

**Ян Сёлберг (Норвегия):**

## **ФИНСКИЙ СПОСОБ ДОБРАТЬСЯ ДО ВЕРШИНЫ**

*Как мы знаем, существует много способов выйти в лидеры. Однако, с точки зрения психологии, сделано не так много систематических попыток узнать, почему же кому-то удастся возглавлять рейтинг листы, а кто-то попадает в конец турнирных таблиц. Новая финская инициатива – в области психологии. В Финляндии Ансси Юютилаинен, многократный чемпион мира по лыжному ориентированию, создал тест, основанный на концепции психологических типов Карла Густава Юнга, с целью помочь ориентировщикам разобраться в самих себе. Финские тренеры и специалисты всегда уделяли особое внимание психологическим аспектам подготовки спортсменов-ориентировщиков. Насколько сильно это помогло финнам?*



Швейцарский психиатр Карл Густав Юнг разработал в начале прошлого столетия концепцию психологических типов. С помощью набора из четырех противоположных компонентов можно определить свойственный вам психологический тип. Тест Natural Tendency Analysis (NTA) базируется на теории психотипов Юнга. Он работает в режиме он-лайн. Данный тест дает нам представление о наших характерных особенностях, т.е. о навыках и видах реакции, которые развиваются в нашем «бессознательном» без какого-либо усилия с нашей стороны. Сам тест состоит из 28 вопросов. Когда вы ответите на все вопросы, система выдаст вам ваш психологический профиль, описывающий свойственные вам особенности и предпочтения. Цель данного личностного теста, равно как и многих других таких тестов:

- Понять самого себя и свои особенности/склонности
- Научиться лучше разбираться в других

Ансси Юютилаинен - многократный чемпион мира по лыжному ориентированию (на длинной дистанции в 1984 и 1988 годах, на короткой дистанции в 1990 году, в эстафетной гонке в 1988 и 1992 годах), разработал личностный тест для ориентировщиков, основанный на концепции психологических типов Карла Густава Юнга. Разработка личностного теста для ориентировщиков заняла у Ансси примерно 2 года, так как он занимался этим в качестве своего хобби. Сейчас, спустя 3 месяца после опубликования теста, более 150 спортсменов уже прошли его. Тест построен по той же модели что и тест Natural Tendency Analysis (NTA) и содержит 28 вопросов. Сейчас все финские ориентировщики, входящие в состав национальной сборной, обязаны пройти данный тест, так как он входит в программу подготовки тренеров в Финляндии. Сейчас этот тест имеется только на финском языке, но вскоре ожидается появление данного теста на английском, шведском, а затем и норвежском языках.

Корреспонденты норвежского журнала «Вайвалг» («Выбор пути») встретились с Ансси Юютилаинен и попросили его ответить на несколько вопросов:

- ***Что подвигло вас на создание личностного теста для ориентировщиков?***

Во-первых, когда я познакомился с концепцией Юнга и индикатором типов личности Майерс-Бриггс (самый популярный во всем мире тест на определение типов личности, основанный на теории Юнга), я обнаружил, что за время своей карьеры в лыжном ориентировании я использовал характерные мне на подсознательном уровне ментальные модели поведения как в течение тренировок, подготовки к важнейшим соревнованиям (чемпионатам мира и кубку мира), так и в течение самих соревнований. Тест Майерс-Бриггс давал очень понятные представления о том, как лучше узнать самого себя. Например, основными движущими факторами для меня были вдохновение, чувства и новые возможности.

Другим поводом стало то, что я стал преподавать спортивное ориентирование и тренировать молодых спортсменов в своем клубе. Тогда я заметил, что существуют значительные индивидуальные различия в обучении спортивному ориентированию. Я пришел к выводу, что, в существующей у нас системе обучения, тренировок и методике преподавания есть какие-то недоработки, которые мешают этой системе стать универсальным инструментом в подготовке любого ориентировщика», - рассказывает Ансси и продолжает: «Я решил усовершенствовать свои навыки ориентировщика в области обычного ориентирования. Протестировав на практике основную идею об индивидуальных ментальных/психологических особенностях разных типов личностей, я обнаружил большие различия между мной и моей женой Вирпи Юютилаинен в том, что касалось достижения результатов (она, также как и я, является чемпионом мира по лыжному ориентированию). В течение 2-3 лет мы так улучшили свою подготовку и навыки, что мы стали завоевывать медали на финских чемпионатах.

- ***И все это повлияло на разработку Вами теста для ориентировщиков, который отражает индивидуальные ментальные и психологические особенности?***

Да. В начале у меня ушло порядка 3 лет на изучение возможности применения теории Юнга и индикатора Майерс-Бриггс в области спортивного ориентирования. Я начал с того, что провел интервью с более чем 40 профессиональными ориентировщиками, как бегунами, так и лыжниками, а также побеседовал с 30

среднестатистическими спортсменами. Цель – попытаться понять, есть ли различия в овладении техникой спортивного ориентирования, достижении результатов и способности к концентрации. Эти интервью стали отправной площадкой для формирования актуальных вопросов опросника. Они помогли мне идентифицировать те аспекты, которые имеют отношение к достижению хороших результатов/побед и связаны с теорией Юнга. Разработанный опросник был протестирован на спортсменах финской сборной и ряде других ориентировщиков.

**- Каковы самые главные выводы?**

Их можно разделить на 4 группы. Во-первых, профессиональные ориентировщики сильно отличаются друг от друга. По результатам теста некоторые из них попали в категорию/подгруппу тех, кто очень редко ошибается, в то время как другие принадлежат к категории тех спортсменов, которые предпочитают ориентироваться, полагаясь на свою интуицию и исследуя разные варианты.

Во-вторых, тест показал, что некоторым людям проще воспринимать детальную информацию, а другим легче увидеть общую картину и более крупные детали, выбирая тот или иной маршрут.

В-третьих, в результате исследования выяснилось, что разным психотипам людей свойственны различные стратегии ориентирования. И тем не менее им/всем удастся добиться успеха. Лучшей иллюстрацией данного вывода стал пример с чемпионата мира по спортивному ориентированию 2007 года, который проходил на Украине. Тогда золотую медаль на длинной дистанции и первое место чемпионата поделили между собой 2 спортсменки – Минна Кауппи и Хели Юккола. И у этих двух спортсменок диаметрально противоположные личностные профили!

Последний вывод состоит в том, что большинство ориентировщиков делает одни и те же ошибки на протяжении всей своей карьеры, но эти ошибки отличаются в зависимости от каждого конкретного спортсмена.

**- Как на эти выводы отреагировали участники тестирования?**

Реакция со стороны участников тоже была разнообразной, что, в принципе, можно было предугадать. Большинство ориентировщиков восприняли этот тест с энтузиазмом, им хотелось получше узнать специфику своего мыслительного процесса. Например, научиться понимать и контролировать свои мысли во время соревнований. С другой стороны, есть те, кому не особо интересно узнавать что-то новое о себе и улучшать свои навыки. Но этот момент как раз и отличает профессиональных, рейтинговых спортсменов, тех, кто на самом деле решил добиться своих целей, и тех, «кто, как говорится, заскочил на 5 минут».

Вот как прокомментировали результаты теста сами участники: умение осознание своих характерных ментальных особенностей помогает лучше разбираться в других людях вообще. Это также значительно помогает наладить процесс коммуникации с другими людьми и осознать себя. Это полезно и для работы в спортивном клубе, национальной сборной, при участии в выездных сборах для тренеров, во время соревнований, в общем, везде, где ты тесно взаимодействуешь с другими людьми, которые, как правило, отличаются от тебя!

