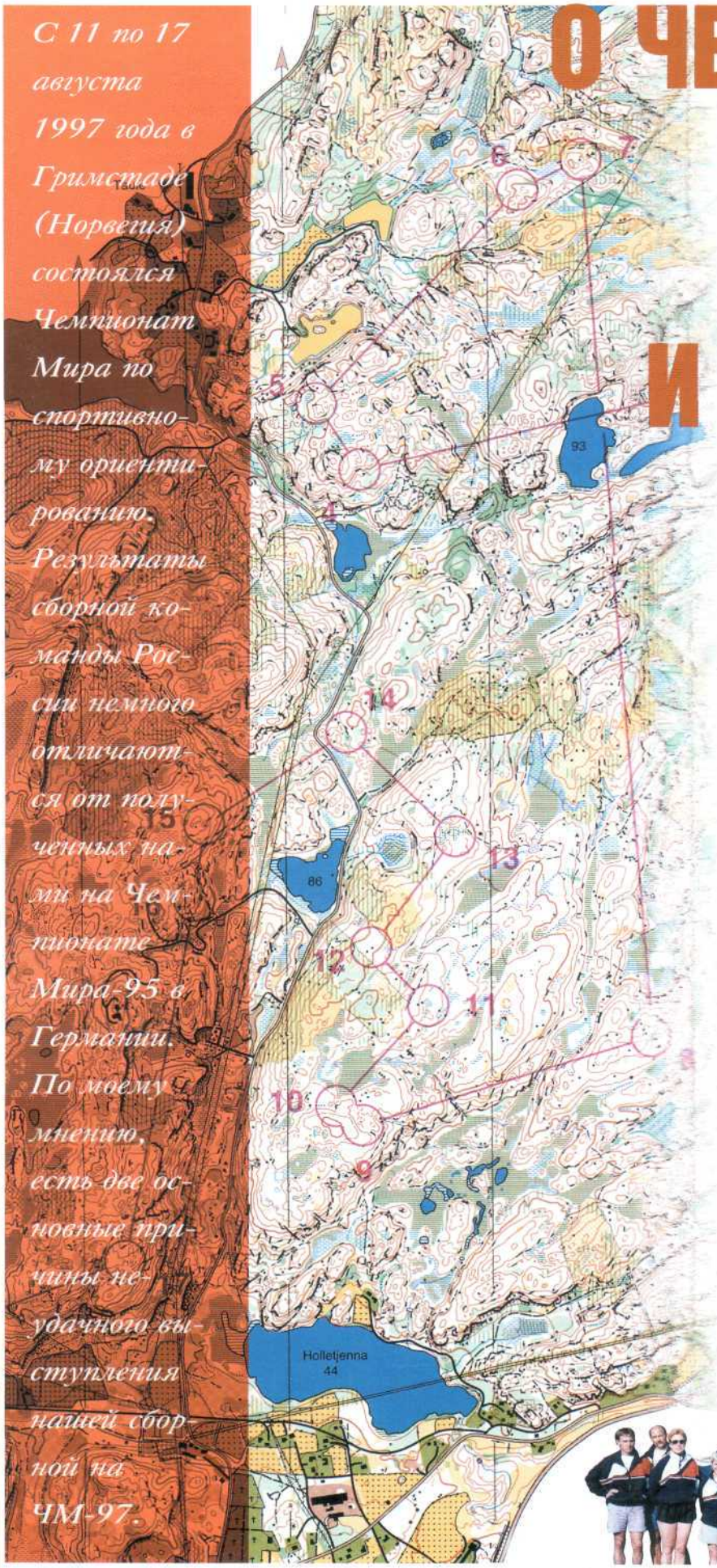
О ЧЕМПИОНАТЕ МИРА В НОРВЕГИИ И НЕ ТОЛЬКО

Ю. Новиков, тренер

С 11 по 17 августа 1997 года в Гримстаде (Норвегия) состоялся Чемпионат Мира по спортивному ориентированию. Результаты сборной команды России немного отличаются от полученных нами на Чемпионате Мира-95 в Германии. По моему мнению, есть две основные причины неудачного выступления нашей сборной на ЧМ-97.



