

5 Предисловие

КАК РАБОТАЕТ МОЗГ

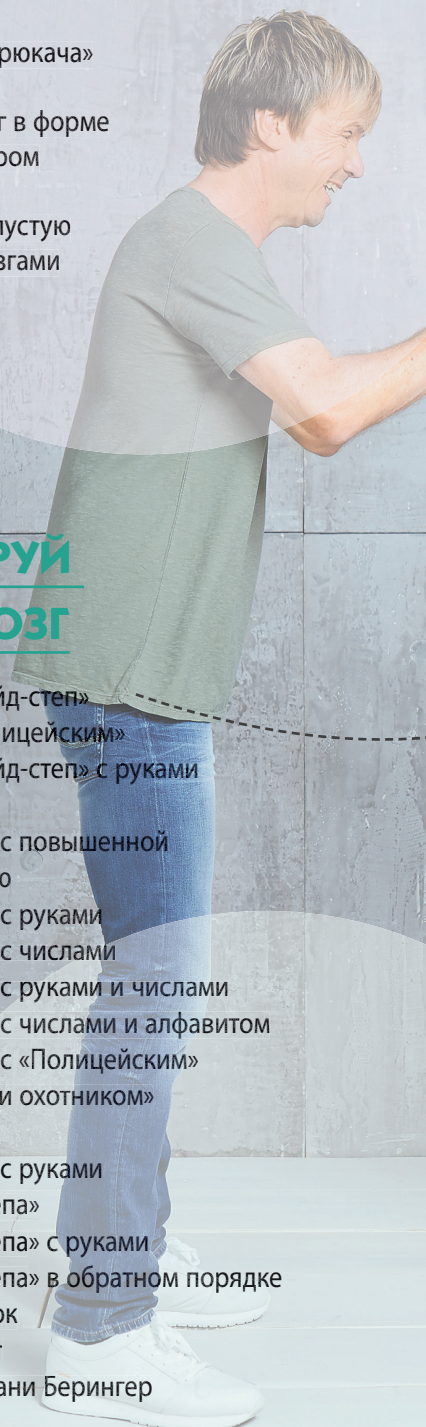
- 8 Крэш-тест для мозга
- 8 Как все начиналось, или Путь «трюкача»
- 10 Мой путь – моя методика
- 12 Почему стоит держать свой мозг в форме
- 16 Разговор с профессором, доктором Томасом Шаком
- 20 Не растрачивай свои таланты впустую
- 20 Стресс, отступи, или Шевели мозгами
- 22 Как это работает

