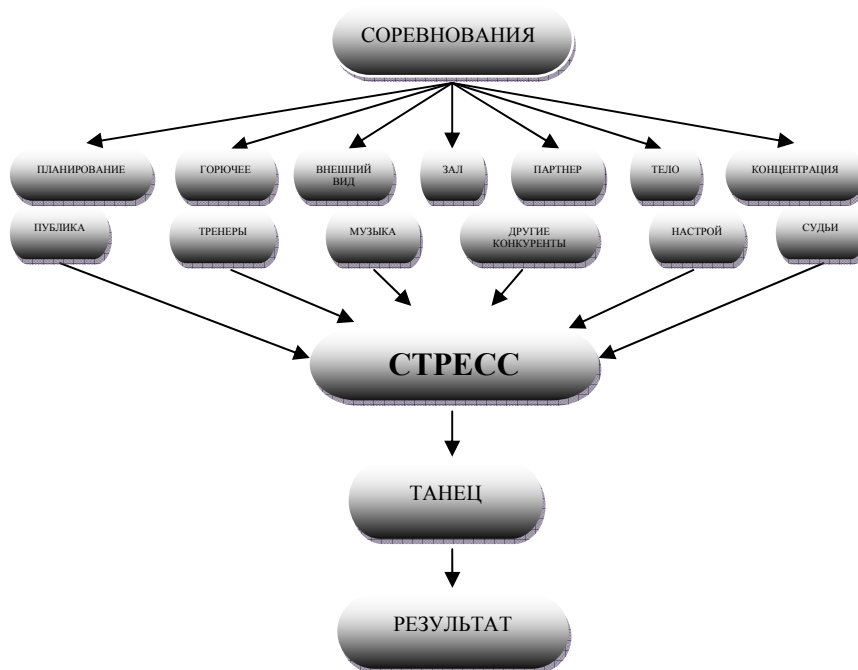


Данная часть книги предлагает вам несколько инструментов, которые помогут станцевать «на все 100», когда это действительно необходимо – в решающие дни соревнований. (...)

Успех выступления в день соревнования зависит от многих факторов. Естественно, долгие недели изнурительных тренировок, взятые индивидуальные занятия и семинары, а также создание турнирного наряда – все это отражается на конечном результате выступления. (...)



ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ РЕЗУЛЬТАТ

1. Как долго человек может слушать, полностью сконцентрировавшись на том, что он слушает? (секунд, минут, часов).
2. Какое количество представленной информации человек в состоянии запомнить? (0 – 100%).
3. Какое (в процентном соотношении) количество успеха каждый из данных компонентов «дает» выступлению?
А. СОДЕРЖАНИЕ – (то, что вы говорите/показываете) – _____% от общего впечатления
Б. ТОН/ИНТОНАЦИЯ ГОЛОСА – _____% от общего впечатления
В. ЯЗЫК ТЕЛА – (жесты и телодвижения во время речи) – _____% от общего впечатления
ВСЕГО: 100% конечного результата

НЕУЖЕЛИ МИР СОШЕЛ С УМА?

Исследования показали шокирующие результаты. В среднем, человек может полностью сосредоточить свое внимание всего лишь на 23 секунды, после чего «фокус» сбивается. Иногда на какую-то долю секунды. А иногда поток мыслей «уносится» на более длительный период времени.

Еще одним, не менее шокирующим открытием стало то, что человек, оказывается, может запомнить только 7% от общего содержания услышанного/увиденного: в основном это – начало, несколько наиболее интригующих моментов в середине, и завершение. Большая же часть информации не фиксируется человеческой памятью вообще!

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ОГРАНИЧЕННОЙ СОСРЕДОТОЧЕННОСТИ И ЧАСТИЧНОГО НЕВОСПРИЯТИЯ

Судьи замечают намного меньше, чем мы думаем. А запоминают еще меньше. Поэтому, как у конкурсанта у вас есть возможность почувствовать себя немного свободней и сделать пару-тройку ошибок – вероятность того, что они будут зафиксированы, достаточно невелика. В большинстве случаев судья озабочен в основном тем, как бы успеть за 3-5 секунд «оценить» ту или иную пару...

