

Йенни Йоханссон (Швеция):

ЛУЧШАЯ ТЕХНИКА – ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ



Йенни Йоханссон – одна из самых титулованных ориентировщиц Швеции. На ее счету золото чемпионата мира, два золота чемпионата Европы, два золота чемпионата Северных стран, в общей сложности в ее копилке 17 медалей, завоеванных на крупных международных соревнованиях в период с 2000 по 2005 года. Йенни Йоханссон, считается признанным мастером именно технической стороны ориентирования.

Как решить проблемы с техникой во время ориентирования наилучшим способом? Ответ на этот вопрос хочет знать любой спортсмен, занимающийся ориентированием. В этой статье Йенни будет делиться опытом с читателями в технической стороне ориентирования.

Средняя дистанция. Основы и требования. Одна из причин, по которым я согласилась поделиться своими наблюдениями о технике ориентирования, состоит в том, что мне показалось интересным попробовать простым языком изложить и конкретизировать те

умения и мысли, которые необходимо тренировать всем, кто хочет достичь успеха в данном вопросе. Я надеюсь, что смогу дать читателям кое-какую пищу для размышлений.

Да, натаскать технику можно всегда, но не стоит забывать о важности таланта и интуитивного понимания связи между картой и ландшафтом. Возможно, именно поэтому многие из нас могут составить предельно точное расписание физических тренировок, но испытывают сложности при определении компонентов, необходимых для развития техники. Очевидно, многие из нас могут сэкономить большое количество времени благодаря лучшей технике. Очевидно и то, что в масштабах года на развитие техники тратится значительно меньше времени, чем на физическую подготовку. Мне кажется, над этим стоит основательно подумать. Прежде всего, помимо общих мыслей о технике ориентирования, я начну рассматривать основы и требования дистанции средней длины. Мы рассмотрим несколько маршрутов, по которым я бегала в различных ландшафтах, кроме того, я буду давать советы и приведу примеры тренировок, которые помогут, как набрать форму перед началом сезона, так и почувствовать среднюю дистанцию.

Хотя в данной статье я рассматриваю в основном среднюю дистанцию, многие из наблюдений распространяются и на другие виды. И хотя, что касается длины дистанции, я могу назвать себя универсальной спортсменкой, все же я всегда предпочитала дистанции именно средней длины. Средние дистанции мне нравятся почти всегда, независимо от ландшафта, по которому предстоит бежать, и обычно мне не составляет проблем поймать правильный настрой перед бегом. А если что-то тебе нравится, то шансы добиться в этом успеха значительно возрастают. Так что, вот мой первый совет: пусть тренировка приносит вам удовольствие, пусть каждый ее момент будет достижением.

От физической подготовки к технике. После долгой зимы почти всегда приходит удивление, что вот он, март, уже за окном и что начало соревновательного сезона не за горами. Как бы то ни было, с приближением официального начала сезона и по мере того, как сантиметр за сантиметром сходит снег, стоит подумать о том, чтобы перейти от зимней физической подготовки к отработке техники и занятиям с картой. Ведь обычно техника, которая к осени, как вы думаете, оттачивается до предела, к весне уже начинает подзабываться. Конечно, зимой большинство бегают на длинные дистанции с картой, и раз несколько тренируют навыки ориентирования. Но уверена, что не только мне на первом соревновании сезона надо проверить, а вообще есть ли у меня все для него необходимое: идентификационная карточка спортсмена, компас, держатель для описания контрольных пунктов и т.д.

С молодых ногтей. Сейчас я рада, если мне в обычные дни удастся заниматься с картой раз в неделю. Домашним ландшафтом спустя какое-то время можно овладеть довольно

хорошо, я рассматриваю тренировки ориентировочных навыков в знакомой местности в основном как способ поддерживать технику. Подросткам я советую с младых ногтей отрабатывать технику при каждом удобном случае, в каждой местности, где это возможно – хорошая техника придает уверенности. Я же сейчас тренирую технику по большей части во время выходных или выездов в тренировочные лагеря с клубом или сборной – тогда и времени на это больше, и новые ландшафты предоставляют новые трудности, которые мне надо преодолеть. Недостаточно, овладеть только домашним ландшафтом. Если вы стремитесь стать полноценным ориентировщиком, необходимо набираться опыта и на других видах местности. Разная техника, да и тактика (о ней мы поговорим в следующем номере) требуются и в разных регионах Швеции и во время выездов за границу. Всегда есть чему учиться. В этом-то и заключается одна из прелестей спорта.

