



Тренировка с картой на тренажере

часть своего тренировочного времени я трачу на работу с картой.

— Как ты работаешь с картой на дистанциях ориентирования на велосипедах? Используют ли движение по памяти или же обращаются к карте на каждом перекрестке?

— В ориентировании на велосипедах очень много общего с ориентированием на лыжах. Вначале надо выбрать вариант, затем грамотно и быстро его реализовать. В велоориентировании самое главное — рельеф и качество дорог. Это и надо оценивать прежде всего. Еще одна особенность ориентирования на велосипедах — обращаться к карте получается реже, чем на лыжах. Зимой можно смотреть в карту практически в любом месте, даже на спуске, на велосипеде на спуске в карту смотреть нереально — во-первых, гораздо выше скорость, во-вторых, карта находится на руле, а руль трясется — все равно ничего не разглядишь. Надо специально находить моменты, чтобы поработать с картой — на ровных, гладких участках дорог. В зависимости от дорожной сети я «фотографирую» больший или меньший кусочек дистанции и прохожу его по памяти. В основном, три-четыре-пять перекрестков я могу запомнить. Если возникает чувство неуверенности, я обращаюсь к карте. Эту систему «уточняющих взглядов» я принес из ориентирования на лыжах. Зимой я даже отрабатывал ее специально.

— Все спортсмены на дистанциях рано или поздно сталкиваются с проблемами с велосипедом. Как долго ты меняешь проколотую камеру?

— Первый инцидент с проколотой камерой случился со мной в Австралии. До этого я ни разу на дистанции не пробивал колесо. Я потратил на смену 7 минут и занял почетное 32 место, а до этого шел девятым. Поэтому перед Словакией я решил серьезно подготовиться. Два вечера, правда, в домашних условиях, я тренировался снимать и надевать колесо в перчатках и шлеме. Я начал с 6.30 и закончил на 1.40. Ориентиром был чех Ригл, о кото-

ром говорят, что он меняет колесо за 1.30. Я заметил, что Ригл на дистанцию возит с собой чуть надутую камеру в заднем кармане велокофты. Когда камера сдута, ее тяжело засунуть в покрывку, а немного надутую — легче. Теперь я тоже камеру немного надуваю, перевязываю ее резинкой и кладу в задний карман кофты.

— Какие поломки чаще всего случаются на дистанции?

— Их три: прокол колеса, поломка цепи и поломка «петуха». Надо возить с собой запасной «петух» и уметь его ставить. Для цепи нужен специальный инструмент — выжимка, этот ремонт немного сложнее. Наверное, все это тоже нужно специально отрабатывать, но я таких тренировок не проводил. У нас в клубе у детей много велосипедов, я их постоянно чиню. Думаю, этот опыт мне поможет.

— Ты многое можешь починить сам?

— В домашних условиях, когда есть инструменты, я могу перебрать весь велосипед, кроме передней вилки с амортизатором. Все остальное я могу собрать, поменять, поправить.

— Всегда ли рационально самому чинить свой велосипед на дистанции, или имеет смысл сойти при существенной поломке?

— Если до финиша далеко, а велосипед окончательно сломан, конечно, надо сходить. Но если до финиша 2 км, надо брать велосипед на плечо и бежать на финиш. Мелкие же поломки надо устранять. В Нижнем Новгороде на длинной дистанции у меня за 2 км до финиша порвалась цепь. Выжимки у меня с собой не было, и я бежал до финиша. Проиграл около двух минут на этих перегонах, но, в итоге, получилось, что эту дистанцию я выиграл. Мне хватило отрыва, полученного на первой части дистанции.

— Чем ты занимаешься помимо ориентирования? Есть ли у тебя хобби?

— Я люблю все делать своими руками, люблю работать с деревом — с детства увлекался резьбой по дереву. Еще люблю инструменты, люблю делать ремонт, что-то чинить, создавать. Дома сделал сауну. Я не только тренируюсь, но и работаю. Вожу клубный автобус, ремонтирую его, занимаюсь с детьми.