Над этой информацией стоит поразмыслить. Ведь многие из вас страдают от своеобразного «комплекса перфекционизма» и чрезмерного, необоснованно критичного отношения к себе. Таких танцоров, кажется, как магнитом тянет в мир соревновательного танца. В принципе, такое стремление к безупречности может быть даже полезным при подготовке, на занятиях перед соревнованием, - оно заставляет работать над совершенствованием техники. Но конкретно в процессе соревнования оно может существенно ограничить

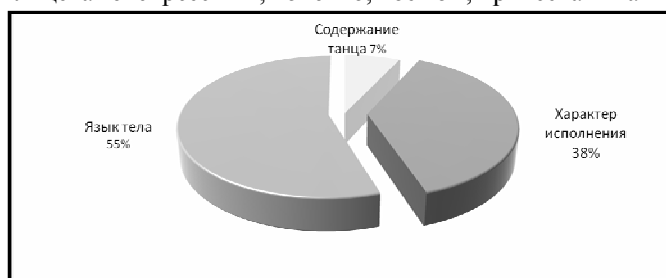
свободу и легкость танцевальных движений. В дни соревнования терзать себя сомнениями и неуверенностью – значит «затормозить» себя и не дать своим способностям проявиться по максимуму. (...)

ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ УСПЕШНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ

Большинство из вас полагает, что главное – это то, *что* вы сообщаете, а в танце, – демонстрируете публике. Исследования же убедительно доказывают, что эта составляющая отвечает лишь за 7% от общего впечатления, которые вы производите. Другими словами, важно не столько *что* вы сообщаете или демонстрируете, а *как* вы это делаете. Соответственно другие составляющие – «тон/интонация голоса» и «язык тела» – гораздо более важны в предопределении вашего успеха, который от «тона/интонации голоса» зависит на 38% и «языка тела» – на 55%.

ПРЕЛОМЛЕНИЕ СКВОЗЬ ПРИЗМУ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ТАНЦА (...)

1. **Содержание танца (7%):** выражается в общепризнанных требованиях к технике исполнения и хореографии.
2. **Характер исполнения (38%):** ваше собственное трактование техники исполнения и хореографии конкретного танца.
3. **Язык тела (55%):** в первую очередь само ваше тело, владение паркетом, чувство объема, тонус тела, музыкальность, мимика и лицевая экспрессия и, конечно, костюм, прическа и макияж.



СОДЕРЖАНИЕ ТАНЦА СОСТАВЛЯЕТ ЛИШЬ 7% УСПЕХА ВАШЕГО ВЫСТУПЛЕНИЯ

Это вовсе не означает, что можно забросить работу над этими семью процентами. Чтобы повысить свой танцевальный уровень, необходимо настойчиво работать над техникой и хореографией в период подготовки к соревнованиям. Кроме того, чувство уверенности в технике и хореографии поможет вам успокоить своих внутренних перфекциониста и критика и расслабиться. Оно позволит вам ощутить свободу в использовании языка тела и выражении характера танца в решающий момент выступления. Поэтому продолжайте работать над техническими навыками и хореографией в процессе подготовки. Забудьте о них только когда выйдете на паркет, - вот там они уже менее важны.

ХАРАКТЕР ИСПОЛНЕНИЯ ПРЕДОПРЕДЕЛЯЕТ УСПЕХ НА 38%

Под характером исполнения следует понимать вашу личную интерпретацию танца, а также какая именно часть вашей личности танцует. Первый компонент – ваша личная интерпретация – определяется вашим личным вкладом в танцы, которые вы танцуете. Часть 3 этой книги как раз посвящена теме поиска личного видения и концепции танца.

