



## 9. Причины депрессии и как в нее не попадать

В результате рассмотрения причин спадов и подъемов активности человеческой деятельности были выведены основные принципы, соблюдая которые можно постоянно находиться в стабильном работоспособном состоянии.

В результате прохождения тренинга человек (тренер, спортивный психолог, спортсмен) будет знать причины возникновения спадов и подъемов и сможет постоянно находиться на высоком уровне энергии и настроения и помогать в этом другим.

Продолжительность тренинга: 8-16 часов.

## 10. Успех – в управлении вниманием!

Внимание – один из жизненно важных параметров любого успеха. Цель этого тренинга – помочь спортсмену развить способности концентрации внимания и управлять им в спортивной деятельности или любой другой ситуации (общественной, деловой, семейной). За счет применения оригинальных тренировочных упражнений, спортсмен выработает навык управлять своим вниманием при любой жизненной ситуации (агрессивность, навязчивость, непонятливость и т.п.).

В результате прохождения тренинга спортсмен (тренер) будет знать законы управления вниманием, мастерски применять их на практике и сможет всегда достигать поставленных целей.

Продолжительность тренинга: 8-16 час.

## 11. Постановка цели и достижение ее.

Человек без цели похож на корабль в море без капитана. Его кидает в стороны, он постоянно в замешательстве, не собран и дезорганизован. Цель – это путеводная звезда, это энергетический импульс! Тот, кто имеет цель и умеет ставить и достигать цель – по настоящему успешен.

В результате прохождения тренинга спортсмен будете знать, как ставить и достигать цели.

Продолжительность тренинга: 8-16 часов.

## 12. Управление соперником.

Если Вы видите, как гоночные машины несутся к финишу, то кто стремится к победе: металлические болванки или сидящие в них спортсмены? Конечно же – спортсмены. Сила духа – вот что является отличием механизма от человека. Только сильные духом могут достичь победы!

В результате прохождения тренинга спортсмен будете обладать способностью увеличивать личную силу духа и уменьшать силу духа своего противника.

Продолжительность тренинга: 30 – 40 час.

## 13. Управление подсознанием.

Психика – это программное обеспечение. Тело – это «железо». И программное обеспечение и железо должно быть в идеальном состоянии для успешной работы компьютера. Аналогично для спортсмена – чтобы достичь успеха в спорте и в жизни вообще необходимо, чтобы и тело и психика были в идеальном состоянии.

В результате прохождения тренинга спортсмен будете обладать способностью самостоятельного восстановления в экстремальных условиях работоспособности и психологического равновесия; самостоятельная обработка психологических нагрузок; способность воздействовать на бессознательную область другого человека.

Продолжительность тренинга: 16-24 часа.



**13. Создание и закрепление доминанты «Я – победитель!».**

В любой деятельности важно иметь уверенность в себе. Особенно это необходимо в спорте. Имея доминанту «Я - победитель», можно свернуть горы, имея не самые высокие объективные технические и физические показатели. Не имея такой доминанты, но имея великолепные технические и физические характеристики, можно проиграть даже ребенку.

В результате прохождения тренинга спортсмен приобретает способность создавать и закреплять доминанту «Я - победитель»; прорабатывать «ощущения уверенности в будущей победе».

Продолжительность тренинга: 16 часов.

**II. Тренинги для спортивных психологов.****1. Базовый тренинг по работе с ИПЭР.**

Состоит из четырех блоков:

- 1) Эффективное усвоение информации.
- 2) Управление общением посредством энергоинформационных потоков.
- 3) Изучение управления индикатором психоэмоциональных реакций «ИПЭР».
- 4) Основные процессы психорезонансной коррекции.

**2. Продвинутый тренинг спортивного психолога.**

Состоит из четырех блоков:

- 1) Причины спадов и подъемов.
- 2) Устранение разрывов отношений.
- 3) Целостность и единство.
- 4) Обработка умственной энергии (привычки, зависимости и т.п.) с использованием ИПЭР.

**III. Тренинги для тренеров.****1. Базовый тренинг.**

Состоит из четырех блоков:

- 1) Эффективная передача информации.
- 2) Управление через общение.
- 3) Причины спадов и подъемов.
- 4) Устранение разрывов отношений.

**2. Продвинутый тренинг.**

Состоит из четырех блоков:

- 1) Целостность и единство личности.
- 2) Управление эмоциями.
- 3) Обработка бессознательных препятствий и раскрытие ресурса.
- 4) Цель и намерение в командообразовании.

