

Пекка Никулайнен

НЕХВАТКА МЫСЛИ

Пекка Никулайнен – известный финский ориентировщик, ранее член сборной команды Финляндии, а с 2007 года по настоящее время, руководитель по спорту Федерации Спортивного Ориентирования Швеции. Швеция хочет иметь самую сильную в мире команду, и эта цель еще не достигнута. Целью является подготовка всестороннего ориентировщика элиты, который будет выигрывать Чемпионат Мира, а не занимать «хорошие места» с 5 по 10. На последнем чемпионате мира по спортивному ориентированию бегом в Норвегии в активе шведской команды не было ни одной золотой медали. В данной статье Пекка Никулайнен анализирует сложившуюся ситуацию в Швеции в ориентировании высших достижений и предлагает варианты решений существующих проблем.

Сильная культура и традиции – это хорошо, но в них же и слабости. Швеция, которая всегда была передовой страной в том, что касается тренировки и техники в спортивном ориентировании, «застряла» в старой культуре и традициях. Тренировка стоит на месте в традиционной Швеции. Ориентирование в Швеции не развивается, как элитный спорт. Такую острую критику представил Пекка Никулайнен, руководитель по спорту ФСО Швеции, который сейчас хочет видеть значительно более агрессивные усилия.

В Швеции начиная с 60-х годов 20 века существовали клубные тренировки по всей стране, с тренировочными дистанциями и техническими упражнениями. Многие клубы весной традиционно проводят технический лагерь для того, чтобы начать работу над техникой ориентирования. Зимой люди не будут заниматься ориентированием, ведь нужно же быть «голодными» и весной опять иметь мотивацию.

-Это те же мысли, которые существовали в видах спорта на выносливость 100 лет назад - для того, чтобы иметь силы бегать летом надо отдыхать и заряжаться зимой. До сих пор такие мысли существуют в ориентировании. Сильная культура и традиции – это хорошо, но в них так же заключаются и слабости, говорит Пекка Никулайнен, ранее член сборной команды Финляндии, а с 2007 года руководитель по спорту ФСО Швеции, *-Мы можем тренировать ориентирование все время, пока мы бодрствуем, утверждает он.*

365 дней в году. Все застопорилось. Часто мы не понимаем зачем проводятся технические тренировки. Может существовать 101 вариация тренировки с более или менее хитрым названием, которая используется в клубных тренировках, но если у людей нет осмысления цели тренировки во время ее проведения, то мы не достигнем желаемого результата. Будущий ключ к успеху в том, что вы тренируете ориентирование, мыслительные навыки, концентрацию и физическую сторону круглый год, 365 дней. На элитном уровне физически тренируются много, уже практически каждый день, теперь речь идет о том, чтобы только собраться с мыслями и построить свое собственное агрессивное ориентирование.

-Мысли так же важны для ориентировщика, как коньки для хоккеиста. Если ты не владеешь техникой движения на конках, ты никогда не сможешь стать действительно хорошим хоккеистом. Пекка Никулайнен тщательно указывает, что, то о чем он сказал, не касается только высочайшей элиты, но всего шведского движения ориентирования.

И элита и спортсмен-любитель. В шведской национальной команде существует очень много возможностей развития для индивидуумов, но опыт показывает, что ориентировщики на всех уровнях испытывают ряд «ага-переживаний» (этот термин сформулирован Карлом Бюхлером, так же носит наименование эффект «Эврика», ага-феномен, означает внезапное открытие, внезапную реализацию решения проблемы), когда они понимают, насколько важно собраться с мыслями о том, что мы делаем, когда мы ориентируемся. Многие живут в каком-то заблуждении, где правда заключается в том, что

если мы не ошибемся, то сможем провести действительно хорошую гонку по ориентированию.

- Мы сами часто не знаем, что техника ориентирования не достаточно развита. Ориентирование - это на самом деле еще никакой не элитный спорт, если мы будем думать в общем. Существуют, конечно, индивидуумы, которые являются исключениями.

