



Чего не умеет наша смена

(По следам выступления юношеской сборной в Венгрии, 2009 год)

Было уже много высказываний на эту тему в Интернете, с попытками анализа, довольно корректных и не всегда анонимных. Хочется продолжить данный разговор.

Основными причинами не совсем удачного выступления наших ребят называют:

- Возросшую конкуренцию в мире по этим возрастным группам.
- Не совсем адекватные отборы. Во-первых, местность отборочных соревнований совсем не похожа на местность Первенства Европы. Во-вторых, слишком большое количество участников в отборочных группах (в 2007 году - 53, 75, 87, 110 человек) приводит к тому, что выигрывают не всегда сильнейшие в ориентировании, а те, кто попал на тропу и быстро бежит.
- Отсутствие централизованной подготовки отобравшихся спортсменов.

Деньги, деньги, деньги... Конечно, с этими причинами трудно не согласиться. Однако все предложения по изменению данной ситуации сводятся к организации централизованной подготовки и предполагают увеличение финансовой составляющей подготовки юношей (сборы, выезды, автобус).

Да, лучше быть здоровым и богатым, чем бедным и больным. И при наличии денег – каждый напишет разумные предложения, как их потратить. Хотя странно, что почти никто не говорит о том единственном финансовом параметре, который обязательно должен быть – официальная, хотя бы по договору с федерацией, зарплата тренеров, которые должны будут работать со сборной, а также оплата именно им поездок на соревнования. Пока этого легально нет – всегда будут и завышенные сметы, и «свои личные» спортсмены, взятые «по решению тренсовета», как компенсация за потраченное время.

Но вообще-то, про увеличение денежных потоков в ориентирование нам всем лучше забыть. Ведь в связи с Олимпиадой в Сочи все бюджеты на «неолимпийские» виды (как в Росспорте, так и в регионах) будут **обязательно уменьшены**. Хорошо, если это не коснется зарплаты тренеров на местах. Если же (не дай Бог!) ориентирование войдет в программу Олимпиады от России – то тогда ни летники, ни велосипедисты, ни юноши-лыжники не получают вообще ни копейки: все будет «брошено» на взрослую

зимнюю сборную. А наши спонсоры предпочитают выделять средства взрослым спортсменам за выигранные медали, поэтому на подготовку, тем более юношей, там денег никогда не хватает.

Однако давайте посмотрим, действительно ли денежные вливания – это тот единственный резерв, который остался неотработанным в подготовке наших юношей?

В Воронеже мне удалось поговорить с некоторыми ребятами, бегавшими в Венгрии на Первенстве Европы. Не получилось пообщаться с призерами (их не было в Воронеже), но меня в основном интересовали причины потерь и ошибок на классической дистанции, а как раз у них потерь было немного. Классика, на мой взгляд, наиболее подходит для анализа возможных пробелов в подготовке наших юношей.

Спасибо ребятам, они охотно и честно старались отвечать на вопросы, связанные с их ошибками и проблемами. По сплитам видно, что большинство проигрывали понемногу на большей части КП, а кроме этого у некоторых были еще и крупные «загулы» на отдельных пунктах. При этом первая половина дистанции всех групп проходила по местности, не сильно отличающейся от привычной для большинства ребят. Рельеф выраженный, но не крутой, лес чистый с хорошей видимостью и читаемыми контурами «зеленки», большое количество линейных ориентиров. В отличие от юниорской сборной, от которой в Австралии потребовалось умение тщательной работы с картой, насыщенной мелкими ориентирами, и с легендами, в Венгрии даже на второй половине карты (более гористой и каменистой) все было не так уж страшно. И наши лидеры на отдельных перегонах доказали, что могут соперничать на равных с сильнейшими соперниками. Лучшее время на некоторых перегонах как классики, так и спринта, показывали Д.Наконечный, Т.Репина, А.Тихонова, А.Безруков.