**3. Мастерство управления.**

Состоит из четырех блоков:

- 1) Теория и практика создания команд.
- 2) Формулы состояний команды.
- 3) Управление командой.
- 4) Мастер в командообразовании.

### 3.3. ГРУППОВЫЕ ТРЕНИНГИ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ КОМАНДЫ

#### 1. Команда в действии.

Задача тренинга: способность создавать общее командное намерение, управление потоками внимания и усилие в достижении единой цели.

#### 2. Управление намерением другого.

Задача тренинга: способность отслеживать, перехватывать и управлять намерением противника.

#### 3. Команда + команда

Задача тренинга: Управление потоком мысле-квантов (команда имеет одинаковое намерение – и это приводит к нужным изменениям в физической Вселенной).

И др.



### 3.4. МЕТОДОЛОГИЯ ПСИХОРЕЗОНАНСНЫХ ТРЕНИРОВОК

Основным «инструментом» для достижения спортивных результатов является тело. А оно в свою очередь управляется программой, условно называемой в психорезонансной технологии БИОСом. Чтобы управлять чем-либо – нужно знать функцию этого. В БИОСе содержится базовая информация (матрица) о функциональности всего организма, включая индивидуальный генетический код и структуру клетки. Основная функция БИОСа - самосохранение. Всю информацию, которая содержит угрозу сохранения функциональной целостности организма, БИОС записывает в особый отдел психики – реактивный. Информация, которая помогает сохранению функциональности организма, БИОС записывает в рациональный отдел. В дальнейшем жизненном цикле БИОС отстраняется (посредством включения соматики) от всего, что может принести разрушение функциональной целостности организма и стремится к тому, что приносит радость и выживание организма. Именно поэтому в Технологии психорезонансной тренировки используются методы воздействия на реактивный и рациональный отделы БИОСа, с целью восстановления наилучшей двигательной активности спортсмена.

Важно отметить, что БИОС обладает мысле-квантами разума, через которые может происходить полноценное общение, в результате которого возможно получать информацию непосредственно из БИОСа, минуя технические средства (ИПЭР) и посредников (спортивного психолога) между спортсменом и его БИОСом. Это дает возможность спортсмену самостоятельно определять максимально возможные нагрузки; необходимые питательные вещества; режим тренировок; восстановительные процедуры и многое другое.



### 4. СОПРОВОЖДЕНИЕ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ И ПОСЛЕСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Любой вид деятельности, где необходимо достичь совершенства, требует внимания более опытного наставника-профессионала (супервизора). Сопровождение (супервизирование) является компетентным контролем и управлением со стороны супервизора с целью стабилизации полученных достижений и получения еще больших достижений в будущем у спортсмена.

Процедура сопровождения заключается в контроле «ключевых точек» в выполнении индивидуальной программы. Спортсмен в заранее обговоренное время сообщает супервизору необходимые данные, по которым супервизор контролирует выполнение программы и в случае необходимости корректирует ее.

Супервизирование (сопровождение) позволяет в короткий срок и с большой гарантией достигать намеченных результатов.

## **5. ИНФРАСТРУКТУРА СПОРТИВНОЙ ИНДУСТРИИ**

### **5.1. ДИАГНОСТИКА, ОТБОР И КОРРЕКЦИЯ В ДЕТСКОМ СПОРТЕ**

Начало спортивной карьеры начинается в раннем детстве. В этот период первостепенной задачей является «выбор» и «отбор». Для ребенка важен выбор спортивной дисциплины, в которой можно добиться наибольших успехов. Для детских тренеров важно совершить правильный отбор наиболее перспективных детей для данного вида спорта.

Психорезонансная Технология обладает всеми необходимыми инструментами для правильного «выбора» и «отбора», а также коррекционной технологией (ПСИХОИНЖЕНЕРИНГ) для увеличения интереса (с ростом по Шкале способностей), и коррекции БИОСа.



(более подробная информация в материалах «Программа диагностики и раскрытия скрытого резерва спортсмена»)

### **5.2. ДИАГНОСТИКА И КОРРЕКЦИЯ**

#### **В ПОСЛЕСПОРТИВНОМ РЕАБИЛИТАЦИОННОМ ПЕРИОДЕ**

История знает много примеров, когда успешные спортсмены после окончания спортивной карьеры оказывались «за бортом» жизни, прозябая в нищете и болезнях.

Технология Направленного Осознания «Гармония» обладает Программой послеспортивной реабилитации, где после окончания спортивной карьеры спортсмену проводится базовый цикл восстановления и обучение его успешности в социуме (Приложение 3).

