



Янне Салми (Финляндия):

От ориентирования по глубокому снегу до тренировок воображения. Навыки спортивного ориентирования можно тренировать и зимой.

Надо признать, что в Финляндии довольно сложно организовать круглогодичные тренировки по какому-то одному из видов ориентирования. Однако ситуация не такая безнадежная, как может показаться на первый взгляд.

Многие из наших лучших спортсменов добились успеха и без постоянных тренировок своих навыков ориентирования. Основными видами зимних тренировок до сих пор являются бег, ходьба на лыжах и различные физические упражнения. На самом деле, если бы мы больше времени уделяли непосредственно ориентированию, то возможно и на соревнованиях проявляли бы себя лучше. На настоящий момент редко встретишь талантливого спортсмена в нашем виде спорта, который бы не находил времени на занятия ориентированием в любое время года. Такая тенденция очень радует.

Попотеет и в мороз. Могу привести пример занятий ориентированием зимой. Эти тренировки, кстати, вполне подходят и для элитных спортсменов:

- Ориентирование по сугробам: обычное ориентирование по лесу, где глубина снега 10-50 см. Развиваются не только навыки ориентирования, но и мышцы ног.
- Ориентирование в городском квартале: достаточно карты из телефонного справочника. Попробуйте, только пусть маршрут будет подлиннее! Это прекрасное упражнение на концентрацию внимания и выбор пути. Постепенно увеличивайте темп движения, одновременно читая карту.
- Лыжное ориентирование: помимо навыков чтения карты и выбора пути вы насытите организм кислородом, укрепите мышцы туловища, а также, если повезет, конечно, поупражняйтесь в остроумии.

- Ориентирование в зале: даже в спортивном зале можно организовать интересную тренировку на спринтерской дистанции, например. Объедините это с тренировкой воображения, поупражняйтесь в выборе пути и не забудьте про физкультуру.
- Тренировочные лагеря в областях, где мало снега: почти летний вариант.
- Тренировочные лагеря за границей: всех возможностей не перечислить. Стоит попробовать!

Все выше описанные способы тренировок отлично подходят для того, чтобы за холодный сезон ориентировщик не растерял свою форму.

Однако достаточно ли таких тренировок, если карту удастся взять в руки всего раз в неделю? Я считаю, что нет, если спортсмен хочет какого бы то ни было прогресса. Более того, для меня гораздо важнее качество выполнения упражнений на развитие навыков ориентирования, нежели их количество и продолжительность. И здесь я имею в виду не глубину сугробов или качество карты и маршрута, а то, как сам ориентировщик относится к данным тренировкам. Неважно, занимается ли спортсмен среди красот Тенерифе, у себя в близлежащем лесопарке или же в спортивном зале, главное – со всей ответственностью подходить к тренировкам. Сначала разминка, представляем себе весь маршрут, концентрируемся, проходим весь путь так, как будто выступаем на международных соревнованиях.

Да, от таких тренировок будет толк, они остаются в памяти, а спортсмен профессионально растет. Опять же каждое некачественно сделанное упражнение является лишь пустой тратой времени и сил.

Мыслительная тренировка. Если вам хочется тренироваться не потев при этом, то лучшего вида спорта, чем ориентирование просто не найти. Ведь ориентировщик может оттачивать свои навыки где и когда угодно! Помешать здесь может лишь отсутствие мотивации, воображения или простая лень.

Обычное созерцание карты и придумывание маршрутов отлично развивает воображение и учит сопоставлять карту и местность. Кроме того, всегда полезно на чем-либо сконцентрироваться.

Отдых и тренировка воображения являются основными способами успокоиться, еще раз прокрутить в голове ход тренировки, а также постараться объяснить причину сделанных ошибок. Согласитесь, все это можно проделать, не тудясь в поте лица.

Когда я был помоложе, мне приходилось много раз продумывать маршруты для соревнований Юкола. Мне особенно нравилось проигрывать в голове исходы крупных соревнований. Уверен, что это было очень полезное увлечение.

Расслабляющая тренировка. Уметь правильно расслабляться после занятий очень важно. Этому необходимо учиться как начинающим молодым спортсменам, так и опытным.

Зимнее время очень благоприятно для занятий расслабляющими тренировками. Начните с того, что вам легче всего удастся, что для вас просто, а затем переходите к более сложным заданиям. Все упражнения на расслабление включают в себя тренировку правильного и глубокого дыхания, так что, пожалуй, с этого и следует начинать.