«Физика», или скорость бега. Все же небольшие проигрыши почти на каждом КП были у многих. Основными причинами сами ребята называют:

- специальное снижение скорости, чтобы не ошибиться;
- соперники бегут намного быстрее, чем они.

На вопрос, нужно ли отбирать сборную на начальном этапе по «чистому» кроссу, как у взрослых, следует ответ «нет». Все понимают, что соперники не просто бегут быстрее, они бегут значительно быстрее наших именно по лесу, особенно каменистому, для наших непривычному.

Но вот на следующий вопрос: «а кто из вас в кроссовых объемных тренировках бежит не по тропе, а рядом с ней по лесу?» - вместо ответа молчание.

Интересно было бы подсчитать, какой реальный процент от общих беговых тренировок наши спортсмены проводят по грунту. Думаю, что очень незначительный. Даже на соревнованиях (как тренировочных, так и ответственных) все больше бегут по дорогам и тропам – так ведь легче и быстрее. А уж просто беговые тренировки – хорошо, если по грунтовой дороге, а не по асфальту! Естественно, мы всегда будем проигрывать тем, кто все время бежит по лесу.

Но для исправления ситуации пока не требуется ехать на централизованные сборы. Вполне достаточно на домашних тренировках:

- на любой тренировке, даже чисто кроссовой, всегда бежать **только по грунту**,
- постоянно выполнять специальные упражнения для укрепления голеностопов и коленей,
- проводить специальные тренировки (и много!) в беге по болотам, по траве, по камням и т.д.

Почему приходится специально снижать скорость во избежание ошибок? Чаще всего такое происходит при недостаточном владении применяемым техническим приемом, или при неправомерном применении приема. А какими именно техническими элементами (приемами) пользуются наши юноши?

Техника, или «бег по направлению» как единственный технический прием.

Сначала чуть теории. В общем случае перегон (этап) делится на две части:

- грубое быстрое ориентирование до последней привязки;
- точное и более медленное ориентирование от привязки до КП.

К сожалению, большинство из тех, с кем я разговаривала, работает на дистанции по-другому. Компас «на палец», причем колба чаще всего не поворачивается, стрелка «держится» по линии магнитного меридиана. Карта в одной руке с компасом, компас лежит параллельно перегону на расстоянии 1 - 3 сантиметра. Спортсмен передвигается по прямой к контрольному пункту, отслеживая в карте ориентиры, которые он видит на местности. Причем, чаще всего, ориентиры заранее не выбираются (то есть прием «по цепочке ориентиров» не используется). При этом, «направление» берется именно на КП, реже на привязку, даже если он стоит в микроямке и расстояние между пунктами 400 и более метров. Такая техника применяется ребятами на всем перегоне, без деления его на грубую и точную части. Этот прием «по направлению» используется практически всегда, когда нельзя бежать по дорогам и другим «линейкам».

Бег «по направлению» - раньше он назывался «грубый азимут» - очень быстрый технический прием, используется на части перегона до последней привязки. Но он применим только в том случае, если есть хороший (крупный, легко отличимый) **упреждающий ориентир**. При выполнении этого приема карта читается поверхностно – иначе обязательно снижается скорость бега.

«Точный азимут», или как сейчас говорят «азимут» - наоборот, медленный прием, предполагает точность выхода даже на «воронку в зеленке». Может использоваться **только от привязки до КП**. Но его не применяют на расстоянии более 200 м, иначе скорость надо снижать очень значительно. Карту можно и вовсе не читать. Зато расстояние необходимо четко отслеживать – шаги считать. Кстати, навык «точного азимута» - в отличие от умения кататься на велосипеде – утрачивается. В начале каждого сезона этот навык необходимо специально тренировать и восстанавливать.

Теоретически ребята понимают, что «по направлению» и «по азимуту» - разные способы движения, хотя отличий не видят. На вопрос «в чем разница твоих действий при использовании одного и другого способа?» - большинство не ответило. Был только один неуверенный ответ: «при азимуте чаще на компас смотрю».