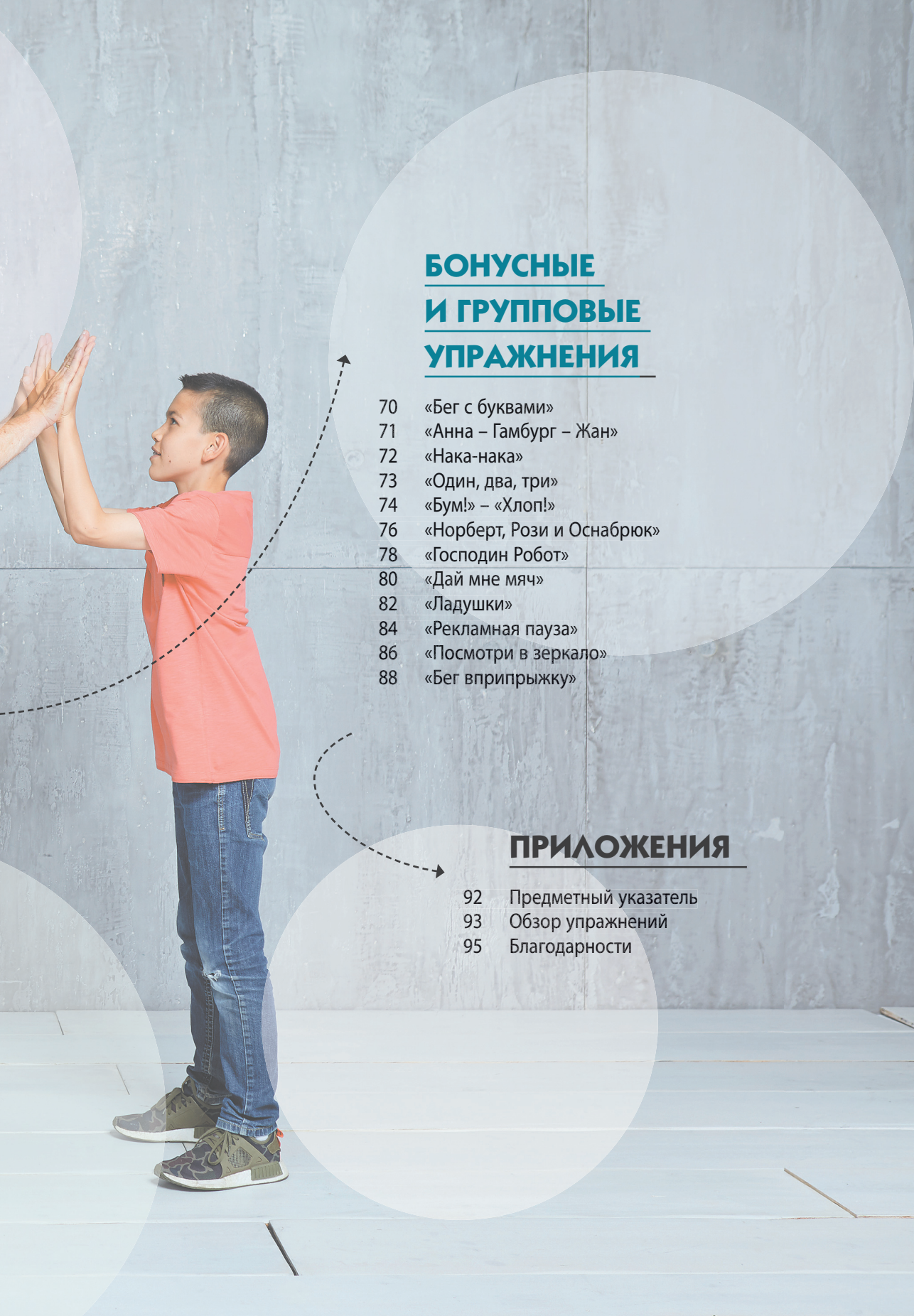
РАЗМИНКА И БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- 26 Разогрей мозг
- 28 «Заяц и охотник»
- 30 «Полицейский»
- 32 «Казачок»
- 34 «Pinky (Мизинчик)»
- 35 «Пианино»
- 36 Возможности мозга
- 37 Разговор с Торбьерном Вестбергом

ФОРМИРУЙ СВОЙ МОЗГ

- 40 «Индийский Сайд-степ»
- 42 «Тройка» с «Полицейским»
- 44 «Индийский Сайд-степ» с руками
- 46 «3D-Сайд-степ»
- 48 «3D-Сайд-степ» с повышенной эффективностью
- 50 «3D-Сайд-степ» с руками
- 51 «3D-Сайд-степ» с числами
- 52 «3D-Сайд-степ» с руками и числами
- 53 «3D-Сайд-степ» с числами и алфавитом
- 54 «3D-Сайд-степ» с «Полицейским»
- 55 «3D» с «Зайцем и охотником»
- 56 «2D-Сайд-степ»
- 58 «2D-Сайд-степ» с руками
- 60 «Герой Сайд-степа»
- 61 «Герой Сайд-степа» с руками
- 62 «Герой Сайд-степа» в обратном порядке
- 63 Двойной прыжок
- 64 Массовый забег
- 66 Разговор с Мелани Берингер





БОНУСНЫЕ И ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- 70 «Бег с буквами»
- 71 «Анна – Гамбург – Жан»
- 72 «Нака-нака»
- 73 «Один, два, три»
- 74 «Бум!» – «Хлоп!»
- 76 «Норберт, Розы и Оснабрюк»
- 78 «Господин Робот»
- 80 «Дай мне мяч»
- 82 «Ладушки»
- 84 «Рекламная пауза»
- 86 «Посмотри в зеркало»
- 88 «Бег вприпрыжку»

ПРИЛОЖЕНИЯ

- 92 Предметный указатель
- 93 Обзор упражнений
- 95 Благодарности



МАТТИАС НОВАК в течение 8 лет являлся тренером по технике и креативности успешной женской команды футбольного клуба «Бавария» (Мюнхен), а впоследствии также тренером молодежной команды «Баварии». Кроме того, он является обладателем лицензии Немецкого футбольного союза и экспертом торгово-промышленной палаты по вопросам, связанным с мотивацией и достижением успеха. Новак — эксперт и докладчик Спортивной академии-24, всемирно известный инструктор для коучей в области технического и креативного тренинга футбольных команд (в том числе в Швейцарии, Австрии, Польше, Швеции, Канаде и США), а также автор большого количества книг и DVD-дисков, посвященных футболу. Недавно он стал одним из основателей Немецкой футбольной академии в Калькутте. Помимо этого, Новак работает в качестве индивидуального тренера для профессиональных игроков в гольф и коуча премиум-класса по кинетическому развитию.

