

ТРЕНИРОВКИ И УПОРНЫЙ ТРУД ВАЖНЕЕ, ЧЕМ ПРИРОДНАЯ ОДАРЕННОСТЬ

Яни Лакконен – двукратный чемпион мира и двукратный чемпион Европы по спортивному ориентированию бегом. Всего в его коллекции девять с чемпионатов мира и Европы по спортивному ориентированию. Известность и популярность спортсмен приобрёл после очень убедительной победы в Дании на Чемпионате Мира 2006 года на самой престижной в ориентировании длинной дистанции. В 2008 году он получил травму ахиллова сухожилия на первой же старте Чемпионата Европы в Латвии (ЕОС 2008), соответственно пропустил и Чемпионат Мира 2008 года, и в итоге вынужден был уйти из большого спорта. С 2009 года Яни Лакконен тренер финской юношеской сборной. Являясь в прошлом двукратным бронзовым призёром Первенств Мира по спортивному ориентированию бегом (в 1985 и 1986 годах), Яни Лакконен со знанием дела занимается с молодыми талантами Финляндии. В данной статье известный в прошлом спортсмен, а ныне молодой тренер, рассуждает о подготовке молодых спортсменов и рассказывает о подходах к тренировочному процессу.



Яни ЛАККОНЕН

Одаренность сложно измерить и оценить.

«По моему мнению, одаренность в ориентировании ничем не отличается от одаренности в любом другом виде спорта. Да, в нашем спорте ты идешь к вершине по лесным тропинкам, но чем дальше, тем больше от спортсмена требуется мастерства и мотивации, – говорит Яни Лакконен, главный тренер юношеской сборной Финляндии по ориентированию. В тренерской работе можно сконцентрироваться на том, чтобы устранять пробелы и развивать сильные стороны своих подопечных. Однако особенности профессионального спортсмена должны быть сбалансированы. Т.е. большие промахи недопустимы, однако надо следить и за тем, чтобы изначально незначительные ошибки не перерастали в серьезные проблемы. Очень важно не допустить, чтобы эти слабые стороны тормозили общее развитие спортсмена.

Уровень навыков и физических способностей на каком-то определенном этапе зависит в значительной степени от объема тренировок и биологического возраста спортсмена. Оценивать ориентировщика по одному его выступлению сложно, да и неправильно. Тем не менее, именно по выступлению на соревнованиях складывается общее впечатление о спортсмене. Одаренность детей в ориентировании вообще сложно оценить, здесь отчетливо видны какое-то время лишь пограничные случаи, т.е. явно может заниматься и явно не может. Навыки ориентирования прививаются долго, поэтому способности ориентировщика напрямую зависят от объема тренировок. Интересный факт, что профессиональный ориентировщик представляет себе местность в трехмерном пространстве, тогда как дети только в двухмерном. То, когда они начинают визуализировать карту в трехмерном объеме, опять же зависит от количества трени-

ровок. Обычно этот опыт приходит к 12-14 годам. В это время за один год можно узнать больше, чем за пять предыдущих.

Сейчас принято считать, что занятия ориентированием лучше начинать еще до 7 лет, т.е. до школы. То же самое рекомендуется и в плавании, фигурном катании и гимнастике. Конечно, ранняя карьера раньше и заканчивается, но в ориентировании есть возможность заниматься и дальше. На данный момент считается, что пик карьеры ориентировщика приходится на 25 лет.

Дистанции на соревнованиях для 16-летних спортсменов по сложности зачастую почти не уступают взрослым дистанциям, но только с точки зрения навыков ориентирования. Физически взрослые дистанции намного сложнее. Из-за особенностей местности в Финляндии даже юные спортсмены осваивают навыки ориентирования раньше, чем в других странах. Естественно, это влияет в какой-то степени на оценку их способностей.

У 16-летних спортсменов талантливым считается тот, кто явно успеваet лучше остальных своих сверстников. Вполне возможно, что они просто раньше начали заниматься, но тем и лучше для них. Хорошие результаты впоследствии могут показывать и те юные ориентировщики, которые не занимались целенаправленно ориентированием, но у них есть уже за плечами опыт занятий каким-либо другим видом спорта. Обычно это является хорошей почвой для развития навыков ориентирования при правильной мотивации.

В 18 и 20 лет начинают появляться новые таланты, которые вроде бы никак не проявляли себя раньше. Те же спортсмены, которые блистали в 16-летнем возрасте, могут потерять мотивацию, вылезают пробелы в физическом плане и т.п.

