Путь нового чемпиона

Интервью с победителем Чемпионата мира по ориентированию на велосипедах в Словакии на длинной и средней дистанциях Русланом Грицаном

– Руслан, ты успешно выступаешь в лыжном ориентировании, в 2005 г. стал чемпионом мира по ориентированию на лыжах. Что привлекло тебя в ориентирование на велосипедах, что дает тебе этот вид спорта?

– Мне всегда нравилось кататься на велосипеде. Наверное, это самое главное. Еще одно: тяжело все время готовиться только к одному сезону, летом постоянно делать монотонную работу. Чтобы разнообразить свои тренировки, я стал кататься на велосипеде. Постепенно, по мере развития ориентирования на велосипедах, я им увлекся. Первый горный велосипед у меня появился в 1998 году. Зимой в Коврове я выиграл Первенство России. Там был приз – мопед. Я поменял его на велосипед, с этого момента на нем и катался. Сейчас для меня ориентирование на велосипедах – это и подготовка к зимнему сезону, и самостоятельный вид ориентирования. Если к нему серьезно не подходить, не будет и серьезных результатов. Одновременно оно очень полезно при подготовке к ориентированию на лыжах. Во-первых, это физическое развитие, укрепление ног. Во-вторых, постоянная соревновательная практика на больших скоростях. Интересное ориентирование.

– Расскажи немного о своей спортивной карьере.

– Где-то в четвертом классе к нам в школу пришли два тренера – А.Я. Масный и А.П. Еремин и стали агитировать заняться лыжами. Соблазняли поездками за границу. Двое моих друзей записались, записался и я. На занятиях бегали кроссы вокруг Кузьминских прудов, километров по десять, часами играли в футбол, который я не очень любил. Параллельно я увлекся резьбой по дереву и подумывал о том, не бросить ли тренировки. К тому же я хорошо выступал в лыжных гонках, но наши тренеры стали брать нас на ориентирование. Оно не получалось, а проигрывать я не любил. Тренеры, видно, заметили эти настроения и отдали меня и Сергея Осипова в группу Наталии Валентиновны Моросановой. Там пришлось освоить правило: «Не беги быстрее, чем думает голова». Мы много работали с картами. По пути домой я пытался вспоминать дистанцию, лес, и постепенно ко мне пришло особое сознание ориентировщика. До 18 лет я выступал и в ориентировании бегом, и в ориентировании на лыжах одинаково успешно. Но в 1998 году намечался Чемпионат мира по лыжному ориентированию среди юниоров в Туле, и мы с Сергеем стали упорно готовиться к нему еще за два года. Мы уверенно отобрались в сборную и показали хорошие результаты (Руслан стал чемпионом мира в спринте и на классической дистанции – от ред.). С 1999 года я ежегодно отбирался в национальную сборную и участвовал в Чемпионатах мира. Через шесть лет, в 2005 году, я выиграл свою первую личную золотую медаль на Чемпионате мира по ориентированию на лыжах в Леви.

– Как ты готовился к Чемпионату мира по ориентированию на велосипедах в этом году?

– Велосипедный сезон начался сразу после Леви. До этого я к велосипеду очень серьезно не относился, поскольку еще не был показан максимально возможный результат в ориентировании на лыжах, и я боялся что-либо упустить. В основном моя подготовка была сосредоточена «на зиме». Мы с моим тренером, Н.В. Моросановой, еще в Австралии решили, что если зима 2005 пройдет удачно, мы будем серьезно готовиться к Словакии. Посмотрев в Австралии на моих соперников, Наталия Валентиновна поняла, чего мне не хватает (в Австралии я был десятым на средней дистанции). Одновременно мы поняли, что показываемых мировыми лидерами результатов можно достичь. После чемпионата мира в Леви три четверти своих тренировок я стал посвящать подготовке к ориентированию на велосипедах и одну четверть – лыжной подготовке.

– Какие слабые места в своей подготовке ты увидел?

– Мне нужно было немного улучшить физическую форму и отработать некоторые аспекты ориентирования. В особенности выбор вариантов. В основном же не хватало техники передвижения на велосипеде: стремительности, быстроты.

– Расскажи о дистанциях в Словакии. Было ли для тебя на них что-то новое, неожиданное, необычное?

