

ОХОТА НА ОВЕЦ И ЛАБИРИНТ

Охота на овец и лабиринт как способы внести разнообразие в осенние тренировки

Скоро кончится осень, а вместе с ней и длинный ориентировочный сезон. Самое время подвести личные итоги года. В скольких турнирах вы участвовали, сколько часов тренировались, какие самые приятные ваши воспоминания за год? Выберите пять самых интересных ваших турниров за сезон, пять лучших, еще пять, более всего запомнившихся и т.д.

Нелишним будет и прикинуть, отчего на соревнованиях случались, если случались, сбои. Вдруг обнаружится какая-то система? Если так, то вот вам и первая цель на зимний период тренировок – исправить то, что выходило не по плану во время сезона. Стремясь к новым вершинам, вы должны осознать свои сильные стороны и свои недостатки, а затем, исходя из такого анализа, уже работать над собой и над целями на будущий сезон.

Правда, после всех соревнований хочется немного расслабиться и тренироваться какое-то время только по настроению. Дать организму и мозгу восстановиться, чтобы затем с новыми силами ринуться в зимние тренировки. И ничего страшного в том нет, чтобы пропустить пару дней или придумать себе какое-нибудь другое занятие. Можно всем клубом посвятить день-другой чему-нибудь необычному: устроить, например, мини-турнир по флорболу или чемпионат клуба по боулингу, или просто вечеринку с играми, или даже веселые старты.

С другой стороны, уже не терпится потихоньку приступить к зимним тренировкам. Пока не выпал снег, приятно пробежаться по лесу. А поскольку уже опали листья, то и ориентироваться будет значительно проще. Но просто тренироваться –

скучно, можно немного и поиграть. Тогда и навыки ориентировщика оттачивать веселее будет.

Лабиринт. Один из вариантов игры-тренировки – это лабиринт. И неважно, хотите ли вы бегать быстро или, наоборот, неспешно пробежать длинную дистанцию, – в любом случае будет приятно разнообразить процесс. А для этого всего и надо, что выбрать в близлежащем лесу участок, где больше всего тропинок, и проложить там маршрут-лабиринт. Чтобы читать карту было проще, линии дистанции можно лишь слегка обозначить, чтобы под ними было отчетливо видно тропинки. И чем больше будет на поворотах, тем увлекательнее.

Участники такой тренировки-игры даже не заметят физических нагрузок, потому что будут думать не об усталости, а лишь о том, как бы не «заблудиться в лабиринте», как бы не сбиться с пути. Придется и сверяться с компасом, и продумывать свой забег, даже не замечая, что сам волеяневолей занимаешься именно ориентированием. Вдобавок те, кто занимается ориентированием на лыжах, сможет таким образом начать подготовку к зимнему сезону.

Чтобы бегать по лабиринту было еще интереснее, можно ввести в игру «черные метки». Если дети проходят дистанцию группами, то можно время от времени останавливаться и спрашивать у каждого из участников, где именно они сейчас находятся. Те, кто с ответом затрудняется, получают «черную метку» (или любой другой заранее оговоренный предмет). Получать «метку» не хочется, вот и станешь предельно внимательно следить за маршрутом.

Охота на овец. Еще одну игру-тренировку можно назвать «охотой на овец». Здесь необходимо начертить дистанцию, подобную той, которая указана на иллюстрации. На пересечении линий находятся контрольные пункты, в которых могут находиться (или нет) овцы. Пункты следует обозначить цифрами, а еще лучше – буквами, чтобы не задавать невольно порядок их прохождения.

Но, как известно, овцы не стоят на месте, и потому найти их получится не на каждом из КП. На каждой из диагоналей – всего по две овцы, но где именно они пасутся, этого участники заранее не знают.

Если овца на контрольном пункте есть, то он подобающе оборудован, как настоящий контрольный пункт. Если же овцы нет, то и КП этот никак на местности не обозначен. Задача состоит в том, чтобы отыскать всех овец.

Таким образом, участники учатся в любой момент времени определять свое местонахождение по карте, не полагаясь

на то, что обязательно увидят в том или иной месте призму контрольного пункта. (Впрочем, если в игре принимают участие маленькие дети, то стоит оборудовать все контрольные пункты, а те, на которых «находятся овцы», как-то особо обозначить).

Стартовать можно из любого пункта или даже из-за пределов плана ваших «охотничьих угодий». Кто найдет больше всех овец за заранее оговоренное время, тот и молодец.

Для тех же, кто нашел всех овец раньше срока, можно дополнительно организовать охоту на лису – грозу наших овец. Для этого составляется еще один маршрут поменьше, рядом с основным, на котором нужно таким же образом найти и обезвредить (отметившись на правильном КП) лису. Получается, что участники пробегут, сами того не заметив, длинную дистанцию и заодно, играючи, будут тренировать стратегию и тактику прохождения маршрута.

Тренируемся сами. Дистанцию лабиринта для индивидуальной тренировки вы можете проложить в лесу рядом с домом. Если же одного леса для вас мало, можно задействовать и велосипедные дорожки, и другие дороги и тропы за пределами леса. Но если вы все же предпочитаете лес, то помимо троп для составления лабиринта можно использовать просеки, поляны, болотистую местность, ручьи и прочие ориентеры.

Прокладывая маршрут, как можно чаще меняйте направление движения, чтобы все время что-то да происходило. Тогда вы не оставите себе выбора – все время будет сверяться с картой.

Дороти Спиллманн