Техника – превыше всего. Для меня техника всегда была на первом месте. Я намного больше расстроюсь, если ошибусь и выберу неправильный маршрут, чем если замечу, что потеряла несколько минут из-за недостаточно быстрого бега. Много лет назад на лекции Йохан Иварссон сказал фразу, которую я помню до сих пор. Вот она: *«Даже если ты идеально бежишь, это еще не значит, что ты победишь. Если ты победил, это еще не значит, что ты идеально бежал. Но пытаться бежать идеально – это то, что рано или поздно приведет к успеху»*. Техника, несомненно, важна, но для правильного прохождения дистанции необходима и хорошая физическая форма. А когда я знаю, что трав у меня нет и что я в хорошей форме, тогда я могу целиком и полностью сконцентрироваться на ориентировании. Я полагаю, что независимо от того, как усиленно вы тренируетесь, хотите ли вы попасть в национальную сборную или бегаете для собственного удовольствия, для концентрации и, соответственно, для техники, важно, чтобы вы были довольны своей скоростью. Иначе могут возникнуть мысли, а достаточно ли быстро я бегу, а не устают ли у меня ноги, - мысли эти мешают сконцентрироваться, что неизбежно приводит к ошибкам. Концентрация и собранность, по моему мнению, лежат в основе хорошего бега с точки зрения техники, и поэтому к ним я вернусь еще не раз. Так что будем надеяться, что мы с помощью зимних тренировок добились такой физической формы, что когда начнутся соревнования, у нас будет достаточно уверенности в себе, чтобы думать только о технике.

Средняя дистанция. Общеизвестно, что средние дистанции, как правило, состояются следующим образом: 30-35 минут бега по относительно большому количеству коротких отрезков с быстрой сменой направления, плюс несколько более длинных отрезков, на которых выбор правильного маршрута представляется обычно более сложным.

Что же требуется от меня при прохождении подобной дистанции? С точки зрения физической формы, мне хочется чувствовать, что я смогу поддерживать более или менее приличную скорость на протяжении всей дистанции, другими словами, что мне не придется в начале приберегать силы, чтобы пройти весь маршрут. Но, конечно, не бежать сломя голову, чтобы потом упасть на первом же мало-мальски крутом подъеме. Само собой, скорость надо снижать, и когда слишком быстрый бег может привести к ошибкам в прохождении контрольного пункта. Лучше потерять несколько секунд на самом отрезке, но идеально пройти контроль. Грубых промахов на средней дистанции допускать нельзя. Мне кажется, многие ошибочно полагают, что должны выкладываться на все сто на коротких отрезках и потому подвергают себя слишком большому стрессу. Конечно, бежать нужно быстро, но думать при этом нужно спокойно и методично.

На любой местности. Обычно забеги на средние дистанции устраивают на ландшафте, богатом объектами. Поэтому при их прохождении требуется повышенная концентрация и собранность. Но маршруты на местности с небольшим количеством объектов представляют не меньшую сложность – здесь для поддержания максимальной скорости требуется дополнительная оптимизация выбора маршрута. Посмотрите на карты на предыдущей странице. Как видите, на разных соревнованиях разный и ландшафт, поэтому очень важно заранее продумать, как проходить дистанцию на данном типе ландшафта.