### **5.3. ПРИМЕНЕНИЕ ПСИХОРЕЗОНАНСНОЙ ТЕХНОЛОГИИ**

#### **В ПАРАОЛИМПИЙСКОМ ДВИЖЕНИИ**

Технология Направленного Осознания «Гармония» может активно использоваться в паралимпийском движении.

## **6. НАУЧНЫЕ РАЗРАБОТКИ В ОБЛАСТИ ТЕХНОЛОГИИ СПОРТА**

Технология Направленного Осознания «Гармония» постоянно улучшает методы своей работы и постоянно разрабатывает новые технологические продукты в области спорта, а также науки, политики, бизнес-управления и личной жизни.

Некоторые перспективные направления:

1. Подготовка программы (и соответственно, аппаратуры) по бесконтактному снятию информации из бессознательного.
2. Разработка дистанционного психорезонансного волнового стимулятора и дестимулятора психосоматической функции.
3. Создание дистанционного индикатора психоэмоциональных реакций группы (до 40 человек, дистанция до 500 метров).
4. Аппаратно-методический комплекс по балансировки асимметрии функций психики.
5. Создание базы данных характеристик БИОСа других национальных групп и баз данных бессознательного для этих национальных групп.
6. Создание «волновых команд» (спортсмены + зрители = КОМАНДА), обученных «волновому принципу поддержки».
7. Психорезонансный массаж с использованием ИПЭР технологий.

8. Регенерационные психорезонансные технологии восстановления функции БИОСа («Пси-фитнес»).
9. Технологии смещения Цели («Психоинжиниринг»).
10. Программа выведения из клетки остатков продуктов обмена («Гармония тела»).
11. Тренажеры с обратной связью, регулирующие физические нагрузки (реакция бессознательного на различные физические нагрузки).
12. Обучающие компьютерные программы с обратной связью.
13. Тренировочный комплекс БИОСа.
14. Регулирование диеты спортсмена при помощи ИПЭР (реакция бессознательного на определенные виды продуктов и витаминов).
15. И др.

Предлагаемая программа позволяет достичь максимальных спортивных результатов за счет включения неиспользуемых психологических резервов организма.

## **ПСИХОЛОГИЯ – НЕИСЧЕРПАННЫЙ РЕСУРС В СПОРТЕ** **ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ПРОВЕРЕННЫМИ НАУЧНЫМИ МЕТОДИКАМИ**

### АВТОРЫ – РАЗРАБОТЧИКИ:

**Балькин А.И.**, генеральный директор Академия Развития Способностей «Гармония»; к.м.с. по боксу; соискатель РГУФКСиТ (кафедра теории и методики прикладных и экстремальных видов спорта); педагог; практический психолог; тренер; автор Программ: «Повышение психологических качеств спортсмена-олимпийца», «Диагностика и развитие скрытого ресурса спортсмена», «Система командообразования «Единство».

**Балькина-Милушкина Т.В.**, исполнительный директор Академия Развития Способностей «Гармония»; практический психолог; тренер; системный аналитик; НЛП–практик; психодиагност; мифодизайнер; научный сотрудник Федерального научного клинико-экспериментального центра традиционных методов диагностики и лечения (лаборатория «Изучение сознания»); автор Программ: «Повышение психологических качеств спортсмена-олимпийца», «Диагностика и развитие скрытого ресурса спортсмена».

### НАУЧНЫЙ КОНСУЛЬТАНТ:

**Мартиросов Э.Г.**, - Заслуженный работник физической культуры РФ, академик РАЕН и МАИА, профессор, доктор биологических наук, Вице-президент спортивной медицины Москвы, Лауреат Всесоюзной и Международной премий, мастер спорта СССР, зам. начальника Центра повышения квалификации ФК.

«Способ гармонизации психо-эмоционального состояния человека» является запатентованным способом (№2373965).  
Товарный знак является запатентованным (№386937), Технология Направленного Осознания «ГАРМОНИЯ»,  
депонирована в РНТИЦ Академии наук РФ, № 002/2003

ВСЕ ПРАВА НА ДАННЫЙ МАТЕРИАЛ ПРИНАДЛЕЖАТ ГРУППЕ АВТОРОВ-РАЗРАБОТЧИКОВ.  
КОПИРОВАНИЕ, РАЗМНОЖЕНИЕ, ИЗМЕНЕНИЕ ИЛИ ДРУГИЕ ОПЕРАЦИИ С ДАННЫМ МАТЕРИАЛОМ  
МОГУТ БЫТЬ ТОЛЬКО С РАЗРЕШЕНИЯ АВТОРОВ-РАЗРАБОТЧИКОВ.