С 11 по 17 августа 1997 года в Гримстаде (Норвегия) состоялся Чемпионат Мира по спортивному ориентированию. Результаты сборной команды России немного отличаются от полученных нами на Чемпионате Мира-95 в Германии. По моему мнению, есть две основные причины неудачного выступления нашей сборной на ЧМ-97. Первая причина – это недостаточная техническая и физическая адаптация к данной местности и вторая – психологическая, которая особенно четко выявилась в эстафетном ориентировании. Попробую пояснить это. Чем сложнее местность и чем слабее техническая подготовка спортсмена на данном ландшафте, тем больше требуется времени для адаптации к ней. Думаю, что нашей сборной требовалось минимально две недели для адаптации к норвежской местности. Мой анализ базируется на следующих фактах: шведская сборная приехала в Гримстад за 35 дней до ЧМ, датская команда неоднократно проводила многодневные сборы в районе Гримстада в течение двух последних лет. Предполагаю, что и финны, и команда Великобритании не отставали в подготовке в том же районе. А это как раз те страны, которые лидировали в технической подготовке, что в первую очередь проявилось в спринте, где у мужчин в первую десятку не попал ни один "чужой", кроме "местных" (норвежцы, шведы, финны и датчане).

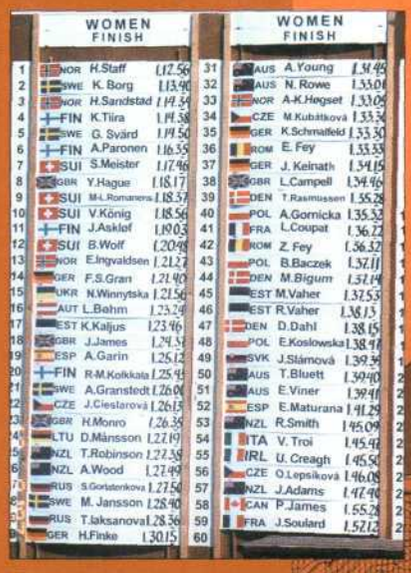
Даже Н. Винницкая из команды Украины умудрилась приехать на ЧМ где-то на месяц раньше вместе со швейцарцами и, я уверен, только поэтому выступила там удачнее наших девчат.

Теперь сравним данный чемпионат с ЧМ–95 в Германии. Там местность была намного проще, и поэтому команды приезжали на сборы в основном за 5–10 дней до чемпионата. В Норвегии же техника чтения карты сильно усложнялась кустарниковым подлеском и каменистой поверхностью. В отличие от Кузнечного, где "белый" лес – это действительно чистый лес, в Норвегии он на порядок "труднее", и местность также на два порядка труднее из-за большого количества микрорельефа на склонах при плохой видимости. Приходилось постоянно читать карту, чтобы не заблудиться. Из-за этого невозможно было реализовать свою физическую подготовленность в полной мере (особенно на спринте и в эстафете).

Теперь перейдем к рассмотрению второй основной причины неудачного выступления нашей сборной команды – психологической. Я не обладаю достаточными теоретическими познаниями в этой области, поэтому попробую объяснить эту проблему как тренер-практик, основываясь на своей интуиции. Я не уверен, что присутствие психолога в команде в дни ЧМ существенно изменило бы состояние