ДОРОГОЙ ЧИТАТЕЛЬ

Я НИКОГДА

не мог даже вообразить себе, что в один прекрасный день окажусь там, где я нахожусь сейчас: в одном из лучших в мире футбольных клубов — «Бавария» (Мюнхен)! Я провожу когнитивные тренинги для женского клуба — победителя бундеслиги — и для всей молодежной команды. Кроме того, я работаю коуч-консультантом для руководителей крупнейших международных корпораций, а также обучаю школьников таким интересным упражнениям, которые снова побуждают их с удовольствием ходить в школу. Я счастливый человек и помогаю другим людям добиться успеха и вести счастливую жизнь.

В этой книге я расскажу тебе, как можно тренировать самую важную «мышцу» в твоём теле, — мышцу, от которой зависит все, что происходит в твоей жизни: твоя работоспособность, креативность и твой эмоциональный интеллект. **С помощью упражнений, которые я разработал для своих спортсменов, ты также сможешь развивать свой потенциал, независимо от того, чем ты сейчас занимаешься. И ты сможешь вырасти — и даже перерасти самого себя, достигнув тех сфер, о которых ты раньше не смел и мечтать.** «Мышца», о которой я говорю, — твой мозг. Почему

это возможно? **Все очень просто: чем лучше спортсмен разогревает свои мышцы, тем менее травматично и более эффективно проходит тренировка. Это же можно сказать и о твоём мозге.** В случае с мозгом предварительная физическая активность также улучшает кровоснабжение, следствием чего является готовность нейронных сетей к работе в самом начале упражнения. Причем в данном случае речь может идти о любом виде физической активности. Вместе с тем максимальной эффективности при тренировке мозга ты можешь достичь, выполняя определенные виды движений и когнитивных подготовительных упражнений. **Пяти минут в день более чем достаточно для того, чтобы поднять твой мозг на принципиально новый уровень,** а затем — еще на один, еще и еще. И для этого тебе потребуются только твои руки, ноги, немного места и желание добиться цели — уже через несколько недель ты почувствуешь, в какой хорошей форме с точки зрения когнитивной деятельности ты находишься.

Желаю тебе успехов,
Маттиас Новак



«ЗАЯЦ И ОХОТНИК»

Разумеется, вначале можно периодически проверять, является ли заяц зайцем, а охотник — охотником.



1–2 минуты

ежедневно, пока ты не овладеешь всеми вариантами данного упражнения.



Подними правую руку вверх и в сторону примерно на высоту плеча и с помощью указательного и большого пальца изобрази ружье, то есть охотника. Три оставшиеся пальца этой руки оставь сложенными и прижатыми к ладони. С помощью указательного и среднего пальцев левой руки изобрази два заячьих уха **1**.

Теперь с помощью правой руки поочередно изображай то зайца **2**, то охотника **3**: заяц — охотник — заяц — охотник — и так далее. Затем повтори эти действия с помощью левой руки.

Когда ты овладеешь вышеописанными движениями пальцев, начни выполнять это упражнение одновременно и синхронно обеими руками: сначала охотник, потом заяц и так далее.

1



2



3



ВАРИАНТ 1

Ты начинаешь правой рукой изображать охотника, а левой — зайца ❶. Затем хлопни в ладоши и соедини руки ❷. Теперь заяц справа, а охотник — слева ❸. Затем снова хлопни в ладоши и снова поменяй местами зайца и охотника. И? Как выглядит твой заяц?

ВАРИАНТ 2

Теперь попытайся менять местами зайца и охотника напрямую, не хлопая в ладоши.



КАК ДЕЙСТВУЕТ УПРАЖНЕНИЕ

Ты **одновременно** запускаешь **два разнонаправленных процесса**: оба полушария мозга забрасывают друг друга сигналами, потому что ты делаешь непривычное движение и при этом выполняешь одновременно более одного вида деятельности. Задачей данного упражнения является запуск первых процессов синхронизации. Эти процессы одновременной обработки информации обеспечивают так называемую перегрузку. На короткое время в голове возникает своего рода **хаос**, и в какой-то момент ты перестанешь понимать, в какую позицию ставить те или иные пальцы.