Другим же важным моментом в характере исполнения является то, какая именно часть вашей личности исполняет танец. Вы представляете танец от имени гордой, страстной или даже робкой части своей личности? А может быть – чувственной, холодной или надменной? Личность каждого человека состоит из таких частей (называемых также субличностью или самостаями). Некоторые из них управляют нашей жизнью, поскольку являются нашими «Первичными Я», в то время, как другие находятся на втором плане – это наши «Отстраненные Я». Субличность, от имени которой вы представляете танец, существеннейшим образом влияет на восприятие вашего исполнения другими. (...)

ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ

Попросите своего тренера рассказать вам только то, что нужно делать для достижения хорошего результата, а не то, чего не нужно делать, чтобы результат не был плохим. Так вы будете чувствовать себя сильнее и увереннее. (В гл. 2-2 подробнее объясняется разница между ролью тренера и преподавателя). В гл. 2-8 приводится ряд упражнений, с помощью которых вы сможете освободить себя от слишком серьезного подхода (дыхательная техника, упражнения на релаксацию, создающая визуализация, а также раскладка хореографии).

ЯЗЫК ТЕЛА ПРЕДОПРЕДЕЛЯЕТ УСПЕХ НА 55%

Язык тела есть зрительный результат работы тела, музыкальности, движения, выразительности плюс ваш внешний вид. (...) Музыкальность можно улучшить в период подготовки. Неплохо научиться чувствовать, слышать внутренний ритм в своем теле еще до того, как заиграет музыка, - и тем самым уменьшить зависимость от музыкального сопровождения на соревнованиях. Внутренний ритм хорош тем, что вы сами «вызываете» его по первому требованию плюс в состоянии его контролировать; в то время как музыка, под

которую вы танцуете на соревнованиях, образно говоря, «навязывается», а значит – неподконтрольна вам, и поэтому может быть причиной стресса. (...)

Очень существенный элемент языка тела – внешний вид – должен быть тщательно продуман задолго до дня соревнований. Будет лучше, если о своем костюме вы позаботитесь заранее, чтобы он был готов за несколько недель до дня соревнований, а не за несколько дней и тем более не в день выступления, – это уберет еще одну причину для потенциального стресса¹.

ВОЛНЕНИЯ И СТРЕССЫ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ТАНЦЕ

Надеюсь, информация, которую вы прочитали до этого момента, уже поспособствует снижению уровня стресса: теперь вы уже знаете, что не стоит волноваться из-за содержательной составляющей (техника и хореография) вашего выступления в день соревнования. Не стоит переживать по поводу того, что на самом деле заметят и запомнят в вашем выступлении судьи. Конечно, вся эта информация – пока что лишь «пища для размышлений» – не избавит вас от волнений и стресса полностью. Стресс – это слишком непростое явление, чтобы можно было избавиться от него посредством одного лишь понимания. Здесь понадобится выработка некоторых практических навыков. Следующая глава расскажет о том, насколько сильно и отрицательно влияет стресс на ваш результат, существенно снижая качество и выразительность содержательной составляющей вашего выступления, характера вашего исполнения и языка вашего тела. А гл. с 1-3 по 1-7 научат, как в большинстве случаев справляться со стрессом и преодолевать его.

ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС НА САМОМ ДЕЛЕ?

Уже много было сказано о влиянии стресса на спортсменов. Но что же из себя представляет стресс? Толковый словарь дает следующее разъяснение²:

СТРЕСС (от англ. stress - напряжение), состояние напряжения, возникающее у человека или животного под влиянием сильных воздействий.

СТРЕСС (стресс-реакция) (англ. stress - напряжение), особое состояние организма человека и млекопитающих, возникающее в ответ на сильный внешний раздражитель. В русском языке термин "стресс" употребляется также для обозначения и самого раздражителя - физического (холод, жара, повышенное или пониженное атмосферное давление, ионизирующее излучение), химического (токсичные и раздражающие вещества), биологического (усиленная мышечная работа, заражение микробами и вирусами, травма, ожог), психического (сильные положительные и отрицательные эмоции), а также их комбинаций (синонимы: стрессор, стресс-фактор, стресс-стимул, стресс-воздействие).

КТО В ДОМЕ ХОЗЯИН?

