

ПРИЧИНА ПЛОХОГО РЕЗУЛЬТАТА НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА НА КЛАССИЧЕСКОЙ ДИСТАНЦИИ — НЕДОСТАТОК ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

венно, не каждый может бегать по снегу высотой 25 см, но вот идти по нему на лыжах — совершенно другое дело.

Подобные круговые маршруты развивают выносливость (делают мышцы сильными). Ориентирование на велосипеде становится все популярнее как один из видов тренировки. К тому же способ этот настолько эффективен, что на подобные тренировки вполне хватает и двух раз в неделю. Однако же не стоит им и злоупотреблять. Например, прошлой зимой, когда в Норвегии еще лежал снег, местные ориентировщики проехали по карте на велосипедах круговой маршрут от города Фредрикстад до столицы Норвегии Осло.

Готовимся к Чемпионату Мира. Как надо тренироваться

Если на начальном этапе среднее число тренировок финской мужской команды было определено как 450 часов в год, а на Чемпионате Мира мы все же надеемся получить медаль на классической дистанции, то сейчас самое время задуматься над тем, а достаточно ли мы будем подготовлены. Прежде всего необходимо увеличить количество часов тренировок до 600 в год, а также определить оптимальные способы и виды занятий.

Во время занятий стоит, прежде всего, уделить внимание так называемым упражнениям "steady state", а также силовым упражнениям на выносливость. При прохождении кругового маршрута особенно важно суметь распределить свои силы так, чтобы их хватило до конца дистанции. Не следует забывать, что усталость здесь вполне объяснима и естественна. Частота пульса меняется от максимума до минимума. То же самое происходит, когда спортсмен идет на лыжах — небольшая скорость не спасает от усталости. Приведу следующий пример: спортсмену, который пробегает 10 000 метров за 29 минут, лучше на тренировках проходить длинные дистанции (15—20 км) со скоростью около 200 м/мин. В противном случае тренировка теряет смысл. Подобным образом тренируется многообещающий финский стайер Янне Холмен.

Как показал Чемпионат Мира 1999 года, в ориентировании нужно больше энергии и силы, чтобы всегда быть в состоянии преодолеть любое препятствие: и прыгнуть высоко, и в гору забраться. Чем правильнее спортсмен сумеет распределить свои силы во время соревнований, тем лучше он пройдет финишный этап.

Занятия, проводимые в различных оздоровительных центрах, конечно, полезны, но для того чтобы победить на международных соревнованиях, нужно нечто большее, чем "что-то лучше зарядки по утрам".

Бедра и поясница укрепляются эффективнее, когда занятия проводятся на ограниченной местности, поэтому для данных групп мышц необходима приличная нагрузка.

По данным одного шведского медика, нагрузка спортсмена-ориентировщика при прохождении кругового маршрута длиной в 14 км равна нагрузке бегуна при 30-километровом кроссе. Очень продуктивными счита-

ются занятия в спортивных (тренажерных) залах, где можно увеличивать нагрузку на мышцы с помощью различных гирь. Здесь будет достаточно уже 6—7 самых простых упражнений. В принципе, мужчина-ориентировщик из положения полуприсяда должен быть в состоянии поднять штангу весом, в два раза превышающим его собственный. У каждого спортсмена, конечно же, свое телосложение. Одному нужно тренироваться больше, другому меньше. Для женщин спортсменок обычно бывают очень полезны силовые упражнения.

При силовых упражнениях на поясничные мышцы и мышцы ног упражнение повторяют 1—3 раза с максимальной нагрузкой, потом уменьшают вес и делают то же упражнение 6—10 раз по 2—3 серии. В период соревнований обычно делают лишь несложные силовые упражнения для поддержания формы: бег по лесу, по холмам, по болотам, а также различные прыжки.

Например, прошлой зимой норвежская команда тренировалась следующим образом: один день — силовые упражнения, затем упражнения для всех групп мышц и общие упражнения; на следующий день — те же силовые упражнения, которые сменяли несложные беговые упражнения. В начале, конечно же, все мышцы болят и ноют, но при регулярных тренировках боль проходит. Силовые упражнения ни в коей мере не мешают упражнениям в аэробном режиме. Тогда как аэробные упражнения, в свою очередь, могут препятствовать проведению силовых тренировок. Во время последних не рекомендуется заниматься бегом.