дел, тем более не каждый член сборной захотел бы исповедоваться перед ним. Это долгий и сложный процесс, и, конечно, психологическая подготовка должна идти в течение всего тренировочного периода. При подготовке наших спортсменов главными психологическими ошибками, на мой взгляд, являются завышенная мотивация и "неправильная" жизненная и спортивная ориентация. Завышенная мотивация вызывает повышенное нервное напряжение, которое находится в прямой зависимости от ранга соревнований. А постоянное психоэмоциональное напряжение вызывает в организме химическую реакцию, которая ведет к полному истощению внутренних резервов. В связи со сказанным приведу пример. Проводился такой эксперимент: на расстоянии видимости, в 200 м друг от друга, привязали овцу и волка. Через несколько дней овца сдохла от нервного напряжения. У спортсмена отношение к спорту должно быть, как к обычной любимой работе, и он должен выполнять ее качественно и профессионально. Считаю, что личным тренерам не надо настраивать спортсменов на выдающийся результат на конкретном чемпионате, а вести подготовку по всем направлениям в течение всей спортивной деятельности с тем расчетом, что когда-нибудь "количество перейдет в качество" и спортсмен "выстрелит" в элитную десятку. Высокое напряжение на соревнованиях можно ослабить аутогенными упражнениями, а также различными способами отвлечения-развлечения от накала соревнований. Мне кажется, что этим должны заниматься личные тренеры и группа поддержки, подготовившись и спланировав все заранее, так как у тренеров сборной забот и так хватает. На этом ЧМ наша группа поддержки (личные тренеры и зрители) находилась в 10 км от гостиницы и не имела достаточной возможности наставлять и "разгружать" наших спортсменов. Думаю, что эту проблему тренеры сборной должны обсуждать с руководителями групп поддержки за много месяцев до ЧМ. Кстати, группы поддержки шведов, финнов и др. (определил по флагам над палатками) разместились в небольшом кемпинге, в своих палатках в 500 м от центра соревнований и в 300 м от моря. Конечно, я согласен с К. Волковым в том, что нельзя превращать комнаты спортсменов в "проходной двор". Изредка появляясь в комнате у Валентина для решения в основном бытовых вопросов, я все же успел надоесть некоторым товарищам из его комнаты, за что приношу свои извинения. Напряженность находится также в прямой зависимости и от количества "источников тока" в комнате, и от психологической совместимости спортсменов. (Бытовую проблему я опишу ниже.)

Перейдем к рассмотрению второй психологической ошибки при подготовке спортсменов. Что я имею в виду, говоря о "неправильной" жизненной и, в частности, спортивной ориентации? Понятно, что каждый спортсмен сам волен решать, "что такое хорошо и что такое плохо", но, исходя из собственного опыта, убежден, что материальные цели должны идти следом за духовными (интерес, честолюбие и т.д.) и не мешать спортсмену полноценно развиваться. А ведь часто бывает, что спортсмен выступает на пределе своих возможностей на тех соревнованиях, где больше призовой фонд, не эко-



