

СПРИНТ ПО ОЛИМПИЙСКОЙ СИСТЕМЕ

Богатое на события лето осталось позади. Надеюсь, вы провели его с пользой и удовольствием, неважно, прошло ли оно на соревнованиях по ориентированию в лесу или где-то еще. А сейчас самое время приступить к тренировкам с вашими одноклубниками, чтобы подойти к важным осенним турнирам в наилучшей форме.

Много ли вы бегали на соревнованиях летом, и часто ли вы в перерывах между соревнованиями тренировали технику – не столь важно. В любом случае хочется внести в тренировки разнообразие – это и для общего уровня концентрации неплохое подспорье. И в этом могут помочь, так называемые, интервальные тренировки, во время которых вам придется чередовать скорость бега.

Интервальная тренировка. Строго говоря, бегать то быстрее, то медленнее нам, ориентировщикам, приходится и во время соревнований. Отличие же данного вида тренировки – в сознательном подходе к делу. Мы прокладываем трассу, дистанцию, в которой длинные, относительно прямые участки перемежаются с, так сказать, «гнездом» контрольных пунктов, т.е. несколько КП расположены рядом друг с другом. Таким образом, на длинных участках нет необходимости часто сверяться с картой, а в «гнездах», наоборот, от вас потребуется повышенное внимание.

Для пущей наглядности и упрощения такого интервального подхода при планировании дистанции стоит выбирать на длинных участках какие-то очевидные точки, при приближении к которым тренирующиеся сразу поймут, что вот сейчас надо сбавить темп и обратиться к карте, что они добежали до «гнезда». А в этих самых «гнездах», как мы уже сказали, контрольные пункты расположены так близко друг от друга, что придется быть предельно аккуратным и точным. Кроме того, можно сразу оговорить, что в каждом отдельном «гнезде» спортсмен волен сам выбирать, в каком порядке ему проходить контрольные пункты – так можно тренировать тактику. Впрочем, если бежит сразу несколько людей, то по-

рядок прохождения КП лучше определить заранее. Или же можно каждому отдельному спортсмену задать его личный порядок прохождения КП в «гнездах».

Спринт по олимпийской системе. С помощью спринта по олимпийской системе можно тренироваться всем клубом. Вышеописанный метод подходит как для индивидуальных тренировок, так и для тренировок в небольших группах. Спринт же по олимпийской системе – это только для групп. Так соревнуются сильнейшие спортсмены, а мы чем хуже! Такой способ и заскучать не даст, и поможет отточить и технику, и тактику.

Лично мы уже много лет таким способом проводим клубное первенство. И участвовать могут все, и опытные ориентировщики, и те, кто только пробует себя в нашем спорте. И случается, что лучше всех дистанцию проходят те, от кого совсем не ожидаешь.

Организовать такой спринт довольно просто. Выбираем участок местности более-менее удобный для бега, но при этом необязательно излишне простой для ориентирования. Важно, чтобы на этом участке удобно было проложить три небольшие дистанции, километр-полтора длиной, чтобы пройти каждый можно было минут за 10-12.

Дистанции не должны полностью совпадать, чтобы в каждом новом забеге спортсмены проходили новые участки. Со старта спортсмены убегают одновременно, а побеждает тот, кто первым окажется на финише, поэтому мудрить с контрольными пунктами не стоит – достаточно какого-то условного обозначения. Подбежал, дотронулся и всё. Только никакого жульничества.

В зависимости от количества, участники разбиваются на группы по 4-6 человек. Желательно, конечно, чтобы группы были приблизительно равны по силам. Каждая из групп по очереди пробегает квалификационный забег. Сильнейшие затем выходят в полуфинал А, а те, кто был медленнее, – в полуфинал Б (или иначе: все победители в группах отправляются в полуфинал А; все, занявшие вторые места, – в полуфинал Б;

третьи места – в полуфинал В и т.д.). Вновь образовавшиеся группы бегут полуфиналы – это уже другая дистанция.

Чтобы подстегнуть соревновательных дух в полуфиналах, можно, например, ввести такую систему: двое аутсайдеров полуфинала А отправятся в финал Б, и наоборот – двое победителей полуфинала Б перейдут в финал А. Если участников несколько больше, можно придумать любую другую справедливую систему определения победителей – для этого, может быть, даже придется организовать дополнительный забег.

Итак, на последней из заранее спланированных дистанций в финале А побегут сильнейшие, и в конце концов определится чемпион дня. В больших соревнованиях аутсайдеры в финале не бегут, но мы в тренировочных целях и последнюю дистанцию проходим все – для этого проводим финал Б, финал В и т.д. Всю тренировку стоит проводить довольно быстро, чтобы спортсменам не пришлось долго ждать следующего забега. И даже если один и тот же маршрут проходит много групп, можно без вреда для общего дела давать старт группам каждые 3-4 минуты, не дожидаясь пока предыдущая группа придет на финиш.

Тренируемся сами. Если вы задумали самостоятельно провести интервальную тренировку, обратите особое внимание на длинные участки, где вам надо быстрее бежать и меньше сосредотачиваться на детали ландшафта. Чем реже вы обращаетесь к карте, тем быстрее вы бежите. Поэтому, только покинув очередной контрольный пункт, вы уже должны представлять, где начнется следующее «гнездо», чтобы, когда потребуется, сразу снизить темп и перейти к аккуратному ориентированию, считыванию деталей ландшафта. При наличии часов с GPS-навигатором после тренировки можно проверить, как вы справились с заданием – часто ли вы снижали скорость, или когда вам надо было бежать во всю прыть на длинном отрезке вашей дистанции.

Дороти СПИЛЛМАНН

