



ваться конкретными, соизмеримыми, достижимыми, реалистичными и ограниченными во времени. Вам следует задаваться целью на каждом соревновании, а также долгосрочными целями, к которым вы стремитесь. Специфические умственные ошибки в ориентировании, и как с ними бороться.

Вы постоянно делаете одни и те же ошибки на трассе? Такие, как снос в сторону, перебеги или неправильное чтение карты, могут быть техническими или физическими по характеру и, таким образом, требуют направленной технической или физической тренировки. Однако многие ошибки вызваны умственными погрешностями. Вот некоторые распространенные умственные ошибки и способы их преодоления.

Вы постоянно пропускаете первые два контроля

Во время разогрева представьте, что вы идете к первому и второму контролю. Если возможно, посмотрите на карту местности и описание контрольного пункта. "Пробейте" карточку на воображаемом пункте и бегите к второму. Обратите внимание на все особенности местности и на то, что вы чувствуете себя уверенно. Когда вы выйдете на старт, эти два пресловутых контроля вы уже прошли мысленно, так что вы почувствуете себя более расслабленным. Только не забудьте действительно пройти первые два контроля.

ВНУТРИ СЕБЯ

мысленно вернуться на дистанцию. Я научилась этому трюку много лет назад от товарища по команде. Он объяснил, что это не только помогает вернуть ваше внимание на первоочередную задачу, так как, если ваш разум блуждает, вы, наверное, тоже, и взгляд на компас поможет сориентироваться.

Постановка задачи

"Я приехал не выигрывать, а только пробежать", — сказала Джоан Бенуа Сэмюельсон о победе в марафоне 1983 г. в Бостоне. Фокусировка на результатах, таких, как победа или обгон противника, отвлекает вас, так как вы не можете влиять на результаты соперников, а только на свои. У вас может быть самая важная гонка в вашей жизни, но если вы не заняли желаемого места, то будете разочарованы. "Ваша самооценка, — пишут Линч и Хуанг, — всегда должна определяться тем, как вы воспринимаете игру, находясь на дистанции и вне ее. Результаты, таким образом, становятся производными от этого внутреннего духовного процесса". Они также говорят: "Победа не должна быть вещью в себе... бездушное заикливание на победе... может разрушить ваш дух и обеднить душу; оно может также нанести психический и физиологический вред. Такая цель как: "Я хочу соответствовать", — гораздо лучше, чем цель, сориентированная по типу: "Я хочу победить Васю Батарейкина". Вам следует научиться ставить правильные цели. Концентрируясь единственно на выполнении задания, ваши цели должны оста-

Вы с трудом концентрируетесь, ваш разум блуждает

Попробуйте упражнение "черный ящик". Примерно за десять минут до старта уединитесь и закройте глаза. Визуализируйте, что вы записываете на бумажке все то, о чем вы не хотите думать во время забега: работа, длинный путь домой, супруг, ноющее колено, погода, противники, вчерашний забег и т.д. Ограничьте список 10—12 пунктами. Когда "напишете", сложите бумажку и положите ее в воображаемый "черный ящик". Вообразите, что вы закрываете крышку и запираете его. Скажите себе, что после гонки вы обо всем этом подумаете. Если на трассе ваш разум начнет блуждать, скажите себе — "черный ящик", чтобы отогнать несвоевременные мысли. Или попробуйте технику Брюса Ли: "Я визуализирую негативные мысли, записанные на клочке бумаги. Затем я комкаю эту бумагу в шарик. Затем я мысленно поджигаю его и смотрю, как он сгорает дотла. Негативная мысль уничтожена, и никогда более не посетит меня", — Гарфилд. Это отличный способ справиться с мыслями, от которых вы хотите избавиться.

Вас сильно отвлекают другие ориентировщики в лесу

Иногда вы можете захотеть воспользоваться тем, что вы видите других, однако чаще лучше их проигнорировать. Внедрите соперников в ваши упражнения по визуализации. Вы видите их и узнаете, но они вас не волнуют. Попробуйте также представить, что кто-

то бежит к контролю или от него, и это вам помогает. Если достаточно попрактиковаться, то другие люди на трассе будут все меньше и меньше отвлекать и вы будете делать меньше ошибок из-за недостатка концентрации.

Заключение

Лучшие атлеты умелы в каждой из частей своего спорта: физической, технической и умственной. Иметь слабость в любой из трех — значит не дать себе полностью раскрыть свой потенциал. "Состязание, — пишет Милман, — испытывает, требует и развивает все ваши возможности; физические навыки — это лишь часть игры. Нет ничего необычного в том, что даже самые закаленные атлеты приходят вторыми или третьими из-за того, что они не усвоили правила умственной игры".

Если вы застряли на ровном месте или делаете одни и те же ошибки или вы просто хотите выжать из себя все, что возможно, вам поможет умственная тренировка. Я дала лишь краткий обзор четырех главных аспектов спортивной психологии; для более подробной информации прочитайте одну из книг, упомянутых в библиографии или одну из множества других. Большинство из них включают в себя упражнения для развития умственных навыков и объясняют, как и почему они работают.

Попробуйте умственную тренировку. Вам наверняка понравится и она, и результаты. "Увидимся" в лесу!

Перевод П. Бурдакова

Библиография

1. Kenneth Baum, Richard Trubo. The mental edge: maximize your sports potential with the mind — body connection (Грань ума: увеличьте ваш спортивный потенциал, объединив разум и тело). — Perigee, 1999.
2. Charles A. Garfield, Hal Zina Bennett. Peak performance: mental training techniques of the world's greatest athletes (Максимальная результативность: техника умственных тренировок величайших атлетов мира). — Warner books, 1984.
3. Al Chungliang Huang, Jerry Lynch. Thinking body, dancing mind: taosports for extraordinary performance in athletics, business and life (Думающее тело, танцующий разум: таоспорт для достижения превосходных результатов в атлетике, бизнесе и жизни). — Bantam books, 1992.
4. James E. Loehr. Mental toughness training for sports: achieving athletic excellence (Тренировка крепости ума для спорта: достижение атлетического совершенства). — Stephen Greene press, 1982.
5. Jerry Lynch, Al Chungliang Huang. Working out, working within: the tao of inner fitness through sports and exercise (Тренировка извне, тренировка изнутри: тао внутренней подготовки через спорт и упражнения). — Tarcher/Putnam, 1998.
6. Dan Millman. Body mind mastery: creating success in sport and life (Мастерство разума и тела: создание успеха в спорте и жизни). — New World Library, 1999.