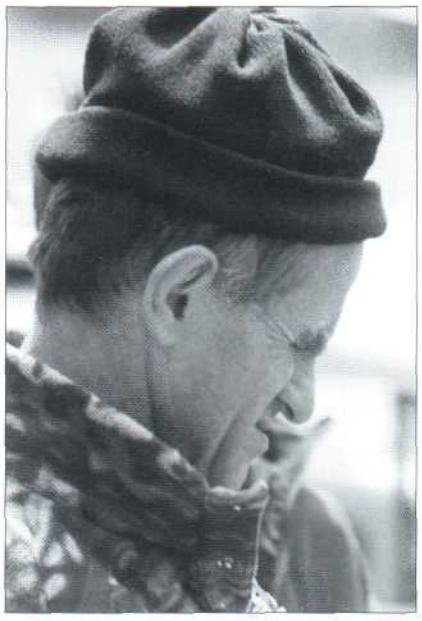
WOMEN FINISH

1	NOR	H.Staff	1.17.56	31	AUS	A.Young	1.34.45
2	SWE	K. Borg	1.13.40	32	AUS	N. Rowe	1.33.01
3	NOR	H.Sandstad	1.19.54	33	NOR	A-K.Høgset	1.33.05
4	FIN	K.Tiira	1.19.58	34	CZE	M.Kubátková	1.33.34
5	SWE	G. Svärd	1.19.50	35	GER	K.Schmatfeld	1.33.30
6	FIN	A.Paronen	1.16.55	36	ROM	E. Fey	1.33.33
7	SUI	S.Meister	1.17.46	37	GER	J. Keinath	1.34.15
8	GBR	Y.Hague	1.18.17	38	GBR	L.Campell	1.34.46
9	SUI	M-L.Romanens	1.18.57	39	DEN	T.Rasmussen	1.35.28
10	SUI	V.König	1.18.56	40	POL	A.Gornicka	1.35.53
11	FIN	J.Asklof	1.19.03	41	FRA	L.Coupat	1.36.12
12	SUI	B.Wolf	1.20.48	42	ROM	Z. Fey	1.36.32
13	NOR	E.Ingvaldsen	1.21.27	43	POL	B.Baczek	1.37.11
14	GER	F.S.Gran	1.21.40	44	DEN	M.Bigum	1.37.14
15	UKR	N.Winnytska	1.21.56	45	EST	M.Vaher	1.37.53
16	AUT	L.Behm	1.23.24	46	EST	R.Vaher	1.38.13
17	EST	K.Kaljus	1.23.46	47	DEN	D.Dahl	1.38.15
18	GBR	J.James	1.24.53	48	POL	E.Koslowska	1.38.47
19	ESP	A.Garin	1.25.13	49	SVK	J.Stárnová	1.39.35
20	FIN	R-M.Kolkkala	1.25.45	50	AUS	T.Bluett	1.39.40
21	SWE	A.Granstedt	1.26.00	51	AUS	E.Viner	1.39.41
22	CZE	J.Cieslarová	1.26.13	52	ESP	E.Maturana	1.41.29
23	GBR	H.Monro	1.26.35	53	NZL	R.Smith	1.45.09
24	LTU	D.Månsson	1.27.19	54	ITA	V. Troi	1.45.47
25	NZL	T.Robinson	1.27.38	55	IRL	U. Creagh	1.45.50
26	NZL	A.Wood	1.27.49	56	CZE	O.Lepsíková	1.46.08
27	RUS	S.Gorlatenkova	1.27.50	57	NZL	J.Adams	1.47.40
28	SWE	M. Jansson	1.28.40	58	CAN	P.James	1.55.28
29	RUS	T.Iaksanova	1.28.36	59	FRA	J.Soulard	1.52.12
30	GER	H.Finke	1.30.15	60			