Далее я привожу три варианта расслабляющих тренировок (источник: «Сила мысли», Пяйви Малинен):

- 1) Активный способ напряжение-расслабление основывается на, соответственно, последовательном напряжении и расслаблении мышц. Во время упражнения одновременно прорабатывается какая-либо одна группа мышц. Таким образом, спортсмен учится видеть разницу между напряженной мышцей и расслабленной. Цель – научиться самостоятельно расслабляться, а также быстро активизировать свои силы.
- 2) Отличное время для релаксации – непосредственно перед сном, когда можно удобно прилечь, а все отвлекающие факторы минимизируются. Займите удобное положение, закройте глаза, дышите ровно. Представьте себе, как в данный момент

работают ваши мышцы. Попробуйте сосредоточиться на какой-то одной группе мышц и приказать ей расслабиться. Постарайтесь прочувствовать температуру мышцы, степень ее расслабленности и ее массу.

- 3) Психологическая релаксация основывается на приятных мыслях о различных местах или ситуациях, которые вызывают спокойные ассоциации (природа, песчаный берег, виды заката и пр.). Займите удобное положение и отправляйтесь в воображаемое путешествие по приятным местам.

Воображаемая тренировка. Воображаемые упражнения и тренировки на концентрацию можно делать вместе с релаксацией или же обычной тренировкой, вызывая в памяти те ситуации, в которых вы бы хотели заниматься и развиваться.

Для начала следует проанализировать свои возможности и выступления. После этого вспомните свои характерные ошибки и подумайте, что можно сделать для их устранения. Представьте себе, как в том или ином случае вы приняли верное решение, и каков был для вас исход соревнований.

Одно из незабываемых впечатлений моих юниорских лет стала лекция, которую прочитал для нас Пекка Никулайнен в 1983 году. Тогда я впервые узнал о том, что такое воображаемые тренировки. Три основных упражнения мне запомнились особенно хорошо:

- 1) Дорога в школу: я развиваю в голове цепочку «предвидение – наблюдение». Например, «что за тем домом», «после следующего перекрестка справа вижу речку, слева небольшой холм». Таким образом, вы постоянно получаете возможность тренировать навыки ориентирования, учитесь концентрироваться и наблюдать.
- 2) Длинные маршруты вместе с картой. Например, мы имеем карту ЧМ 1978 года в Норвегии. Тогда долгота маршрута составила 90 минут. Требуется постоянная концентрация внимания, предвидение, наблюдение. Отнеситесь к выбору КП и пути так, как будто вы сами принимаете участие в соревнованиях. Если на карте встречается холм или болото, делайте выводы – колени поднимайте выше и вперед! Под гору и на хороших тропинках можно и прибавить ходу. И последний рывок перед финишем!
- 3) После предыдущего упражнения примите душ, поешьте и лягте на спину на кровать. Немного отдохните и мысленно еще раз пройдите весь маршрут предыдущих соревнований длиной около 90 минут...

Понятно, что такие воображаемые тренировки требуют от спортсмена довольно много сил, любви и привязанности к ориентированию, ну и времени, конечно. Нет, я не утверждаю, что все элитные (или стремящиеся стать таковыми) ориентировщики должны обязательно выполнять подобные упражнения. Однако я надеюсь, что эта статья может стать интересной и раскрыть перед спортсменами новые горизонты и возможности.

Выполняйте упражнения на подвижность и скорость! Даже в самом медлительном ориентировщике можно развить и скорость, и быстроту реакции. Для этого необходимо целенаправленно тренироваться: летом бегать по лесу, а зимой – по снегу и скользким дорогам. Мышцы будут постоянно в хорошей форме.

Я уверен, что благодаря упражнениям на скорость и подвижность у каждого среднестатистического ориентировщика время на 1000-метровке улучшается каждые 2 года на 10 секунд. К концу зимы спортсмен обычно начинает уставать, пропадает запал и желание тренироваться. Постарайтесь не поддаваться этому порыву, а немного измените ход своих тренировок. Например:

- Разминку начинаем с растяжки (10-15 минут).
- Затем упражнения на подвижность и бег в течение 15-30 минут. Начните с коротких подходов.
- Маршрут на проворность: бег вверх, вниз, слалом: например, 5 подходов по 30 секунд / 30 секунд перерыв.

- Мышцы бедра (сгибатели, разгибатели): прямая растяжка и повороты, снаружи – внутрь и наоборот – т.н. шаги Борзова или же по какой-либо другой схожей методике.
- Ходьба/бег с подъемом коленей: темп постепенно увеличивайте.
- Бег назад: ноги прямо, энергичный толчок назад.
- Бег в медленном, быстром темпе с длинными прыжками.
- Забеги с ускорением, например 5-15 подходов по 50-70 м (т.е. так долго, сколько вы можете бежать максимально быстро и не задыхаться). 1 мин – перерыв. Начните с коротких забегов, увеличивайте их с приближением весны. Здесь можно применить и бег под гору.

Внимание! Назначение всех вышеописанных упражнений не измотать спортсмена или дать ему излишнюю нагрузку. Обязательно чередуйте интенсивные подходы с перерывами на отдых. Не напрягайтесь излишне! По необходимости проконсультируйтесь с тренером. Желаю интересных и разнообразных зимних тренировок!

Suunnistaja 2007