### **Академия Развития Способностей «Гармония»**

Для писем: 127051, Россия, г. Москва, М.Сухаревская пл., д.6, стр.1, помещение ТАРП ЦАО (для писем)

Тел.: 8-916-801-1718 или **8-916-801-1732**, e-mail: b2000s@yandex.ru



[www.osoznanie.biz](http://www.osoznanie.biz)

## НАЗНАЧЕНИЕ ИПЭР

Индикатор «ИПЭР» предназначен для оценки (не измерения) очень малых отклонений величины сопротивления человеческого тела слабым электрическим током. В своей основе «ИПЭР» – очень чувствительный контур сопротивления. Он калиброван к диапазону сопротивления человеческого тела и регистрирует самые незначительные изменения сопротивления.

Назначение «ИПЭР» состоит в том, чтобы позволить квалифицированному оператору отслеживать психоэмоциональное состояние спортсмена с целью психодиагностики и психокоррекции. Это необходимо в отношении тех реакций, которые самим спортсменом не осознаются, поскольку вытесняются из сознания психологическими защитными механизмами. По экспертным оценкам подсознательные процессы составляют около 97% от всей психической деятельности человека.

Сам «ИПЭР» выступает в качестве объективного индикатора (подобно рентгену или УЗИ в медицинской практике). Различие в том, что «ИПЭР» применяется для исследования бессознательной психики человека. Подобно компасу он точно указывает область, где находится наибольший негативный эмоциональный заряд, что позволяет быстро разряжать эти проблемные зоны. Таким образом, «ИПЭР» представляет собой не столько самостоятельный аппарат, сколько часть аппаратно-методического диагностического и терапевтического комплекса, запатентованного как «Способ гармонизации психоэмоционального состояния человека» (№2008117272/14). «ИПЭР» применяется способом для диагностики и коррекции психологических состояний, осознаваемых и бессознательных установок спортсмена.



## ВОЗМОЖНОСТИ ИПЭР

«ИПЭР» является уникальным и универсальным прибором, позволяющим точно находить и при помощи способа гармонизации психоэмоционального состояния человека изменять первопричины многих состояний спортсмена. По психоэмоциональным реакциям можно выявлять, что именно происходит в бессознательной области психики спортсмена (а это 97% от всей психической деятельности), что является действительной причиной его неудач и провалов, что необходимо изменить в первую очередь, как долго продолжать работу по улучшению состояния и когда следует ее закончить.



Умение применять индикатор «ИПЭР» является важным дополнительным инструментом для объективной и успешной психологической работы тренера либо спортивного психолога со спортсменом.

Области применения индикатора психоэмоциональных реакций «ИПЭР» определяются его назначением – служить вспомогательным средством для коррекции психических процессов спортсмена во всем их объеме, а также интегрировать скрытые возможности спортсмена, раскрывая скрытые способности и ресурсы.

Примерный перечень возможных сфер и направлений применения индикатора «ИПЭР»:

### **В спорте и физкультуре:**

- увеличение спортивных показателей за счет скрытых ресурсов бессознательной области;
- снятие «синдрома неудачника», повышение уверенности в себе;
- изменение объемов мышечной и жировой ткани, коррекция веса;
- увеличение скоростных качеств, скоростной и силовой выносливости;

- устранение «предстартовой лихорадки», обеспечение холологической стабильности;
- создание команды и обеспечение ее сплоченности.

#### **В педагогике:**

- диагностирование и устранение неосознанных преград в обучении;
- педагогическая диагностика знаний и умений с прогнозом способности их применения;
- ускорение и углубление усвоения изучаемых данных в 2-4 раза;
- развитие творческих способностей в различных сферах;
- профориентация и профподбор;
- профилактика и коррекция подростковой преступности.



#### **В психологических исследованиях:**

- определение неосознаваемого ответа испытуемого на различные стимулы;
- выявления соотношения сознательных и бессознательных процессов психики.

#### **В индивидуальном психологическом консультировании:**

- точное и практически мгновенное нахождение неосознаваемых причин психологических проблем;
- диагностика возможных психосоматических заболеваний.

#### **В медицинской психологии:**

- мгновенное диагностирование психосоматического характера заболеваний;
- нахождение и устранение первичных причин психосоматических заболеваний;
- точное и быстрое диагностирование будущих функциональных изменений в работе внутренних органов;
- профилактика возможных в будущем заболеваний.