У каждого человека есть, так сказать, ангел-хранитель. Этот ангел – ваш лучший хозяин или босс. Он не «лезет» в вашу «личную жизнь» до тех пор, пока не увидит, что вам как его подопечному что-то угрожает. Ангел этот называется Автономная Нервная Система (АНС) и является частью вашего мозга, который управляет вашими же действиями – вопреки вашим желаниям и вашему здравому смыслу, – когда вы сталкиваетесь с чем-то небезопасным. Как можно понять из слова «автономная», работает эта система абсолютно независимо и самостоятельно. На первый взгляд мощь АНС настолько велика, что вы не в состоянии предотвратить ее влияние и контроль, но это не совсем так. (...)

УГРОЗЫ ДЛЯ ТАНЦОРОВ:

Физические

В физическом плане танцоры сталкиваются со множеством факторов, которые по мнению АНС являются угрозами. Если вы не выработали постоянную привычку танцевать пять танцев подряд в полную силу, то в финале соревнований стресс вам обеспечен. Сознание заставляет вас продолжать двигаться. Невзирая на усталость. Что бы ни случилось. АНС проверяет, в состоянии ли ваше тело следовать указаниям вашего мозга. Без предыдущего опыта прогона или – моделирования – финала ваше тело не может убедить АНС, что способно работать дальше в полную силу. Тогда АНС предупреждает вас, посылая сигналы стресса – она просто боится, что вы сами не сможете справиться с этой ситуацией.

Другими физическими «угрозами» могут быть: нехватка выносливости, неправильное питание, недостаток жидкости в организме³, а также невыполнение разминок, разогревов и остываний, плохо втанцованные хореография и технические навыки и т.д.

Психологические

Психологические угрозы возникают из-за мыслей, потребностей и желаний, вам неподконтрольных. Допустим, мысль «*А сейчас нужно станцевать хорошо, чтобы пройти в финал*» воспринимается АНС как

¹ Подробнее тема внешнего вида рассматривается в гл. 2-6.

² Современный толковый словарь Изд. "Большая Советская Энциклопедия", 1997 г. (в оригинале автор приводит статью из толкового словаря английского языка Merriam-Webster's Dictionary, <http://www.m-w.com> – прим. переводчика)

³ Более подробно о диете читайте в гл. 2-7.

реальная угроза. Ей хорошо известно, что не вы принимаете решение по конечному результату. Ведь он зависит от множества неподконтрольных вам факторов: к примеру, таких как ваш партнер, другие пары, судьи, зрители и т.д. И вновь АНС вмешивается, посылая предупредительные сигналы стресса в надежде, что вы все-таки измените свое опрометчивое решение.

Другие психологические угрозы – например, ваша сосредоточенность на том, *что и как* партнеру делать или не делать. АНС, прекрасно зная, что вы не контролируете действий партнера, снова шлет вам предупредительные сигналы. Кроме того, потенциально стрессовыми являются мысли и волнения насчет судей. Не суть важно, позитивны они, или не совсем. АНС понимает, что действия судей вы тоже не контролируете, и наказанием за подобную сосредоточенность на действиях других непременно будет стресс.

И, наконец, последний пример в завершение этой темы. Психологической угрозой выступают другие участники соревнования. Любого рода мысли, переживания и желания относительно ваших конкурентов и АНС немедленно вмешивается, ведь действия соперников вы тоже не контролируете. Ни, какие пары участвуют в соревнованиях, ни, какие из них будут в вашем заходе, ни, какое место они займут на паркете, ни, как поведут себя во время танца, ни их костюмы и т.д.

Эмоциональные

(...) Некоторые танцоры, например, в перерыве между танцами уединяются, чтобы снять физическое и психологическое напряжение. Другим наоборот, нравится общаться в той же ситуации, – им так хорошо. Все это – то, что нам подконтрольно. К сожалению, есть и такие эмоциональные потребности, которые мы не контролируем. Вызванные, например, музыкой, танцевальным залом, где проходят соревнования, тем, как чувствует и ведет себя в тот день ваш партнер, принимает ли вас зритель, получаете вы моральную поддержку от своего тренера, или нет. Любые мысли, чувства и желания на этот счет спровоцируют вмешательство АНС, поскольку вы не контролируете эти факторы!