MEN FINISH

1	NOR	P.Thoresen	1.40.16	31	UKR	A.Mikhailov	1.58.18
2	SWE	J.Mårtensson	1.41.58	32	SUI	A.Berger	1.58.35
3	NOR	K.Bjerlo	1.43.04	33	LAT	J. Ozolins	1.59.06
4	DEN	C.Jørgensen	1.43.56	34	SVK	J.Chupek	2.00.52
5	CZE	T.Prokes	1.45.01	35	RUS	V. Novikov	2.01.04
6	FIN	J.Salmi	1.45.24	36	ITA	R. Pradel	2.01.55
7	SWE	J. Ivarsson	1.45.53	37	AUT	T.Kreici	2.03.16
8	FIN	M.Bostrøm	1.46.35	38	LTU	S.Ambrazas	2.03.37
9	CZE	R.Ropek	1.46.41	39	FRA	J-D.Giroux	2.04.12
10	FIN	T.Karpoinen	1.47.14	40	ITA	P. Corona	2.05.38
11	FIN	S.Nymalm	1.47.53	41	GBR	J.Duncan	2.06.56
12	LTU	E.Voveris	1.48.04	42	ITA	M.Tavernaro	2.07.35
13	DEN	A.Mogensen	1.48.15	43	HUN	G. Domonyik	2.08.42
14	DEN	T.Skovlyst	1.49.55	44	EST	E.Albast	2.08.50
15	AUS	T.Quayle	1.49.55	45	JPN	S. Murakoshi	2.09.02
16	SUI	D.Humbel	1.51.20	46	RUS	V. Kozlov	2.09.45
17	UKR	Y.Omeltchenko	1.51.26	47	CZE	L.Zridkavesely	2.09.55
18	SWE	T. Asp	1.52.16	48	EST	R.Ottesson	2.10.54
19	DEN	C.Terkelsen	1.54.01	49	GER	T. Pompe	2.11.02
20	SUI	D.Giger	1.54.09	50	HUN	F. Viniczai	2.13.00
21	GBR	S.Hale	1.54.18	51	LTU	V.Armalis	2.14.10
22	RUS	V. Alexeev	1.54.33	52	NOR	C.H.Bjørseth	2.14.11
23	GBR	S.Palmer	1.54.57	53	AUS	R.Walter	2.14.16
24	SUI	C.Plattner	1.55.19	54	CAN	M.Waddington	2.16.22
25	NOR	B.Valstad	1.55.55	55	SVK	J.Wallner	2.16.26
26	GBR	S.Nicholson	1.56.17	56	LAT	G. Linins	2.18.47
27	LAT	A. Grende	1.57.05	57	AUT	J.Egger	2.19.21
28	SWE	A.Rautiainen	1.57.24	58			
29	FRA	F.Vannier	1.57.28	59	POL	J.Porzyoz	(NUT)
30	SVK	J.Polláк	1.58.00	60	AUS	G.Bluett	(NUT)

Первая причина — это не достаточная технической и физическая адаптация к данной местности и вторая — психологическая, которая особенно чего-то выявила в эстафетном ориентировании



номя нервные и физические силы для участия в ЧМ. Мы с Валентином после соревнований в конце июня в Кузнечном прекратили всякое участие в соревнованиях с целью накопления нервных и физических сил.

В нашей мужской команде есть три-четыре спортсмена, потенциально готовых быть в первой десятке на ЧМ. Это В. Алексеев, В. Новиков, В. Козлов и С. Сибилев. Это они доказали своими выступлениями на российских соревнованиях. Вспомним результаты В. Козлова два года назад в Калаче и Петрозаводске на ЧР среди сильнейших. Вот где он показал свое техническое мастерство, обогнав соперников на несколько минут! А о результатах В. Алексеева и говорить не надо – достаточно посмотреть протоколы соревнований последних лет. Рядом с ними стоит и С. Сибилев. Но вот беда – выступить на ЧМ так же хорошо, как и на ЧР, им не удается. Думаю, что причинами этого являются отсутствие углубленного психологического анализа ошибок и выявление сильных и слабых сторон своей психики. На примере Ирины Михалко (если она не против) я попробую провести психологический анализ ее ошибки в эстафете, после чего наша женская команда откатилась далеко назад. Я не припомню, чтобы что-то подобное с нею случалось раньше. Ведь имея такой большой опыт и сильную нервную систему, казалось невозможным для нее совершить сразу несколько значительных ошибок. Итак, что же произошло? Ирина была заявлена на все виды программы. После прохождения квалификации классики у нее появились сомнения в своих силах и способностях. Стояла жара (впервые за последние 50 лет), которую она плохо переносит, к тому же и физически она чувствовала себя неважно. Поэтому решает она не бежать финал классики, чтобы сохранить силы на остальные виды программы. Уже потом, беседуя с Ириной, я одобрил ее решение. Думаю, что после принятия такого решения напряжение в ее психике возросло на порядок. Тем более, как я предполагаю, она услышала осуждение своего поступка. Спринт она прошла, думаю, ниже своих возможностей. Нервное напряжение выросло еще сильнее. Вот в этот момент ей бы очень пригодился успокаивающий совет друга-тренера. Далее. На первом этапе эстафеты Ю. Морозова идет ровно, в соответствии со своими возможностями. И вдруг на втором радио КП почему-то не объявляют ее результат. Все гадают, что же произошло? Волнуется и Ирина. И уходя на свой этап в таком состоянии, она делает "детские" ошибки. Вначале уходит на 180 градусов назад, затем, догоняя соперниц, делает еще несколько ошибок. Вполне возможно, были и другие причины ее ошибок, не только названные мною.