- С раннего возраста рекомендуется,

чтобы начинающий ориентировщик занимался на разнообразных местностях с тем, чтобы полноценно развивать свои навыки. Однако многие пробуют новые местности лишь на соревнованиях, тогда как 15-18-летние спортсмены должны выезжать заниматься в тренировочных лагерях по всему миру и набираться опыта, – говорит Яни Лакконен.

В чем же может быть талантлив ориентировщик?

«Ориентировщик может иметь потрясающее образное восприятие или быть невероятно развит физически, этого всего можно добиться чуть больше, чем за год. Причем тренировки могут быть в форме игры, а дети это любят. Дело в том, что тренировки и упорный труд зачастую бывают намного важнее, чем природная одаренность, – уверяет Яни Лакконен и продолжает. – Отличные физические способности видны по атлетическому телосложению спортсмена и по тому, как он двигается, бежит и т.п. Способности к ориентированию чувствуются в разговоре с юным ориентировщиком, когда, например, обсуждаешь с ним его недавний результат на дистанции, а он пытается анализировать свои действия. Внутренняя мотивация у молодых спортсменов играет огромную роль в их дальнейшей профессиональной карьере, а если они чувствуют в себе суперспособности как физические, так и мастерские, то у них появляется дополнительное стремление работать,» – говорит Лакконен.

Активизация способностей.

По мнению финского тренера на строение мышечной ткани и потребление кислорода можно повлиять с помощью специальных упражнений, начав заниматься еще в детском возрасте.

Малоподвижность современных детей приводит к тому, что потенциал ос-

тается неиспользованным. Считается, что жировой обмен веществ активизируется еще до школьного возраста, но при условии, что ребенок ведет активный образ жизни.

Если до наступления переходного возраста разнообразных тренировок, направленных на совершенствование моторики, было недостаточно, то добавлять силовые упражнения сюда бессмысленно. Самое лучшее время для развития нервной системы и моторных навыков приходится на детский возраст, т.е. до переходного периода.

Итак, для развития способностей важно не упустить момент. Как это сделать на практике?

Индивидуальный подход личного тренера почти всегда гарантирует успех в этом вопросе, т.к. тренер подстраивается под темпы психического и физического развития каждого конкретного ребенка. По существующему мнению, у детей реальный возраст может отличаться от биологического в некоторых случаях на 4 года. Биологический возраст означает то, на каком этапе в данный момент находится переходный период: начинается или уже проходит? У мальчиков переходный возраст может продолжаться от двух до пяти лет. Биологический возраст влияет на физические и психологи-

ческие способности, физические в большей степени. Среди девочек лучше занимаются те, у кого переходный возраст начался и закончился позже, чем у других. В этот период у девочек расширяются кости таза, организм запасает больше жировой массы. Эти изменения могут даже отрицательно сказываться на результатах тренировок у девушек.

На этом этапе необходимо понимать физиологию и видеть, что дело тут не всегда в плохих тренировках. К тому же, если не разглядеть суть проблемы сразу и правильно не назвать ее, у юной спортсменки могут начаться проблемы психологического характера, например, отказ от еды, потеря всякой мотивации заниматься и даже уход из спорта. Обычно же после переломного момента переходного периода можно вернуться к нормальным занятиям и постепенно восстановить форму. У девочек переходный возраст начинается и заканчивается раньше, чем у мальчиков. Это дает преимущество начать силовые тренировки раньше мальчиков.

Главная особенность переходного периода у мальчиков – это многократное повышение гормона тестостерона в организме. Это означает увеличение мышечной массы, больше силы во время тренировок и быстрое восстановление после тренировок.

Мотивация и любовь к спорту.

Надо признать, что не так много шансов для профессионального будущего у тех, кто начал тренироваться слишком поздно. Вся одаренность идет от регулярных и вовремя начатых занятий каким-либо спортом. Многие способные дети бросают спорт еще до того, как начинаются систематические и целенаправленные тренировки. В ориентировании мотивация и глубокая заинтересованность играет огромную роль, потому что успех приходит лишь после нескольких лет упорного труда и постоянных тренировок, начатых еще в детском возрасте. У каждого спортсмена имеется большой потенциал, однако его необходимо развивать. У ориентировщика этот потенциал начинает себя проявлять после 13 лет. До этого спортсменом движет лишь внутренняя мотивация и любовь к спорту. И здесь большую роль играет тренер и его персональный подход к своему подопечному. Грамотно поставленные задачи и правильная мотивация всегда помогут молодому спортсмену достичь хороших результатов, потому что регулярные тренировки и упорный труд зачастую бывают намного важнее, чем природная одаренность.



Я. Лакконен, Польша, 2011 г.