СТРЕСС СНИЖАЕТ КАЧЕСТВО ИСПОЛНЕНИЯ

Напряжение – психическое, физическое и/или эмоциональное – не только негативно влияет на сознание (самыми яркими примерами такого состояния является ощущение того, что мысли как бы «спутались» и/или того, что находишься как бы «в тумане»), но также мешает вам двигаться настолько же легко и свободно, как в нестрессовом состоянии. Под воздействием стресса учащается сердцебиение, дыхание становится неглубоким и более быстрым, увеличивается расход энергии и мышцы «зажимаются», поскольку АНС начинает активно вырабатывать «коктейль» из гормонов и химических соединений. (...)

АНС НЕОБХОДИМО ЧУВСТВО БЕЗОПАСНОСТИ

Каждый раз, когда вам необходимо сделать что-то такое, что еще не значит как безопасная положительная привычка в особом списке АНС, она вмешивается. Причем сразу же после предупредительных сигналов стресса (учащенное дыхание, зажатые мышцы и «затуманенное» сознание) АНС пытается вам помочь: она «переключает» вас на то, что у вас получается хорошо, то, к чему вы *привычны*.

Под воздействием стресса – возможно вам доводилось испытать такое на себе – начинают вдруг «проскакивать» старые, вроде уже исправленные и забытые, ошибки, которых вы бы ни за что не допустили на последних тренировках. Но, все, что вы выучили незадолго до соревнований куда-то «улетучилось», поскольку вы еще не «втанцевали» его как следует и АНС не воспримет как вещи привычные, которые вы сможете проконтролировать в любой ситуации. (...)

ЛИЧНОСТЬ КАК ФАКТОР, ВЫЗЫВАЮЩИЙ СТРЕСС

Каждый человек – личность; личность с чертами характера, которые сами по себе могут провоцировать стрессы. Большинство партнерств (и в жизни, и на паркете) состоит из разных по типу личности людей (действительно, не даром говорят: противоположности притягиваются!). Осознание этих различий помогает проявлять больше уважения к различным потребностям и стилям поведения других. (...)

Известное международное агентство маркетинговых коммуникаций Young & Rubicam каждые три года проводит комплекс исследований по всему миру. Их результаты были систематизированы в типологию под названием «Сопоставительные свойства социокультурных слоев потребителей» или «Четыре “С”» (из англ.: “Four C’s”- Cross Cultural Consumer Characterizations), которая выделяет семь типов личности.⁴

Смирившиеся

Представителей этого типа личности нечасто встретишь в мире соревновательного танца. *Смирившиеся* – это люди, которые видят выживание в мире своей основной целью. Они даже не пытаются достичь чего-то большего, чем уже достигли. Вся их система ценностей основана исключительно на понятии выживания как таковом. Поэтому танец не играет ведущей роли в их жизни. *Смирившиеся* предпочитают сидеть дома и ничего не делать.

⁴ Более подробная информация об этом представлена в главах 3-3 и 3-4.

Отстающие

Это люди, которые постоянно работают над собой и на успех, но их все время гнетет чувство, что им никогда не удастся достичь желаемого, как бы сильно они ни старались. Причем проблема не (всегда) заключается в способностях или умениях человека, а в его душевном состоянии. Даже в том случае, когда ***отстающие*** достигают успеха, они все равно не испытывают полноценной радости, боясь, что могут вновь потерять то, чего добились. (...)

Этот тип довольно часто встречается среди танцоров. Даже в преуспевающей паре иногда один из партнеров – ***отстающий***. Со своей стороны не-***отстающий*** партнер может помочь ***отстающему***, компенсируя его пессимизм своим позитивным настроением. В этом случае тренер и партнер ***отстающего*** должны не просто делать установку на положительный результат, а вообще обо всем говорить четко в положительном ключе. К примеру, если сказать: «Не так уж плохо», (то есть, все прошло достаточно хорошо), ***отстающий*** зафиксирует в своем сознании лишь слово «плохо», и лишней раз убедится в «правоте» своего подхода, что все, над чем он так упорно трудится, – бессмысленно.