Если обобщить все разговоры, то получается следующее.

Практически все применяют **только один** способ работы с компасом – «грубый азимут» или «по направлению». При этом редко используется упреждение, даже когда такие ориентиры есть. Работа с картой идет по принципу «маркировки» (которую большинство не любит, а значит – не умеет бегать). Причем чаще применяется «маркировка - без прогнозирования вперед»: увижу ориентир – тогда найду его в карте.

Расстояния определяют только по соотношению ориентиров и вообще редко это делают. В итоге – работа с картой постоянна и довольно значительна.

То есть, вместо очень быстрого приема «грубый азимут» имеем **суррогатный** прием, сочетающий постоянную работу и с компасом и с картой, что **снижает скорость передвижения** на перегоне. Это и является причиной большинства небольших потерь, но на многих перегонах.

Перегон не делится условно на грубую и точную части. В районе КП, когда скорость следует снижать, ее не снижают. Такая тактика срывает, если в «полосе продвижения по направлению» есть крупные и легко определяемые ориентиры, позволившие скорректировать отклонение от нужного направления. А если таких ориентиров не было, а отклонение от направления есть всегда, то в сочетании с отсутствием контроля расстояния, спортсмен «привязывается» весьма далеко от КП. Это причина крупных «загулов».

Кстати, совсем недавно я узнала, почему собаку клуба Искатель (овчарку с пониклым ухом, бегающую по лесу за Соколом Гершевичем) зовут «Пуша». Это, чтобы юные спортсмены не забывали самых важных элементов ориентирования: **Привязка, Упреждение, Шаги, Азимут**.

Но, похоже, далеко не все об этом помнят.

Тактика, или выбор пути. Я долго не могла понять, почему все (и тренеры, и ребята) утверждают, будто наши спортсмены в принципе не готовы бежать городской спринт. Именно городской спринт был предложен в Венгрии, и именно на нем – самые невнятные выступления сборной. Лучшее место - шестое - у Т.Репиной по группе Ж16. В остальных группах наши лучшие результаты 14, 15 и 17.

Причиной называлось отсутствие в нашей стране таких специфических соревнований. Сокол Гершевич на мои уточняющие вопросы отвечал: «увидишь карту – все поймешь». Увидела. Все равно не понятно – что такого специфического. Да, масштаб 1:4000 – но и у нас соревнования по такому масштабу бывают. Очень короткие перегоны, много КП, резкие повороты – но ведь у нас тоже случаются качественные дистанции спринта, разве что не по городу. Условные знаки - строения даны не черной заливкой, а серой – так это логично для лучшего восприятия. Непривычные знаки – лестницы, арки, проходы тоже читаются вполне нормально.

Бег по городу с большим количеством зрителей, конечно, требует особой психологической устойчивости. Но такая устойчивость требуется от спортсменов теперь все чаще и в лесу (организаторы идут на это ради зрелищности и телевизионной картинки).

Долго выспрашивала у ребят – в чем же отличие городского спринта от обычного, в лесу? Наконец, получила ответ: «так **там же думать надо!**». Смысл этого ответа в том, что на городском спринте надо мгновенно и безошибочно выбрать оптимальный путь (иначе в дом упрешься и много потеряешь при обходе). А в лесу вполне годится привычный технический прием: «по направлению, а там разберемся».

Значит, основная проблема не в отсутствии специальных соревнований по городу, а в том, что от наших спортсменов на соревнованиях почти не требуется быстро выбирать путь. Раз не требуется на соревнованиях – то и на тренировках, видимо, либо не занимаются специально, либо занимаются мало.

Недостаточность тренировок по быстрому выбору варианта на сложных картах с последующим анализом проявляется у наших сборников еще и в следующем. Иногда, выбрав путь на длинном перегоне (например, 1 КП в группе М18 на классике в Венгрии) и начав движение, спортсмен обнаруживает недоучтенные трудности (большой подъем, или зеленка, хуже проходимая, чем рассчитывал), уже сомневается в правильности выбора, в итоге на ходу меняет или пытается корректировать выбранный вариант.