Теперь перейдем к вспомогательным причинам неудачного выступления нашей сборной команды. Это прежде всего тактическая ошибка в распределении участников по видам программы соревнований. Мне интересно было бы узнать, как обсуждался этот вопрос на совещании с участниками команды перед эстафетой. Почему В. Козлов бежал первый этап, менее комфортный для себя? Почему он не отказался от этого этапа? Ведь в команде есть два опытных спортсмена В. Алексеев и В. Новиков, которые, как я предполагаю, свободно могут бежать любой этап. Второй тактический промах состоит в том, что два спортсмена из четырех (у мужчин это В. Козлов, у женщин – С. Горбатенкова) бежали классику, а не спринт, хотя из судейской информации было известно, что спринт и эстафета будут проходить на одной и той же местности с наложением карт одна на другую. И эта местность отличалась от классики в техническом плане. Неужели этот нюанс не заметил никто – ни тренеры, ни спортсмены? Следующая вспомогательная причина, на которой я бы хотел остановиться, бытовая. Размещать четыре человека в номере на двоих – это по-нашему! Организаторы, по всей видимости, напомнили нам наше происхождение. Считаю, что главный упор при размещении спортсменов надо делать не на дорогостоящую гостиницу, а на минимальное количество людей в комнате, наличие комфортных бытовых условий. Например, таким требованиям соответствовал тот кемпинг, особенно отдельные его коттеджи, в котором жила наша сборная на сборах перед ЧМ. Кстати, украинская команда разместилась в отдельном частном доме в 8 км от района соревнований. В Германии я с Валентином жил в своей палатке на территории кемпинга, где мы чувствовали себя намного раскованней и уютней. При большом скоплении людей на небольшом пространстве могут вступить в противоречие несовместимые привычки спортсменов (время отбоя, просмотр телевизора, сон при открытой форточке и т.д.). Обращая внимание на эти факторы, нелишне вспомнить, что В. Кривоносов (старший тренер сборной России на ЧМ-95) за много месяцев до соревнований выезжал в Германию, чтобы посмотреть места размещения команды и группы поддержки.

В заключение я расскажу о подготовке и выступлении В. Новикова на данном ЧМ, ведь он так же, как и И. Михалко, оказался не готовым к классике. Готовясь к ЧМ, я как тренер предполагал, что ниже 10 места он не опустится в таблице соревнований, учитывая его прошлогодний успех в районе, соседнем с Гримстадом. При подготовке все шло гладко: ни одной болезни в течение года, план выполнялся почти полностью, объем нагрузки в этом году в целом составит почти 6000 км. В марте, апреле и частично мае прошли сборы в Швеции. В майских соревнованиях Валентин показывает отличные результаты. За месяц до ЧМ функциональные способности спортсмена были подняты на небывалую высоту: 30 км он бежал в зоне 2 Б по 4 мин./км при отличном самочувствии. Сбои начались за две недели до ЧМ. По плану дальше шли восстановительные и подводящие нагрузки. Но план составлялся для обычных домашних условий. А впереди предстоял переезд в Норвегию и сборы там. Как известно, ни наша федерация, ни Олимпийский комитет не гарантировали средств на поездку. Поэтому мы решили ехать заблаговременно и самым дешевым вариантом. Но он оказался самым утомительным. Выехали мы (4 человека) из Харькова 26 июля поездом на Калининград. 28 числа переехали электричкой в Гдыню и только 29 июля паромом добрались до Карлскруны (Швеция). По предварительной договоренности Валентин должен был ночевать на кровати, но обстоятельства изменились, и он, как и мы, оказался на полу в зале-столовой, а вокруг бегали детишки хозяина дома. У нас отбой в 23 часа, а у них ужин в 24 часа. Таким образом, полноценного отдыха не получилось. Если эти дорожные неурядицы мы