Основные

Люди, принадлежащие к данной категории, составляют наибольшую часть общества. Они любят чувство безопасности, защищенности. Им нравится строить свою жизнь в соответствии с правилами и порядками, принятыми в обществе и иметь крепкую, дружную семью. Им необходимо находиться в компании, быть частью общества. Танец для ***основных*** – это возможность завести новых друзей и вращаться в данной сфере. Им совсем не обязательно побеждать. Обычно такие люди не сильно подвержены стрессу во время соревнований, поскольку результат (неконтролируемый фактор) не имеет для них особого значения.

Основные не закидываются на том, как бы получше выступить, и это может быть причиной проблем только если они в паре с партнером, которому нужно от танца намного больше. Осознание этих различий между партнерами – это первый шаг на пути улучшения качества исполнения. Следующий шаг – это найти компромисс в достижении целей и удовлетворении потребностей обоих партнеров.

БЛАГОПОЛУЧНЫЕ: устремленные

Устремленным необходимо всеобщее признание их успеха. Они завистливы и амбициозны. Танец для них – это путь к достижению успеха и статуса. Им крайне необходимо побеждать – успех для них суть счастье. Такое душевное состояние может приводить к чрезмерной потребности во внешних стимулах. Мысль «Мне обязательно нужно победить» явно не помогает танцевать свободно, а наоборот, зажимает танцора. Как следствие, вмешивается АНС – ведь победа совершенно справедливо расценивается ею как неконтролируемый фактор. Танцорам данного типа важно осознать, что лучший результат приходит с лучшим качеством исполнения. Поэтому, вместо конечного результата им лучше научиться сосредоточиваться на качестве исполнения.

БЛАГОПОЛУЧНЫЕ: преуспевающие

У преуспевающих очень много общего с ***устремленными***. Единственное различие в том, что они уверены, что уже добились успеха, и теперь главная задача – удержать его и «командовать парадом». Им необходимо материальное подтверждение высокого результата, общее признание, известность. Танец для них – это путь к такому признанию, поэтому быть успешным танцором – это жизненно необходимо. Как и у ***устремленных***, у ***преуспевающих*** наблюдается тенденция закидываться на конечном результате. Для того, чтобы избавиться себя от лишних стрессов, им необходимо приучить себя больше сосредоточиваться непосредственно на исполнении.

НОВАТОРЫ: исследователи и реформаторы

Представители этих двух групп – своего рода новаторы в обществе. Им нравится подстраивать общепринятые правила под собственные нужды и убеждения касательно того, что хорошо, а что – плохо. Главная цель жизни ***исследователей*** – найти себя. Часто даже один их внешний вид будто говорит: «Я – против всего этого!». Им не хватает уверенности в себе и они всегда недовольны собой. С этими двумя «пунктиками» им приходится постоянно «бороться». В танце любят экспериментировать со стилем, потому что им так хорошо. Самовыражение через танец – вот истинная цель.

Реформаторы во многом схожи с ***исследователями***. И не удивительно – ведь фактически, ***реформаторы*** – это те же ***исследователи***, только немножко «повзрослевшие». Они уже больше сосредоточены не на мятежном «Я – против всего этого!», а на поиске и достижении равновесия во всем. Теперь им уже нужно не менять весь мир, а найти гармонию в отношениях с обществом и согласие с самими собой.

(подробнее о влиянии стресса на танцоров и уровень исполнения, а также о многом другом Вы можете прочитать в книге Максимилиана Винкельхауса «Танцуем по максимуму», укр. издание, 2009 год). Всю контактную информацию по оптовой и/или розничной продаже книги можно получить по телефону **(063) 767 25 85, или (044) 572 69 90**, Алена.