

блема.

3. Несомненно, у скандинавов выше уровень физподготовки. Это было видно на дистанции по тому, как они легко бегут, ошибаются, но при этом все равно выигрывают. И готовятся они на горной местности – у них она вся такая.

#### Илья Белов (Рязанская область)



1. Прежде всего, стоит сказать – на международных соревнованиях я выступал второй раз. До этого у меня был опыт участия на Чемпионате Европы в Германии. По моему мнению, разница между этими соревнованиями небольшая, так как лидеры этих соревнований являются представителями скандинавских стран. Отличие выразилось в численности команд (36 стран) и строгости проведения самих соревнований, в частности, жесткими правилами поведения на старте: ограниченный полигон, перешагнув за территорию которого спортсмена дисквалифицировали; запрет на пользование сотовыми телефонами и невозможность попадания с финиша на старт, чем обеспечивались равные условия для участников, стартующих в начале и в конце протокола.

Сам чемпионат проходил на сильно пересеченной местности. А поскольку предварительные сборы проходили на аналогичной местности, это позволило мне понять, как важна на предстоящих соревнованиях хорошая физическая подготовка.

2. Доволен ли я своим выступлением? Для ответа на этот вопрос стоит сказать о результатах, показанных мной на этих соревнованиях: финал (спринт) – 33 место, классическая дистанция – 30 место, эстафета 1 этап – 12 место. Полуфинал не стоит рассматривать как ответственный старт, поскольку его задача состоит в попадании в 20 лучших результатов, которые выйдут в финал. Остается три основных дня, один из которых – эстафета. Анализируя сплиты прохождения финала спринта, можно увидеть отрезки с хорошим временем прохождения перегонов с КП на КП и три отрезка, давшие в сумме ошибки на 3 минуты, с вычетом которых результат претендует на попадание в десятку. Рассматривая сплиты классической дистанции, нахожу два перегона с общим проигрышем в 5 минут! В чем же дело?! Почему так много?

В основном ошибки стали результатом неправильного выбора пути. Дистанции были спланированы таким образом, чтобы у спортсмена возникло несколько вариантов выбора пути до КП. Поэтому, несмотря на прохождение дистанции, казалось бы, без потерь, я проигрывал на выборе вариантов. Причиной таких ошибок явилась моя слабая техническая подготовка. Кроме того, после отборов в Острове я не участвовал на соревнованиях почти месяц, а сидя дома в спокойной обстановке, трудно добиться того же результата работы с картой, который был бы после соревнований.

3. По моему мнению, уровень мастерства ориентировщика составляет совокупность двух составляющих: физическая подготовка и техническая подготовка (психологическую подготовку я скорее отношу к обеим составляющим). В плане физической подготовки, я думаю, мало, чем проигрываю победителям и призерам. А вот в технической подготовке, уступаю им, потому что у меня нет возможности выезжать на все соревнования, на которые бы мне хотелось. Проблема состоит в том, что в моем ВУЗе спортивное ориентирование – не основной вид спорта, и руководство с трудом отпускает меня на соревнования. Потому скорее есть, а выбор пути порой страдает.

Поэтому, для себя вывод сделал такой: хотя скандинавы и лидируют на международных стартах, мне не хватает лишь технической подготовки для уверен

#### Юрий Масный (Москва)



ящую на соревнованиях, эстафета проходила на соседней карте.

2. В целом я доволен своим выступлением, хотя мог пробежать и лучше. Участие в этих соревнованиях – это огромный опыт на будущее. На Чемпионате Мира я в первый раз, и не ожидал, что соперники бегут так сильно. Я думаю, мне не хватило опыта бега на такой местности, а также из-за необходимости сдачи сессии немного пострадала физическая подготовка. Но я считаю, что психологическая подготовка позволила мне показать тот результат, на который я был на данный момент готов. По мере приобретения опыта мои результаты улучшались, и в эстафете я бежал уже почти наравне с лидерами первых дней соревнований; некоторые перегоны мы бежали вместе, и зачастую я лидировал. Я думаю, что в эстафете был шанс подняться на 1-2 места выше.

В последнем старте я бежал уже более уверенно, что и позволило показать такой результат. Я думаю, что это касается и всех членов нашей команды.

3. Я считаю, что победители имеют более богатый опыт выступления на соревнованиях такого уровня. Встречи со своими соперниками на других международных соревнованиях позволили им более детально изучить сильные и слабые стороны своих конкурентов.