Интересную иллюстрацию того, что выбор пути – недоработанный элемент в подготовке наших спортсменов, можно было наблюдать на Первенстве среди обучающихся в Воронеже. На дистанции

классики после смотрового КП некоторые ребята быстро уходили по направлению, пересекали дорогу (по которой участники всех групп должны были обходить непреодолимое болото), и... упирались в открытую воду! Только после этого они начинали смотреть карту и возвращались на дорогу.

Психология, или неготовность к ошибке. На недостаток психологической подготовки сетовали многие из ребят. Иногда данный фактор назывался единственным, в котором есть проблемы. Однако, что за этим скрывается и что в действительности необходимо исправлять?

Непривычен груз ответственности на официальных соревнованиях. Но это важный элемент в спорте, особенно в спорте высших достижений. Ответственность должна мобилизовать участника на лучший результат, хотя и не доводить до мандража. Явных признаков «перегорания» у тех, с кем я говорила, нет. Это когда спортсмен так «заведен» перед стартом, что теряет уже на 1 КП очень много. Есть проблема «опускания рук» - когда после некоторого количества ошибок спортсмен перестает бороться и бежит не напрягаясь. Но такой способ поведения даже профессиональному психологу невозможно изменить за короткое время УТС.

Не хватает опыта в стартах такого ранга. Да, всего 6 спортсменов из 20 участвовали в официальных международных соревнованиях в 2005 – 2006 годах. Хотя, мне кажется, такой опыт более важен для взрослых и юниоров, а у юношей – хорошо бы, но не обязательно. Даже при резко возросшей конкуренции в группах 16 и 18 вряд ли все соперники находятся в лучшем положении. И всегда (особенно у младших юношей) в команде будут спортсмены, впервые выехавшие за границу. Ничего в этом нет особенно страшного. Кстати, лучшие личные результаты в нашей команде у Татьяны Репиной (бронза) и Дмитрия Наконечного (серебро). А ведь эти ребята как раз и не выезжали прежде на официальные соревнования в составе сборной.

Есть проблема «влияния зрителей». Девушки жаловались, что теряли время на КП 49, т.к. он был очень спрятан. Но юноши, у которых тоже был этот КП (он же пункт питания) так не считают. Видимо, люди на пункте «сбивали» девушек.

Более интересен вопрос – **что делают спортсмены при совершении ошибки**, готовы ли они к ней? Ведь ориентировщик, проходя дистанцию на высокой скорости, всегда балансирует на грани ошибки. И в реальности – никто без ошибок (потерь) не обходится. Доказательство тому – на соревнованиях с нормальной конкуренцией время «идеального участника» (суммарное время лучших результатов по перегонам) значительно лучше времени победителя. Класс спортсмена определяется тем, как быстро он понимает, что ошибся и как быстро он из ошибки «выходит».

К сожалению, анализ своих (да и чужих) ошибок проводится ребятами очень поверхностно: спортсмены не понимают не только внутренних причин ошибки, но даже и того, как они оказались в некотором месте. Несколько человек, потерявших от 4 до 10 мин на пункте, не знали, каким образом они попали в точку, где удалось «привязаться». И эти точки – весьма далеко расположены от КП. То есть налицо целый букет ошибок: и отклонение от направления, и ошибочная оценка расстояния, и не узнавание ориентиров, а чаще еще и неправильный выбор привязки – но ребята их не видят.

Самое же плохое, что похоже, у многих наших ребят нет **алгоритма действий на случай ошибки**, даже теоретически, не говоря уже о закрепленном навыке.

