

Маттиас Карлссон (Швеция):

ПИК ФОРМЫ ИЛИ КАК МАКСИМАЛЬНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ СВОИ ВОЗМОЖНОСТИ

Шведский спортсмен Маттиас Карлссон много лет защищал цвета сборной Швеции на Чемпионатах Мира и Европы. В его коллекции медалей есть золото ЧМ-2003 в эстафете, серебро ЧМ-2004 на длинной дистанции и бронза в эстафете на этом же чемпионате мира, а также бронза ЧМ-2006 в эстафете.

Пик формы. Скрытые возможности. Пик формы перед важнейшим соревнованием сезона подразумевает полную готовность спортсмена, как в физическом, так и в психологическом плане. Для меня пик формы – это когда я максимально могу использовать свои возможности. Для определения пика формы подойдет график с кривой ваших показателей в течение сезона. С помощью этого графика можно легко определить диапазон ваших результатов. При достижении пика формы, однако, ваш верхний и нижний показатели определяются, в первую очередь, тренировками, и ваша готовность к приоритетным для вас соревнованиям должна быть на максимально высоком уровне. В отличие от анализа сезона, где верхний уровень четко определен вашими результатами или очками в рейтинге, при достижении пика формы всегда есть возможность показать еще лучшие результаты, всегда есть ресурсы, о которых вы можете и не догадываться. Говоря о пике формы, часто имеют в виду последние две-три недели непосредственно перед соревнованиями. Однако для меня его достижение начинается задолго до этого, еще с постановки целей. Ведь заблаговременно иметь представление о том, когда и как вы планируете достичь пика, никогда не повредит. При подготовке к вашему главному соревнованию – для меня это подготовка к чемпионату мира – будет полезно составить план для идеальных условий и из него и исходить – это позволит провести подготовку наилучшим образом. Ведь важным фактором при достижении пика формы как раз и является создание таких условий, при которых вы сможете готовиться с учетом ваших личных требований, что невозможно без тщательного отбора мероприятий, в которых вы участвуете. Кроме того, при достижении пика формы, не стоит концентрироваться исключительно на физической подготовке. Важно помнить и о психологической составляющей. При прочих равных именно правильный настрой, достаточная мотивация и вера в себя могут сыграть решающую роль на дистанции.

Основной период. По меньшей мере, за 9 месяцев до соревнования. В общем и целом основной период начинается с постановки целей и непосредственно в процесс достижения пика формы не входит. Но именно в этот период определяется диапазон ваших показателей и закладывается основа ваших достижений. Для начала стоит узнать как можно больше про предстоящие соревнования: каков тип ландшафта, кто составляет карты и прокладывает маршруты, какая ожидается погода и т.п. Не ограничивайтесь отдельными вариантами, рассматривайте все возможности, в том числе когда речь идет о дистанциях, на которых вы можете выступить. Самое главное во время основного периода – тренироваться и набираться опыта, а раз так – то необходимо знать, для чего вам приобретенная форма и опыт нужны.

Последние приготовления. За 6 недель до соревнования. В этот период начинается непосредственно набор пика формы. В первую очередь необходимо проанализировать основной период и условия грядущего соревнования. На данном этапе окончательно проясняется, что вам необходимо при подготовке к данным конкретным забегам. Вы уже знаете, на каких именно дистанциях будете выступать и в какие дни. Составьте список того, над чем, вы думаете, вам надо дополнительно поработать перед соревнованиями, а также подробную программу тренировок. Не лишним будет и несколько раз отретпетировать соревнования в условиях, максимально приближенных к тем, что ожидают вас непосредственно на турнире. Найдите старые маршруты в районе проведения грядущего соревнования, маршруты, которые вы уже проходили. Выберите один, на котором вы показали себя лучше всего. Положите карту рядом с кроватью и мысленно пробегайте этот маршрут перед сном – двух раз в неделю будет достаточно. В этот период важно находить время не только на все намеченные вами упражнения, но и на достаточное количество отдыха между тренировками. Участвуйте в соревнованиях, только в том случае, если это, по вашему мнению, поможет вам улучшить вашу форму. Полагайтесь на свои силы и составленный вами план.

На этот период часто приходится тестовые забеги, в связи с чем он может стать несколько длиннее. Лично для меня это период интенсивных тренировок, из-за чего мне бывает сложно восстановиться за короткий срок и подойти к тестовым забегам в достаточно хорошей форме. Однако не раз я замечал, что чем больше я концентрируюсь на самом соревновании, которое предваряют тестовые забеги, тем легче мне на этих забегах выступать.

На месте. За неделю до соревнования. По прибытии на место соревнований ваши техника и тактика должны уже быть в полной готовности. Будет лучше, если вы будете готовы уже за пару недель до соревнования. В течение последней недели необходимо

поддерживать тело в тонусе. Разные спортсмены готовятся по-разному, но большинство проводят несколько коротких тренировок. Помните о важности правильного питания и режима сна. Что касается работы над техникой, в последнюю неделю я стараюсь, насколько это возможно, бегать с новыми картами с «правильным» составителем, печатью, масштабом и ландшафтом. Продумайте, как вы хотите жить в течение этой недели и как вы наилучшим образом набираете форму, работая в команде. Если соревнование проходит в другом полушарии, прибыть на место проведения необходимо хотя бы за пару недель. Кроме того, подумайте о том, чего от вас ждут пресса, тренеры и болельщики, продумайте план того, каким образом вы станете оправдывать их ожидания.

День соревнований. За сутки до соревнования. В этот день придерживайтесь обычных ваших действий, не изобретайте ничего нового. Если вы нервничаете, постарайтесь отвлечься чем-нибудь, с ориентированием не связанным. Позаботьтесь о достаточном количестве еды, питья и сна. Перед сном можете еще раз мысленно пробежать один из ваших старых маршрутов в районе завтрашнего соревнования. Организационные процедуры на чемпионате мира могут отличаться от других соревнований, однако это не означает, что вы должны делать что-то, чего обычно не делаете. Не стоит, например, выходить на утреннюю пробежку только потому, что это чемпионат мира. Ваш тренер тоже должен знать ваш обычный распорядок перед соревнованием.

Соревнование. Вот забег начался – теперь важно следовать намеченному вами плану, еще лучше, если вы будете сохранять спокойствие – не становясь при этом слишком пассивным – и делать то, что вы делаете всегда. Вы ведь готовились к этому забегу целый год – и теперь самое время показать, чего вы достигли.

Между соревнованиями. Нередко соревнование состоит для вас из нескольких забегов на разных дистанциях, и вам снова предстоит выступить через несколько дней, а то уже и завтра. На последующие соревнования распространяются те же принципы, что и на первое, не лишним будет только найти способ окончательно уже пройденный забег завершить. Иногда достаточно просто нанести свой маршрут на карту и убрать ее до лучших времен.

После соревнования. Перед тем как ехать домой, я всегда стараюсь еще раз пробежать по маршруту прошедших соревнований. Это помогает собраться с мыслями, провести анализ моего выступления и подвести под ним черту.