Теперь я уже имею опыт участия в двух соревнованиях такого уровня и думаю, что это позволит мне в дальнейшем показать более высокий результат.

#### Анастасия Корчагина (Самарская область)



1. Несмотря на то, что сравнивать мне особенно не с чем (ведь для меня это первый ЧМ), считаю, что соревнования прошли удачно, на довольно высоком уровне. Дистанции были интересные, хорошие условия проживания.

Сборы тоже считаю удачными. Они позволили привыкнуть к непривычной рисовке карт (без берг-штрихов), что поначалу вызывало затруднения. Тренировочные дистанции, по моему, были проще, чем на ЧМ, где большую роль играл выбор варианта.

Очень понравился тренерский состав, который поддерживал дружный настрой в команде, был всегда готов помочь и поддержать. И сама команда была очень дружной.

2. Своим выступлением я не очень довольна, особенно спринтом, не смогла сконцентрироваться, ориентирование не пошло с самого старта. Смогла ли бы выступить лучше, не знаю. Может быть, было бы легче физически, если бы не травма, полученная за месяц до ЧМ, которая не позволила хорошо подготовиться. А вообще думаю, что результат есть, плох он или хорош, и что могло бы быть, уже не имеет значения. Просто нужно сделать выводы и работать дальше.

3. Мне очень понравился ЧМ именно тем, что мы имели возможность соревноваться со спортс-

1. Чемпионат Мира мне понравился. Все прошло на очень высоком уровне и в очень доброжелательной атмосфере. Сбор прошел в достаточно комфортных условиях. Понравились тренировки с иностранными спортсменами. Местность на них была похожа на предстоящую на соревнованиях, эстафета проходила на соседней карте.

менами высокого уровня. Призеры и победители – сильнейшие спортсмены.

Почему они бегут лучше, не знаю, может быть, они тренируются как-то по другому. И возможно, им легче оттого, что многие из них с юношеского возраста участвуют на международных соревнованиях довольно высокого уровня. Думаю, что это позволяет зарубежным спортсменам чувствовать себя более уверенно.

#### Галина Овсянникова (Москва)



совки.

2. Я участвовала в ЧМ в третий раз и была готова к сильным соперникам и жесткой конкуренции. То, что я уже участвовала в подобных соревнованиях, помогло мне чувствовать себя спокойней, меньше волноваться. Могу сказать, почему иностранцы бегут лучше, чем мы. Наверное, нам не хватает скорости ориентирования, это касается женской сборной. Выигрывают в основном спортсмены, которые бегут уже 4-й, 5-й, 6-й Чемпионат Мира, поэтому российской сборной тоже пора вывозить более молодых спортсменов, чтобы показывать им уровень соревнований.

3. Я не смогла бы выиграть Чемпионат Мира, но могла бы подняться до 3-4 места, если бы не совершила ряд ошибок в ориентировании.

#### Анастасия Тяжкороб (Москва)



1. Я ездила на Чемпионат Мира впервые и ожидала от этих соревнований чего-то сверхестественного. То есть по рассказам я ожидала, что эти старты сильно отличаются от других международных соревнований (например, Чемпионата Европы среди юниоров и девушек или Кубка Европы среди юниоров, на которых я уже бывала). Но сейчас могу сказать, что ничего такого особенного не было – те же страны в качестве соперников (только скандинавы значительно сильнее), большое количество участников, физически и технически трудные дистанции и красочное оформление соревнований. Было приятно, что на сборах мы смогли побегать на очень похожей местности, что встречается не часто.

2. Я считаю, что мне главным образом не хватает физической подготовки, так как по сплитам можно увидеть, что на перегонах без ошибок я все равно проигрываю по скорости. И дело не в том, что тренировки проходят не с такой нагрузкой, как у лидеров. Просто, мне кажется, у них другое отношение к спорту, спортсменам и к тренировкам. То есть, если заниматься этим, то серьезно, а не пытаться совместить учебу, спорт и работу (так как жить тоже на что-то надо).

3. Думаю, что стать призером ЧМ для меня не очень реально. И это суровая правда, а так, конечно, в мечтах хочется многого в жизни достичь.

Желаю удачи всем ребятам, которые будут защищать честь нашей страны на международных соревнованиях в следующие годы.

Интервью подготовила О. Минаева