Так же быстро, как по размеченной лентами трассе. Пекка Никулайнен попробовал пояснить, что он подразумевает под этим: «Цель технических тренировок – агрессивное ориентирование - ровная и высокая скорость на протяжении всей гонки. Вы можете развиваться, как ориентировщик до тех пор, пока скорость вашего ориентирования меньше вашей максимальной скорости. Максимальная скорость это та скорость, с которой вы бежите по трассе с промаркированным оптимальным путем движения. Традиционно мы думали, что основа ориентирования заключается в избегании ошибок, но агрессивное ориентирование основано на том, что мы все время оптимизируем то, что делаем в лесу. С помощью правильных инструментов вы можете бежать быстрее без риска сделать ошибку».

Светофор устарел. В традиционной методике обучения часто говорится о «методе светофора», Чем больше мы приближаемся к КП, тем больше мы сбавляем скорость, чтобы не ошибиться. На самом деле нам не нужно «тормозить», если мы используем карту и местность агрессивно; с хорошим планированием, упрощением и оглядыванием человек чаще всего может взять КП на полной скорости. Но мы, естественно, не будем успевать делать это на полной скорости, если не будем это тренировать.

-Многие надеются на удачу в ориентировании, когда они бегут, но жить надеждой не получится. Человек должен выстраивать свою удачу с помощью правильной методики.

Мыслительные процессы. Здесь много слов критики о тренировках по ориентированию от руководителя по спорту ФСО, а намерение, естественно, в том, чтобы все обдумали то, что человек должен делать.

-Для того, чтобы развивать технику ориентирования, речь должна идти о Ваших мыслительных процессах, утверждает Никулайнен и поясняет:

-Вы должны найти свои мысли, которые управляют тем, как вы используете карту и местность. Речь идет о ваших мыслительных процессах, процедурах, которые вы используете в различных ситуациях. Собственно, когда мы ориентируемся, то все время встречаем некоторые повторяющиеся ситуации; мы все время имеем определенное поле зрения, у нас есть что-то, что ожидает нас после этого, мы приближаемся к КП, мы убегаем от КП...Каковы Ваши мыслительные модели, ваши процедуры, которые управляют вашим ориентированием в этих повторяющихся ситуациях? И как вы можете сохранять правильный фокус на протяжении всего пути?

Тренироваться все время бодрствования. Современные тренировки в ориентировании поднимают мысли на сознательный уровень, для того, чтобы оптимизировать поведение в лесу. Если ты осознаешь то, что ты должен думать, ты можешь так же тренировать способность поддерживать правильный фокус и концентрацию на протяжении всей гонки.

-Когда мы тренируем мысли, мы можем тренировать ориентирование все время. Пока мы бодрствуем. Ориентирование – это не просто бег по лесу с картой в руке, но это так же постоянная тренировка по закреплению правильных мыслительных процедур; осматривания, планирования, упрощения, удержания фокуса, в то время когда осуществляется «только бег» и так далее.

Проценты от мыслей. Во время часового эффективного ориентирования в лесу можно говорить о том, что человек смотрит в карту в общей сложности всего 5 минут. Таким образом, остается 55 минут, во время которых человек не смотрит в карту, что же он делает? Что человек думает?

-Если бы Вы имели миллион евро в банке, вы бы, очевидно, хотели получать проценты в течение всего времени, пока деньги находятся там. Таким же образом Вы можете требовать проценты от Ваших мыслей, когда вы бежите или в любом случае осознаете,

что вы имеете такую возможность. С правильными мыслями на протяжении 55-ти минут вы можете очень сильно развить свою технику.

Упражнение в электричке. Тренировать и заучивать мыслительные модели Вы можете пока едете в электричке на работу. Вы можете делать такое упражнение: осмотреться и обдумать существенные объекты на «местности», которую вы проезжаете. В этот момент Вы находитесь со своими мыслительными моделями и, другими словами, поддерживаете концентрацию; Вы поймали свои управляющие процедуры. Когда Вы проделаете это осознанно 10 000 раз, то потом, оглядевшись, Вам не надо будет больше думать, это уже будет вашей обычной агрессивной процедурой.