не могли предвидеть заранее, то другой момент лежит на моей совести. Я уговорил Валентина участвовать в соревнованиях "Парк-тур", хотя он хотел сразу ехать в Норвегию. Я же думал, что большой перерыв (1,5 месяца) может привести к частичной потере соревновательных навыков у него. Итак, через 4 дня, 2 августа, мы выехали в г. Лакса, что в центре Швеции, на предоставленном нам микроавтобусе. В начале поездки мы были рады этой машине, но в конце, когда подсчитали финансовые расходы, как говорится, прослезились: микроавтобус за 15 дней "сожрал" около 500 долларов (оплата бензина).

Спортсмен на "Парк-туре" бежит всего лишь минут 15, но переезд к нему и обустройство там – это лишние хлопоты. Бежалось Валентину плохо, так как он еще не восстановился. На следующий день решили поучаствовать в обычных соревнованиях. По элите Валентин занял 4-е место. Бежалось опять плохо, так как спал перед стартом всего лишь 6 часов (долго искали место ночлега). На старт опоздали, поэтому пришлось бежать без разминки. Вторую половину дня 3 августа и большую часть ночи 4 августа добирались до Норвегии на том же микроавтобусе. Расположились мы в 65 км от Гримстада в лесной глуши, в фермерском доме. Тренировались в основном по картам прошлогодней многодневки. На сборах после всего этого не удалось хорошо восстановиться.

10 августа мы перевозим М. Сибилеву и Валентина в центр соревнований – Гримстад, а сами остаемся жить на старом месте, вдали от команды, потому что за проживание мы не платили.

11 августа – квалификация классики. Валентин прошел ее ровно, почти без ошибок. Но на классику-финал сил у него осталось не так много. К тому же стояла жара... В результате он занял лишь 35-е место. Я был шокирован, узнав, что на 4-м КП потеря времени составила около 8 мин. Такой большой потери на одном КП не было у него, пожалуй, на протяжении всей спортивной деятельности.

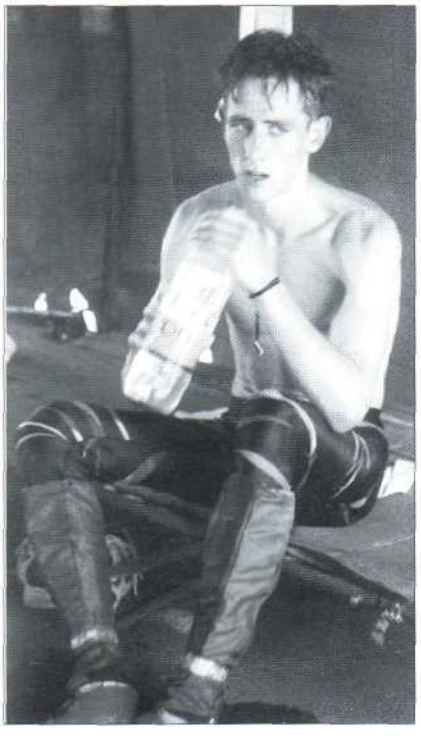
Со стороны различных тренеров пошли советы не анализировать ошибок Валентина, дабы не закомплексовать психику. Но для принятия решения мне нужен был подробный анализ происшедшего. Мне удалось Валентина убедить пойти на это, хотя ему, естественно, не очень хотелось анализировать свои и мои просчеты и ошибки. Выяснилось, что ему не только плохо бежалось физически, но и голова не хотела работать – сказались все эти двухнедельные недовосстановления от переездов и прочих бытовых неурядиц. После этого я решил не уезжать назад, а остаться с Валентином и провести комплекс восстановительных психоэмоциональных и физических мероприятий. Долго пришлось уговаривать К. Волкова, чтобы тот разрешил мне остаться. Ночлег мне он устроил в своей тренерской комнате (за что я премного благодарен). Вопрос я ставил ребром: без моей помощи Валентин не сможет быстро восстановиться и хорошо бежать спринт и эстафету.