Победу делает не только спортсмен, но и его тренер. Как увидеть талант и помочь ему раскрыться? Как создать базу для выдающегося результата? Об этом мы поговорили с тренером Руслана **Наталией Валентиновной Моросановой**.

— Как вы считаете, какие в характере Руслана и в его спортивной подготовке есть сильные стороны, позволяющие ему показывать такие высокие результаты?

— Я читала одну статью о том, как в центральной физиологической лаборатории в Москве проходит обследование ведущие лыжники. Результаты показывают, что довольно много спортсменов (15-20) обладает одинаковыми очень высокими функциональными возможностями. Но кто-то из них становится олимпийским чемпионом, а кто-то просто остается сильным лыжником. Когда у врача, который давно работает в этой лаборатории, спросили, что же отличает олимпийского чемпиона от всех остальных, он сказал, что по кардиограмме этого не скажешь. Просто кто-то умеет терпеть больше других. У кого-то

бойцовский характер. Я с этим абсолютно согласна. Кроме того, для ориентировщика важно умение контролировать ситуацию в кульминационные моменты. Одни умеют выигрывать второстепенные старты, но не могут собраться на главные, бояться их. Другие умеют собраться именно на главный старт сезона. Нужны сильная нервная система и умение концентрироваться. Именно это отличает спортсменов самого высокого уровня.

— Вы тренируете Руслана с подросткового возраста. Как тренер замечает «талантливую» ребенка? Насколько можно заранее предсказать, из кого получится чемпион?

— Есть два показателя. Первый, формальный, — строчка в протоколе. Когда ребенок начинает все выигрывать по своей группе. В 10, 12, 14, 16, 18, 20 лет он все выигрывает и выигрывает. Второй: смотришь на поведение и видишь — яркая, энергичная личность, увлеченная почти до фанатизма делом, которым занимается. Даже без первых мест в протоколе можно сделать ставку на такого человека. Если же эти два параметра совпадают — это 100% попадание. С Русланом было именно так.

— Чему был посвящен тренировочный сбор перед Чемпионатом мира? Какие там решались задачи?

— Перед самым Чемпионатом мира мы поехали в Словакию на 20-дневный сбор в снятый коттедж в горах на высоту 1300 метров. Там было все, что нужно для жизни. Рядом была карта, на которую мы ездили на своем автобусе. Может быть, если бы на сбор приехала большая, дружная команда, эффект был бы сильнее. Я предлагала ребятам поехать на сбор вместе, но к нам никто не присоединился. В начале сбора мы поняли, что если будем просто так кататься по местности, то не сделаем никаких конкретных выводов, как выбирать путь. И каждый раз эту задачу надо будет решать заново. Поэтому мы поставили цель подвести под это некоторую математическую определенность. Мы очень большое внимание уделяли планированию и анализу тренировок. Каждый перегон был задуман с умыслом. Мы засекали время не только на перегонах, но и на разных участках перегона. Движение в гору, с горы, по узкой дороге, по широкой дороге. Все это мы свели к цифрам и сделали математические выкладки. В результате, стало возможно понимать, чего будет стоить движение тем или иным вариантом: справа по таким-то дорогам Руслан проедет перегон за 7.30, а слева по другой цепочке дорог — за 6.45. Методика кажется сложной, но когда спортсмен ее осваивает, все становится легко. После 12 дней в Словакии за неделю до Чемпионата мира мы поехали на соревнования мировой серии в Чехию. Там выступала вся чешская сборная и еще несколько ведущих спортсменов, включая прошлогоднего чемпиона мира австралийца Эдриана Джексона (который и выиграл старты мировой серии). Соревнования послужили тестом — готов ли Руслан, все ли в его подготовке сбалансировано? Два раза Руслан был вторым. Результаты показали, что он готов, но надо сделать дополнительную скоростную работу. Мы ее проделали. И начался Чемпионат мира. Итоги известны.

Беседовала Юлия Белозерова, г. Москва