Никакого сверхчеловека. Француз Тьерри Жоржу, который в последние годы является номером один в Мировом, показывал в различных случаях фантастическое время в гонке на средней дистанции на Чемпионатах Мира, когда конкуренты чувствовали, что это время было в большей или меньшей степени недостижимым.

«Жоржу вовсе не сверхчеловек», - говорит Никулайнен: «Разница только в том, что он был первым, кто сделал шаг за пределы обычных рамок, в которых пребывают ориентировщики, и тем самым обскакал всех традиционалистов». Когда француз стал 18-ым среди мужчин на короткой дистанции на Чемпионате Мира в Финляндии в 2001 году, он думал, что выступил хорошо. А потом он понял, что существует возможность развития только с помощью мыслительных процессов: как человек будет использовать карту и местность агрессивно все время, и он стал новатором мирового уровня, утверждает Никулайнен.

Естественность. В шведском ориентировании в последние годы был представлен ряд новых образовательных мероприятий во главе с такими проектами, как «Лесное приключение» и в настоящее время самым последним проектом «Охота за сокровищами». Все эти мероприятия, рассчитаны на то, чтобы разбудить у молодежи интерес к спортивному ориентированию. Конечно, это хорошие проекты, но насколько естественными они будут для детей? В своих мечтах я бы хотел видеть карту как такую же понятную для детей игрушку, какой является футбольный мяч. Все дети уже заинтересованы в поиске сокровищ и думают о том, чтобы клубы нарисовали супер подробную карт маленьких лесных рощ и игровых площадок, которые занимают площадь всего 100x100 метров, а затем устроить так, чтобы эти карты были распространены среди всех в районе. Сколько возможностей и источников для спонтанных игр это бы принесло. Составить такую карту заняло бы не более двух часов, но могло бы помочь привить интерес к ориентированию на всю жизнь среди множества детей.

-В первую очередь это бы помогло сформировать у детей ранние ориентировочные мысли, это будет нечто, что будет происходить с процессами в их сознании. Понимание между картой и местностью закрепляется в молодые годы и становится естественным в их развитии.

Огромные возможности. Если оценка шведского ориентирования такова, что это не развитый элитный спорт, где тренировки и развитие застопорились, то здесь Никулайнен видит огромные возможности:

-Большая масса людей любит развиваться. Так же как сильная культура и традиции могут заключать в себе слабости, так же они представляют собой жесткую платформу для толчка. Мы страна, в которой существует подавляющее большинство ориентировщиков и у нас есть все предпосылки для того, чтобы быть лучшими в Мировом.

Для будущего шведского ориентирования очень важно совместить нынешние традиционные тренировки из клубных домиков и совместные лагеря с ежедневными тренировками, в процессе которых Вы развиваете свои управляющие мысли и способность концентрации.

-Вам необходимо не делать ни единой ошибки на протяжении всего сезона и в то же время Вы можете бежать с полной скоростью все время. Это должно быть стандартным

для всех спортсменов уровня сборной команды страны и целью для всех, кто хочет развиваться, закончил Пекка Никулайнен.

3 совета как простым путем тренироваться в повседневной жизни. Здесь описаны три простых тренировочных совета для всех, кто хочет развивать свои мыслительные процессы в ориентировании в повседневной жизни

1. Осмотритесь. Это Вы можете тренировать в автомобиле или в то время, когда Вы идете через город. Поднимите глаза, подумайте устремлено вперед. Что важного можно отметить в том, что вы проходите?
2. Планирование. Что находится за домом? Закрепите в образе мышления, что Вы хотите знать то, что вы не можете видеть в настоящий момент.
3. Следующий КП. Я знаю, что на кухне находится следующий КП, я приближаюсь к нему, смотрю направление на следующий КП, проверяю номер и расположение КП по легенде и отмечаюсь, поворачиваюсь в правильном направлении и составляю план на следующий КП. После этого я могу подойти к холодильнику...