#### **В самопознании и саморазвитии:**

- составление индивидуальной карты скрытых ресурсов, позволяющей прогнозировать и корректировать жизнедеятельность человека;
- нахождение и устранение негативных эмоций и состояний, причиной которых могут быть события прошлого;
- индивидуальный подбор психотехник, наиболее подходящих данному спортсмену;
- коррекция нежелательных черт характера, повышение уверенности в себе, силы воли.



#### **В работе с информацией:**

- увеличение на несколько порядков скорости и качества переработки и усвоения информации;
- повышение способности запоминать большие объемы информации и применять их на практике без потери данных;
- устранение бессознательных преград в изучении иностранных языков;
- восстановление ранее изученной, но «забытой» информации;
- возвращение способности получения интуитивных знаний.

#### **В семейном консультировании и семейной психотерапии:**

- снятие взаимного раздражения у супругов и восстановление благоприятного семейного климата;
- восстановление отношений ребенка с родителями;
- изменение нежелательных качеств супруга через другого супруга.



### **В диетологии:**

- индивидуальное определение наиболее подходящих продуктов питания и составление диетологических программ;
- коррекция веса.

### **В косметологии:**

- коррекция отношения к внешности и связанных с психологических этим проблем;
- обеспечение психологической основы привлекательности;

### **В наркологии:**

- устранение причин употребления наркотических средств и освобождение от наркотической зависимости;
- диагностирование на ранних стадиях и предупреждение употребления наркотических веществ.

### **В политике, рекламе и PR-технологиях:**

- подготовка рекламных, информационных и агитационных текстов;
- восстановление и развитие способности быстрого правильного анализа и выдачи решения на нестандартные ситуации.

### **В бизнесе и управлении:**

- проверка принимаемого на работу персонала по ключевым словам, что позволяет определять компетентность нанимаемого специалиста; его способность подчиняться управлению и участвовать в командной работе; дисциплинированность в выполнении своих должностных обязанностей;
- проверка персонала на наличие неосознаваемых причин скрытого саботажа и нахождение истинных причин трудностей в достижении производственных задач, а также устранение этих препятствий специальными методами;
- определение творческого потенциала персонала;
- нахождение неосознаваемых негативных установок, появляющихся в результате общения с проблемными людьми;
- проверка истинности целей и намерений сотрудников;
- прогнозирование карьеры специалиста и его способности работать в команде;
- диагностика и коррекция социально-психологического климата, сплоченности команды; обеспечение психологической совместимости;
- проверка и коррекция единства целей, намерений команды и их соответствия целям организации; создание корпоративной культуры;
- проверка персонала на безопасность, профилактика производственного травматизма;
- профилактика и разрешение конфликтов;
- проверка действенности приказов, распоряжений, инструкций;
- оценка рекламной продукции;
- проведение антистрессовой программы для руководителей высшего звена организации;
- составление индивидуальных программ в повышении квалификации персонала;



→ изменение имиджа, основываясь на изменении глубинных причин образования психологических наклонностей.

# ПСИХОЛОГИЯ – НЕИСЧЕРПАНЫЙ РЕСУРС В СПОРТЕ

«Способ гармонизации психо-эмоционального состояния человека» является запатентованным способом (№2373965).  
Товарный знак является запатентованным (№386937), Технология Направленного Осознания «ГАРМОНИЯ»,  
депонирована в РНТИЦ Академии наук РФ, № 002/2003

ВСЕ ПРАВА НА ДАННЫЙ МАТЕРИАЛ ПРИНАДЛЕЖАТ ГРУППЕ АВТОРОВ-РАЗРАБОТЧИКОВ.  
КОПИРОВАНИЕ, РАЗМНОЖЕНИЕ, ИЗМЕНЕНИЕ ИЛИ ДРУГИЕ ОПЕРАЦИИ С ДАННЫМ МАТЕРИАЛОМ  
МОГУТ БЫТЬ ТОЛЬКО С РАЗРЕШЕНИЯ АВТОРОВ-РАЗРАБОТЧИКОВ.

## Академия Развития Способностей «Гармония»

Для писем: 127051, Россия, г. Москва, М.Сухаревская пл., д.6, стр.1, помещение ТАРИП ЦАО (для писем)

Тел.: 8-916-801-1718 или **8-916-801-1732**, e-mail:b2000s@yandex.ru



[www.osoznanie.biz](http://www.osoznanie.biz)