На вопрос «ваши действия в момент ошибки?» я получила очень характерный ответ: «Паника!» Конечно, я понимаю, что это шутка. Но, как известно, в каждой шутке есть доля ... шутки. Картина получается такая: спортсмен отклоняется при движении «по направлению», но так как расстояние он не отслеживает, то, если нет стопорящего крупного ориентира - пробегает дальше. Почувствовал, что ошибся. Но опять, вместо снижения скорости и «нахождения» себя в карте, сначала следует хаотичный бег в районе (а вдруг я не добежал, или, а вдруг я увижу призму). Если встречается чужой КП – сразу просьба к спортсмену, отмечающемуся на нем - «где стоит?»!

Вообще, обращается к кому-либо за помощью в лесу **большинство** наших юных спортсменов, хотя это прямо запрещено Правилами. Более того, они настолько привыкли к такой системе работы на дистанции, что даже на ответственных стартах сами показывают другим (и не только своим) точку нахождения (в том числе такое было и в Венгрии!). Кстати, такая «братская помощь», помимо прямых 5-10 секунд чистых потерь на остановку и показ, неминуемо сбивает помогающего спортсмена с ритма работы, что приводит к ошибкам на следующих перегонах.

Подтверждение тому, что наши молодые при ошибке в первую очередь рассчитывают на постороннюю помощь, я получила в Воронеже, фотографируя на одном из КП рассева эстафеты.

Направление движения почти всех групп на эти КП – с запада, со стороны просеки. Конечно, было много участников, уверенно пробегавших мимо призмы на свой КП. Но много было и других. У большинства спортсменов, попавших на 63 КП вместо своего (62 или 61) реакция была одинаковой: «Блин, не мой! А покажи(те), где он!» Причем спрашивали как у соперников, так и у меня. Некоторые даже теряли по паре минут, упрашивая: «ну пожалуйста, ну покажите...».

И это вместо того, чтобы просто подумать, а где может стоять пункт? Ведь только что пересекали просеку и дорогу, слева виднеется болото, а лощина, в которой стоит КП – единственная на карте в этом районе. Вот оно, **неумение бегать маркировку!** Ну и еще неуверенность в своих силах.

Выводы. Даже столь поверхностный анализ показывает, что у наших сборников большие пробелы в базовой подготовке. Есть еще очень много резервов для повышения уровня подготовки юношей без значительных финансовых затрат и без резкого изменения общей системы в стране. Навыки и умения, недостаточно освоенные ребятами, вполне можно и нужно отрабатывать на тренировках дома, а не на УТС сборной. А именно:

- выбор пути, в том числе очень быстрый;
- освоение и отработка других технических приемов, кроме бега по линейным ориентирам и бега по направлению;
- составление алгоритма действий в случае ошибки и отработка его;
- умение быстро «привязаться» в любой точке без посторонней помощи;
- умение быстро бежать по камням, кустам, болоту и так далее.

На централизованных сборах или на правильно проведенных отборах можно лишь проверить степень владения тем или иным элементом, но никак не научить и не натренировать его.

Другой вопрос – как надо организовывать отборы, чтобы протестировать спортсменов в отборочных стартах именно на те качества и умения, которые потребуются на соревнованиях. А также – как заранее довести информацию об этом до тренеров. Но это тема для следующей статьи.

А для начала я бы предложила всем ребятам, претендующим на место в сборной, а также их тренерам, постоянно глубоко и детально анализировать истинные причины своих потерь и ошибок, раскладывая их на отдельные элементы. Тогда понятно будет, над чем следует больше работать.

Более 30 лет назад наш великий спортсмен и тренер Валерий Киселев применял для анализа ошибок каждого перегона контрольных соревнований анкету – отчет, состоящую из 43(!) пунктов. (Кстати, в те времена не было не только сплитов, но и компьютеров в судействе.) Может быть, она и нам поможет? Мы переработаем анкету с учетом нынешних возможностей и обязательно опубликуем ее в следующем номере. Ведь умение понимать причины своих потерь важно не только для членов сборной, а для всех ориентировщиков.

Журнал «АЗИМУТ» 2009 год.