

ИСКУССТВО РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ

Чтобы преуспеть в спорте, нужны не только тренировки



Самое главное, когда ставишь перед собой цели, уметь радоваться жизни и находить достаточное количество мотивации. Вы думаете, что лучше ориентированного ничего и быть не может, это самое увлекательное занятие в жизни. Вы все время должны хотеть стать еще лучше и сильнее, вы должны стремиться к новым вершинам. Все не могут быть чемпионами мира, но еще никто не становился чемпионом, не прикладывая к этому усилий. Если уж вы решили серьезно заниматься спортом, то вам следует стремиться к совершенству, тренироваться нужно с прицелом на перспективу, необходима и дисциплина. Тренироваться нужно много и интенсивно. А радость от занятий можно найти, например, в совместных тренировках с одноклубниками.

Если вы решили, что будете строить карьеру в спорте, то нужно искать поддержку в вашем ближайшем окружении. Важно, чтобы семья, друзья и знакомые поддерживали вас в вашем выборе и давали дополнительную мотивацию заниматься ориентированием. Поговорите с ними, расскажите о своих планах и задумках, объясните им, что вам понадобится их помощь и поддержка. Ваши близкие также помогут вам, что называется, сменить обстановку, когда вам необходимо отвлечься от тренировок и турниров. Невозможно думать о спорте круглые сутки. Разговаривать нужно и на другие темы, вам нужны друзья и за пределами спорта.

Стремитесь найти людей, которые могли бы стать для вас хорошими советчиками, наставниками или тренерами. Важно не только самому знать, к чему стремишься, но и окружать себя людьми, которые понимают, какие перед вами стоят задачи, видят, как вы тренируетесь, и помогут советом или критическим замечанием.

Само собой, вам понадобится и помощь врачей. Ведь изнурительные тренировки всегда подразумевают проверку на прочность. К сожалению, невозможно избежать травм, переутомления и болезней. Если случается неприятность, а вы уже знаете, к кому вам следует обратиться в данной конкретной ситуации, если кто-то знает все про вас и знаком с вашей историей болезни, то вернуться в нормальное русло будет значительно проще.

Чтобы показывать на соревнованиях все, на что способен, необходимо, помимо прочего, заниматься психологической подготовкой. В качестве психологического упражнения попробуйте, например, визуализировать, учиться общаться с прессой и справляться с нервами.

Чтобы побеждать, нужно быть готовым выложиться на все сто именно в тот день, когда это от вас требуется. Ваши мечты должны подвигать вас на новые свершения и во время тренировок, и на соревнованиях. Однако необходимо ставить перед собой достижимые цели.

Цели, которые вы перед собой ставите, должны соответствовать пяти параметрам. Они должны быть:

Четкие. К чему именно вы стремитесь?

Измеримые. Что именно вы сделали, чтобы добиться цели?

Общепринятые. Цели, которые вы ставите перед собой, должны вписываться в существующий регламент.

Достижимые. Цель должна быть такая, чтобы вы могли достичь ее с учетом времени и ресурсов, которыми вы располагаете.

Привязаны ко времени. Определите точные сроки, когда цель необходимо достигнуть.

Тренировки – это часть жизни, и поэтому делайте их разнообразными. В мире существуют вещи куда интереснее, чем, скажем, бегать в гору, когда на улице плюс два, идет мокрый снег и дует ветер. Или плавать в бассейне, когда все твои друзья разъехались на рождественские каникулы. С другой стороны, бывают такие тренировки, о которых хочется потом вспоминать всю жизнь. Вот о них и нужно думать, когда приходится особенно тяжело во время обычных тренировок. Это должно быть что-то приятное. Возможно, неожиданно из-за тучи показалось солнце, как раз когда вы пробежали мимо большого болота. Или вам дорогу перебежал лось. Такое невозможно предвидеть, но можно попробовать обычную тренировку превратить в приключение, особенно если вы запланировали бег на выносливость. Вот несколько вариантов:

- Поезжайте на автобусе или поезде куда-нибудь подальше от дома, а домой во-

звращайтесь бегом. Так вы и беговую тренировку проведете, и много новых мест увидите. А дома будет ждать заслуженный отдых.

- Позвоните другу, который живет в другой местности, попросите его, чтобы он взял вас с собой на совместную тренировку, пусть это будет его любимый маршрут. А по пути пусть покажет вам местные «достопримечательности».

- Если вы едете в другой город или за границу, заранее узнайте, сможете ли вы там провести спонтанную тренировку. Возможно, у вас будет несколько часов между самолетами. Или же можете совместить экскурсию по интересным местам с пробежкой. Во время пробежки город узнаешь намного лучше, чем если ездить по нему в туристическом автобусе. Как-то раз мы делали пересадку в Милане, и у нас было три часа до следующего поезда. И мы решили побегать по городу. Было раннее воскресное утро, народу почти никого, зато множество церквей, улиц и парков. Это было здорово!

Пусть в вашей жизни будет место сюрпризам. У нас в семье планированием отпуска занимается мой муж Маттиас. Я же не имею представления о том, куда мы отправляемся. Мы просто уезжаем из дома и на месте – бежим, идем пешком или едем на велосипедах. Потом ночуем в каком-нибудь приятном месте, а на следующий день продолжаем путь. В этом есть что-то захватывающее – просто бежать куда-то без определенного маршрута или конечной цели.

Не забывайте о восстановлении. Помните, что восстановление не менее важно, чем тренировки. Не забывайте отдыхать достаточное количество времени, читайте книги, смотрите телевизор. А, может быть, у вас есть возможность сходить к массажисту, полежать в джакузи или покататься на водных горках, впрочем, последнее может быть опасно – будьте осторожны.

Общайтесь с родными и друзьями, ходите на вечеринки, на концерты и в кино.

В мире очень мало профессиональных ориентировщиков, зарабатывающих на жизнь только спортом, поэтому, скорее всего, вы учитесь или работаете. И это тоже дает возможность отвлечься от спорта и стремиться в жизни к чему-то еще, помимо спортивных достижений.

От жизни нужно брать все. Для меня ориентирование – это лучшее, чем можно заниматься в жизни, поэтому я всегда стремлюсь достигнуть границы своих возможностей. Ни в коем случае не надо думать, что выбрав спорт своим призванием, вы можете упустить что-то важное. Спорт – это короткий отрезок в вашей жизни, и, если выдается шанс, за него нужно хвататься!