

Ориентировщик, как бойскаут, должен быть готов ко всему

Что вы делаете для того, чтобы быть максимально уверенными в себе и победить на соревнованиях?

Занятие спортивным ориентированием — это прекрасное упражнение для тела и ума. Все, кто любит этот вид спорта, тренируются настолько много, насколько позволяют работа и жизненный ритм, или настолько, насколько сильны амбиции. Здесь необходим положительный настрой. Мы читаем специальную литературу, общаемся с квалифицированными специалистами и находим возможности тренироваться для того, чтобы улучшить собственные физические способности и технические навыки. Итак, мы в прекрасной форме, но может быть есть еще что-то, над чем следует поработать, чтобы чувствовать себя уверенней и избежать возможных неудач на соревнованиях? Несомненно. Мы должны быть готовы к любой шутке матушки Природы.

Но вы и не желаете думать о том, что вам предстоит. Однако если вы не уверены в выбранном вами пути, не знаете, что за местность вам предстоит пройти, и хватит ли у вас сил, все ваши решения будут неточными, а внимание время от времени рассредоточенным. Я, конечно, не чемпион-ориентировщик, но участвовал во многих соревнованиях. Несмотря на то, что я всегда считал, что недостаточно подготовлен, и делал довольно много технических ошибок и к тому же теперь слишком стар, чтобы прибегать к помощи тренера, я все же сумел уяснить, как действительно нужно готовиться к соревнованиям.

Работайте в соответствии с вашими физическими и умственными способностями

Не переусердствуйте, выбрав путь, который вам будет слишком сложно пройти. Вы не сможете улучшить свои навыки, будучи постоянно уставшим, не говоря уже об удовольствии от занятий ориентированием. Если вы не марафонец или не спортсмен-профессионал, вам вполне будет достаточно одного часа (для пожилых — меньше) предельной концентрации внимания на тренировках. После этого мы обычно впадаем в так называемое состояние "морального истощения" и состояние частичной потери контроля над своим вниманием, когда велик риск допустить грубую ошибку или даже пораниться.

Прошлым летом я не мог бегать из-за того, что повредил спину. Однако ходить я мог. Поэтому мои летние тренировки состояли из частых двух-, трехчасовых прогулок. Я принял участие в шестидневных соревнованиях, где участвовал в прохождении самых длинных маршрутов. На прохождение каждого из таких маршрутов мне требовалось около трех часов. Я заметил, что около двух часов мне удавалось полностью концентрировать свое внимание на прохождении пути, однако позже внимание начинало ослабевать.

Конечно, я бы мог ходить и четыре часа, но быть сосредоточенным мне удалось бы лишь половину этого времени.

Берегите глаза

По своему опыту могу сказать, что, занимаясь ориентированием, очень важно защитить свои глаза. Пару лет назад я несколько раз довольно сильно ранил их (все прошло, конечно, но все же). Поэтому, занимаясь ориентированием, я всегда надеваю очки.

Первые несколько лет я пользовался обычными защитными очками. С годами у меня развилась дальнозоркость, и я понял, что мне нужно что-то более эффективное. Сначала я купил очки, которыми пользуются в основном для чтения. Они маленькие и очень легкие, к тому же, если они запотевают, я всегда мог сдвинуть их на нос и смотреть поверх них. Однако при беге они спадают и, соответственно, не могут защитить глаза. Теперь я пользуюсь легкими пластмассовыми бифокальными очками, к которым прикреплена тесьма, чтобы они не упали, и которые можно купить в любой аптеке за \$ 20. К тому же в рюкзаке у меня всегда есть запасные очки. И теперь мне любая жара ничто.

Что делать, когда очки запотевают? Я надеваю на голову широкую повязку — она частично впитывает пот с лица. Когда же опускается туман, я использую противотуманный гель, который эффективен в течение часа.

А что же делать, когда идет дождь? Здесь на помощь придет обычная кепка (бейсболка), хотя если путь сложен, я в итоге падаю, наткнувшись на какую-нибудь корягу. Тем не менее я на всякий случай беру кепку с собой, а когда она начинает мешать, просто заворачиваю ее в карман. Когда идет дождь и я, соответственно, перестаю что-либо видеть через очки, я их протираю специальной тряпочкой, которую для этих случаев всегда имею при себе. Если же я иду по открытой местности, я снимаю очки, и чтобы как следует разглядеть карту, использую лупу. Если же погода настолько плохая, что через очки ничего не видно, я их просто сдвигаю на свой (большой!) нос и, шурясь и ругаясь, выбираю такой путь, который не проходит через чащу.

Колочая ежевика и ядовитые кустарники

Здесь я хочу поговорить о крапиве, различных колючих кустарниках, зарослях малины, ядовитом плюще и т.п. Они, несомненно, выглядят очень красиво, но во время соревнований не стоит отвлекаться на них. Эти естественные преграды к тому же могут быть и очень высокими. Так, например, заросли ядовитого плюща примерно метр высотой в Ганораске помешали некоторым ориентировщикам-аллергикам принять участие в чемпионате Канады в прошлом году. Поэтому хорошая подготовка и соблюдение мер предосторожности необходимы.

Если вам предстоит встретить на своем пути терновый куст, советую вам (естественно, заранее) приобрести пару хороших гетр и брюк из плотного материала. Как следует защитите себя от колючек от самой талии до ботинок. Проследите, чтобы на одежде не было дырок, если нужно, наденьте столько одежды, сколько вам потребуется, чтобы чувствовать себя защищенным. Такое количество одежды, возможно, покажется отягощающим, сковывающим движения, жарким. К тому же вы будете выглядеть, может быть, не очень стильно. Однако же постарайтесь это пережить во благо здоровья!

Я очень чувствителен к ядовитому плющу. На соревнованиях в Ганораске я потратил огромное количество защитного крема и обернул ноги в полиэтилен. И хотя позже мне пришлось все это снимать в резиновых перчатках, зато я остался цел и невредим. И ничего страшного, что мои ноги были мокрыми от испарины, и все надо мной смеялись, когда я, шурша, вышел на старт, зато после у меня ничего не жгло, ни щипало и не болело.

Жажда

Все знают, как плохо может все закончиться, когда не хватает питьевой воды. Именно поэтому организаторы соревнований всегда стараются позаботиться о том, чтобы на старте, финише и КП на длинных дистанциях всегда была питьевая вода для спортсменов. Однако каждый из нас знает, что в жаркую погоду жажда не только не позволяла нам сосредоточиться, но и заставляла думать только о том, когда же будет следующий КП, чтобы попить. И, наверное, каждый из нас ощущал муки несчастного, умирающего от жажды, который стартовал позже всех остальных, еле добегал до места остановки, где должна быть вода и обнаружил, что бак с водой или пуст, или его вообще нет.

Так что ради собственного здоровья, если вы прогнозируете подобную ситуацию, возьмите с собой бутылочку с водой. Должен вам сказать, что наслаждение, которое я испытываю от глотка моего любимого сока именно тогда, когда я больше всего в нем нуждаюсь, стоит того, чтобы носить с собой целую бутылку по всему пути.

Заключение

Купите крепкую сумку, которая носится на талии, с карманами на молнии и отделением для бутылки. Сначала потренируйтесь бегать с ней. Не обязательно наполнять бутылку уже на тренировках. В карманах сумки у вас должен быть запасной компас, очки, прищепки, свисток, небольшая тряпочка, чтобы протирать очки и немного денег (опять же, на всякий случай). Удачи вам и уверенности в себе на соревнованиях!

Б. Андерсон, Онтарио
Orienteering, North America
(Ориентирование в Северной Америке),
август 2000 г.