Первое, что было сделано, – два массажа после финала классики: один на финише (его делал наш тренер по легкой атлетике из Белгорода Горлов А.Н.) и второй вечером перед сном (делал массажист команды из Омска Юрий Васильевич). Впервые за много дней Валентин спал в эту ночь крепко и долго. Думаю, все члены команды, которые прошли через руки Юрия Васильевича, с благодарностью вспоминают его. Такого профессионала я редко видел в своей жизни.

На следующий день (это был день отдыха) я заменил Валентину планшетку, компас и лупу, которую он сломал на классике. В 11 часов мы побежали на полигон, чтобы привыкнуть к масштабу 1:10000, который ожидался на спринтах и эстафете. Затем я организовал посещение сауны с веником (два захода), вечером купание в море, а перед сном – снова восстановительный массаж Юрия Васильевича (40 мин.), после чего Валентин опять спал "как убитый". Кроме того, я помог ему в некоторых бытовых вопросах навести порядок, в том числе принес из магазина напитки и фрукты. Кстати, ближайший магазин находился в 45 мин. ходьбы от центра соревнований.

Я подробно описываю все это для того, чтобы обратить внимание тренеров на необходимость близкого расположения группы поддержки и личных тренеров спортсменов в период соревнований. А вот что рассказал мне Юрий Васильевич о важности психологической разгрузки для спортсмена в подобной ситуации. На матче за звание чемпиона мира по шахматам между А. Карповым и В. Корчным, который проходил, по-моему, в Севилье, наступил перелом и А. Карпов стал проигрывать. В. Корчной ликовал – до полной победы оставалось всего несколько партий. За ходом матча следил сам Генсек Л. Брежнев. Проигрыш А. Карпова был бы расценен как поражение социалистической системы. Было принято решение в день отдыха отправить А. Карпова в качестве болельщика самолетом на баскетбольный матч в другую страну (кажется, в США). После такой психоэмоциональной разгрузки Карпов воспрянул духом и победил.

Вернемся к нашему ЧМ. 14 августа проходили квалификация и финал спринта. Самочувствие у Валентина отличное, и квалификацию он проходит ровно и без особого напряжения. Были, правда, незначительные ошибки на "пресс КП". В финале он занял 11-е место, пропустив вперед, как я уже указывал, только "местных". После спринтов он, наконец, приблизился к состоянию "идеального ориентирования". Я успокоился – все пошло по плану, и уехал с ребятами на ферму. Как прошел у команды день отдыха 15 августа, я не знаю, но Валентину так же, как и в предыдущие вечера, был сделан успокаивающий массаж. В день эстафеты, 16 августа, мы долго приводили в порядок "свой" дом, поэтому опоздали к началу эстафеты. Валентин, не дождавшись нас, уехал последним автобусом для участников соревнований и вынужден был три часа дожидаться своей участи.

Несмотря на неудачу на 1-м этапе, мужская команда не упала духом и успешно прошла остальные три этапа. Валентин, как известно, выиграл свой этап у таких известных спортсменов, как А. Могенсен (Дания), Я. Салми (Финляндия), П. Торессен (Норвегия) с отрывом около 1 мин., показав при этом примерно такую же среднюю скорость, как и лидеры эстафеты финн Тимо Карпинен (1-й этап, У = 6,66 мин./км) и Юрий Омельченко (2-й этап). Скорость Валентина – 6,68 мин. на км. Думаю, что нашей сборной не хватило еще хотя бы одного дня соревнований, чтобы реализовать свои возможности.

г. Белгород