При составлении годового расписания тренировок важно уметь распределить время занятий. Необходимо также помнить, что на начальном этапе заниматься следует больше и дольше обычного.

Каким образом можно распределить время занятий в течение года? Я считаю, что такое распределение часов, когда зимой проводится больше занятий, ведет к лучшим результатам, чем более сбалансированное расписание. Хотя, конечно, нельзя отрицать и положительные стороны последнего.

Чем больше тренировок и занятий, тем выше результат (именно при подобном расписании я сумел завоевать 2 золотые и 1 серебряную медали на ЧМ). Однако здесь не все могут со мной согласиться.

Через риск — к победе

В нашем виде спорта всегда есть риск получить травму. Если ты любыми силами стремишься к победе, надо быть готовым ко всему. Однако же тренировки и прежде всего осторожность помогут предотвратить это (уменьшить его степень). Конечно, прежде чем появятся какие-то результаты, придется изрядно потрудиться, но поверьте мне, это того стоит.

Среди финских ориентировщиков есть некоторые молодые спортсмены, как, например, Йонне Лаканен и Паси Иконен, которые в этом или в следующем году войдут в мужскую команду. На данный момент количество часов тренировок в год у обоих спортсме-

нов составляет 500, и молодые люди уже показывают неплохие результаты. Я бы им посоветовал увеличить количество тренировок до 600 часов в год, и уже в 2001 году у них будут все шансы стать победителями. Часто так бывает, что, получив на чемпионате Финляндии медаль, только что перешедшие из лиги юниоров в основной состав юношеские спортсмены не видят надобности увеличивать количество часов тренировок. Они считают, что и так занимаются достаточно. Таким образом, эти молодые ориентировщики останавливаются в своем профессиональном развитии и в итоге показывают на международных соревнованиях отнюдь не лучший результат. Исключение здесь, пожалуй, составит лишь двойная победа на соревнованиях "Евромитинг", однако победное время было всего 65 минут.

Классическая дистанция слишком коротка

В Финляндии так называемая классическая дистанция превратилась в 50—70-минутную кратковременную пробежку. Ширина тропинок одна и та же, расстояния между КП одинаковы, маршрут прокладывается по пересеченной местности. Уже проводились некоторые подобные соревнования, где время прохождения трассы было равно 85—95 минутам. Большие расстояния между КП позволяют спортсмену распределять свои силы так, чтобы их хватило до конца. В Норвегии, правда, с этим иногда переусердствуют. Например, на чемпионате на длинных дистанциях в этом году Щетил Бьёрло прошел расстояние между двумя КП быстрее всех, за 44 минуты!

В 1999 году я и второй тренер нашей сборной, Петтери Вуоринен, а также заведующие спортивными сооружениями (организаторы) на показательных соревнованиях особенно тщательно составляли и продумывали маршруты. В Финляндии для тех, кто желает победить на международных состязаниях, показательные соревнования имеют особую важность. Значение же чемпионата Финляндии совсем иное.

Совместная работа с организаторами крупных соревнований продолжится и в 2000 году (команды "Изотоник", "Оривеси", "Анттола", которые также примут участие в Соревнованиях мирового рейтинга). Мы также всегда готовы к сотрудничеству с организаторами любых других соревнований по спортивному ориентированию.

Мне остается только пожелать нашим спортсменам объективных оценок, новых надежд, стремлений и наград. Наша вера в себя растет, отечественное ориентирование получает все большее распространение. Мой совет спортсменам-ориентировщикам — тренируйтесь больше и лучше! В Финляндии много хороших спортсменов, и один из них — Янне Салми, который уже третий раз подряд получает медаль на Чемпионате Мира и, конечно, знает, что значит настоящая тренировка как в физическом, так и в психологическом плане.

Торстен Смедслунд, главный тренер финской мужской команды ("Сууннистая" ("Ориентировщик"), № 11, 1999 г.)