Обычно прокладчики маршрута по возможности пытаются перемежать быстрые участки с участками технически более сложными, что может привести к ошибкам при их прохождении, если скорость на подходе к контрольному пункту будет слишком большой. Говоря иначе, часто необходимо изменять темп несколько раз на протяжении дистанции, о чем необходимо помнить, особенно ближе к концу, когда начинает сказываться усталость и когда легче потерять концентрацию. На коротких отрезках в средней дистанции обычно можно бежать не останавливаясь. Вы, по крайней мере, не рискуете потерять слишком много времени, если побежите сразу, а точное направление подправите уже на бегу. Но попадаете и такая местность, где даже перед короткими отрезками надо остановиться после контрольного пункта. Хороший пример того, что иногда не стоит сразу убегать с контрольного пункта, случился во время квалификационного забега на среднюю дистанцию на Кубке мира во Франции в 2006 г. После второго контроля я побежала сразу, а надо было вернуться в ложбину, чтобы избежать слишком крутых спусков.

Общее представление. На коротких отрезках детальное планирование их прохождения ни к чему, однако, когда речь заходит о средних и длинных отрезках, необходимо иметь общее представление о том, что меня на этом отрезке ожидает. Это позволит быстро

принять решение, понять, на какие объекты я могу ориентироваться и поддерживать с их помощью большую скорость. На более длинных отрезках, как обычно, выбор маршрута надо продумывать на какое-то расстояние вперед. Иногда не повредит потратить несколько лишних секунд, чтобы остановиться и сделать правильный выбор.

Прохождение длинных отрезков я обычно начинаю с того, что продумываю, как лучше всего подойти к следующему контрольному пункту, на коротких отрезках я, как правило, этого не делаю. Более подробно длинные отрезки мы рассмотрим в следующих выпусках, когда будем говорить о длинных дистанциях. На средних дистанциях мне как раз и нравится их высокая скорость и необходимость помнить о концентрации – быть все время начеку. На длинных дистанциях я могу растерять внимательность, сбавить темп, чего на средних дистанциях со мной не случается. С этим, конечно, надо бороться.



Советы тем, кто тренируется на средней дистанции:

- Выбирайте правильный масштаб – 1:10000.
- Во время тренировок всегда помните о концентрации и собранности, это важнее, чем все время поддерживать высокую скорость.
- Выбирайте маршрут, построенный по тому же принципу, что и на соревнованиях. Например, прохождение «контрольного пункта» с резким изменением направления.

- Если вы бежите на длинную дистанцию, выделите более короткий отрезок для отработки техники. Лучше уделить особое внимание концентрации на 20-30 минут тренировки, чем пробежать большее расстояние, но с меньшим уровнем собранности.
- Иногда, отрабатывая технику, пробегайте более короткие отрезки на максимальной скорости. Так вы многое сможете узнать о своих слабых местах.
- Отрабатывайте навыки ориентирования, бегая на большой скорости в компании. С одной стороны, совместные занятия могут помочь поддерживать более высокую скорость и концентрацию, с другой стороны, можно чему-то научиться у вашего партнера. Кроме того, совместный бег дает возможность тренировать оптимизацию маршрута посредством так называемого «микровыбора», который позволяет добраться до контрольного пункта первым. «Микровыбор пути» поможет ответить на вопрос: «Как мне бежать, чтобы выиграть на последних секундах?»

Как набрать форму перед началом сезона:

- Бегайте как можно чаще на длинные дистанции с картой для улучшения навыка ее чтения.
- Проведите одну или несколько более спокойных тренировок, уделяя особое внимание непосредственно ориентированию, чтобы прочувствовать процесс.
- Проводите первые тренировки/соревнования на более простых ландшафтах, которые вам хорошо знакомы – это поможет вам втянуться и придаст уверенности в себе. Я часто начинала сезон с датского «Весеннего кубка», где ориентироваться надо на относительно простой и быстрой местности.
- На тренировке бегите за тем, кто не хуже или даже лучше вас владеет техникой ориентирования – так можно проследить за его поведением (этот совет распространяется на любое время года).
- Бегайте с напарником, при этом бегите впереди по очереди, обращайтесь внимание на то, о чем вы во время бега думаете, на какие объекты ландшафта вы обращаете внимание и по каким выстраиваете свой маршрут. Так можно добиться поддержания концентрации на должном уровне и научиться чему-то новому друг у друга.