

Интервью по горячим следам

Чемпионат Мира среди юниоров, Польша, Гдыня, 4-11 июля 2004 г.



П.Уткин, В.Лексин, О.Минаева, А.Лысенков, Я.Фоменко, В.Еличев, Е.Острикова, Ю.Масный, А.Корчагина, Г.Овсянникова, Н.Захарова, О.Глаголева, А.Тяжкороб, И.Белов

Вопросы, которые были заданы участникам Чемпионата Мира:

1. Ваши впечатления о Чемпионате Мира (далее ЧМ) и о сборе.
2. Доволен ли ты своим выступлением? Это твой максимум или мог выступить лучше? Что помешало этому?
3. Комментарии о победителях и призерах. Чем они лучше? Почему они выигрывают у нас?

Евгения Острикова (Белгородская область)

1. Это был мой первый ЧМ. Впечатлений, конечно, осталось много, но я ожидала большего. Организация, как мне показалось, была не на высшем уровне (начиная с неточностей в карте и заканчивая проведением банкета, если его так можно назвать). Церемонии открытия и закрытия также не оставили ярких воспоминаний.



А что касается сбора, могу сказать огромное спасибо нашим тренерам – они сделали все, что от них зависело. И тренировки, и культурная программа, – все, как нужно.

2. Своим выступлением я не довольна. Можно было, конечно, выступить лучше, но лично у меня не было той подготовки, которая должна быть перед ЧМ. Да и уровень ориентирования в России (это касается только группы Ж-20, об остальных я судить не могу) очень низкий. Нет конкуренции, поэтому нет результатов, достойных ЧМ.

3. Победители и призеры в основном скандинавы. Их местность позволяет быть на голову выше всех остальных в техническом плане. Большое количество клубов и вообще отношение к нашему виду спорта просто обязывает их показывать лучшие результаты в мире. Что касается физической подготовки, то мне (не буду говорить о других девушках нашей сборной) до них еще далеко. Проигрывать 6 секунд на финише – это серьезное отставание.

Проанализировав свое выступление, я решила изменить свой тренировочный процесс, сделать больший уклон на повышение физической подготовки и вообще на скорость ориентирования и чаще выезжать в Скандинавию.

Василий Лексин (Московская область)



1. Сбор в Гданьске прошел довольно успешно, нам предоставили возможность выполнять те задачи, которые ставили перед нами наши тренеры. Единственное, что не совсем вписалось в мои планы – это эстафета за три дня до старта. В первых, об этом нам сообщили только утром этого же дня, во-вторых, за счет культурной программы следующие два дня получились полностью разгрузочными. А мы с тренером Вячеславом Викторовичем Костылевым планировали день до модельной тренировки разгрузочным, а до этого тренировку в соревновательном режиме.

Теперь о самом чемпионате. В организации, конечно, были некоторые накладки, но мне, как участнику, жаловаться не на что, были созданы все необходимые условия для выступления: автобусы приходили вовремя, дистанции стояли правильно...

2. Своим выступлением я и доволен, и нет. С одной стороны, место в десятке на спринте – это неплохо, с другой, чувствую, что мог бы пробежать лучше и в спринте, и в классике. Сейчас иногда с болью вспоминаю свои досаднейшие потери времени, представляю, как бы я мог избежать этого и сохранить кучу времени, хотя, с другой стороны, с таким же успехом мог бы допустить другие потери, так что такие рассуждения не имеют сейчас никакого смысла. Нужно было быть более внимательным, более четко работать на протяжении всей дистанции, тогда и потеря было бы меньше.

3. Еще в прошлом году в Эстонии понял, что соперники вовсе не "монстры", физически они не намного сильнее нас и бороться с ними можно. Хотя, видимо, горной подготовки нам и не хватало. У меня, например, последний сбор в горах был в марте. Конечно, на такой дистанции как классика с 480 метрами набора высоты, где на одном склоне "ногами" можно выигрывать 20-30 секунд, функциональная подготовка играла огромную роль. Чего не скажешь, например, про спринт, где наши и выглядели лучше.

Попадать в призы было можно, но в отличие от прошлого года в команде не было явных лидеров, и ожидать такого же блестящего результата, как в Эстонии, не приходилось. Однако эстафета показала, что, несмотря на серьезные ошибки на первом этапе и дальше, можно было бороться даже за третье место. Остается пожелать, чтобы в следующем году в Швейцарии команда сделала определенные выводы и достигла лучших результатов.

Александр Лысенков (Самарская область)



1. Сбор перед ЧМ был достаточно, чтобы привыкнуть к данной местности и узнать некоторые задумки начальников дистанций. Единственное, что мне не понравилось, это рисовка тех карт, которые предлагали нам организаторы. На проведение самого ЧМ я особого внимания не обратил, потому что был сосредоточен на другом. Да мне это и не важно – провели, как смогли.

2. Своему выступлению я особенно не радуюсь, потому что мог бы сделать больше. Хотя, если рассматривать это как первый опыт, то "пойдет". И из этого опыта я буду делать определенные выводы, исправлять ошибки, чтобы в дальнейшем их не допускать.

3. А от комментариев по поводу соперников я, скорее всего, откажусь, потому что видел их вперые (это о скандинавах).

Наталья Захарова (Нижегородская область)



1. Сами соревнования (организация) прошли на очень высоком уровне. Хотя официальное открытие на площадке мне не очень запомнилось – ожидала большего. Стоит вспомнить прошлый год в Эстонии – не сравнить.

Сборы мне тоже понравились.

2. Результаты мои могли быть и лучше. Больше всего жалею об эстафете. Потеряла 2 минуты на одном КП – это стоило нам места в шестерке лучших. Я считаю, что всем девушкам, безусловно, не хватает физподготовки. Мне не хватило работы с картами при подготовке в июне. Не имела возможности выехать из города на другие карты.

После отборов в Пскове навалилась усталость – тяжело было тренироваться психологически. Моя вечная проблема – больные колени, это, в свою очередь, наложило отпечаток на всю подготовку. А на сборах еще добавилось растяжение связок, и это мешало первые два старта. Далее влияли только недостаток физподготовки и выбор вариантов, с которым, к моему удивлению, была про-

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 увер

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