– На сборе мы с моим тренером посмотрели все, что нас ожидает. Какие проблемы, что нужно для их решения. На Чемпионате мира для меня все было предсказуемо. Наверное, это и предопределило мое хорошее выступление. Словакию от других стран, где мне довелось ездить, отличают горы: большие подъемы и спуски. Это отражается на выборе вариантов – к нему надо подходить очень внимательно. Реализация уже не так сложна. Другая особенность: были разрешены подрезки по полям (во Франции и в Австралии движение вне дорог запрещено – от ред.), при этом – только по скошенным, обозначенным темно-желтым. Светло-желтым нарисовали засеянные поля – на них вообще нельзя было выходить (даже бегом с велосипедом на плече, что разрешено в лесу). Надо было оценивать, где выгодно резать – где не выгодно. Да и двигаться по полям на велосипеде тоже не просто: спуски, подъемы. Надо учиться.

– Средняя дистанция была твоим первым успехом...

– На сборе непосредственно перед Чемпионатом мира я хорошо тренировался. На полигоне провел скоростную 15-минутную тренировку. Она привела меня в окончательную форму. Обычно я в первый день бегу хуже, чем во второй. Поэтому я решил, что нужно сделать так, чтобы первая дистанция была уже как бы вторым днем. Перед средней дистанцией пугала информация, что со старта будет очень большой подъем. И действительно, на первый КП мы ехали 15 минут в гору, в которую надо было терпеть, ехать «на зубах». Дистанция проходила вблизи города, там очень развита дорожная сеть. Надо было тщательно выбирать варианты, и с реализацией возникали сложности: все время вверх-вниз, очень много заборов, дач.

На средней дистанции постоянно надо двигаться на высокой скорости, и я заранее настраивался на жесткую работу. Наверное, у меня так и получилось. Мой результат лично для меня оказался сюрпризом. Я рассчитывал побороться за хорошее место, но о победе не думал, так как до этого в ориентировании на велосипедах серьезных стартов не выигрывал. К тому же было неизвестно, как готовы другие участники. Очень мало было спортсменов, приехавших на предчемпионат, это меня удивило. Все готовились отдельно – французы тренировались в своих горах, итальянцы – в своих. Очень сильные финны тоже не приезжали.

– Почему возникли сомнения в корректности твоих действий на одном из перегонов?

– И наши ребята, и иностранные спортсмены подходили ко мне после финиша и спрашивали, как я ехал перегон. Всем было удивительно, что я на нем выиграл 37 секунд. Я его действительно прошел на очень большой скорости: во-первых, до этого был довольно простой перегон со спуска, на котором я проработал следующий, во-вторых, в этом месте дистанция проходила по полигону, я там много раз ездил, и мне каждый поворот был знаком. В-третьих, я немного расслабился и не работал со следующим перегоном. У меня не был готов вариант, и сразу после отметки я остановился и секунд 20 думал. Микки Тервала выиграл у меня здесь 2 минуты.

Тренировочный процесс Руслана Грицана в сезоне 2005 г.

Апрель	УТС, Кисловодск	14 дней
Май	Соревнования, Финляндия УТС, Кисловодск Соревнования, Москва	12 дней
Июнь	Соревнования, Санкт-Петербург УТС, Санкт-Петербург УТС, Словакия (с участием в предчемпионате мира)	10 дней 10 дней
Июль	УТС, Остров Соревнования, Нижний Новгород	20 дней
Август	Соревнования, Тольятти УТС, Словакия, Чехия (с участием в стартах мирового ранга)	20 дней
Итого: 3000 км на велосипеде Из них 1500 км с картой		

Руслан Грицан на сборе в Словакии

– На длинной дистанции некоторые наши спортсмены много потеряли на том, что с предпоследнего на последний пункт стали спускаться по пешеходному серпантину. Ты там не ехал?

– Во-первых, из старых карт было видно, что там – серпантин. Если спуск прямой и ровный, по нему можно быстро спуститься на велосипеде. Но если он с поворотами и неровный, если могут попасться ступеньки – быстро не спустишься. Поэтому еще до старта я не сомневался в том, что серпантин, если это возможно, надо будет объезжать. Дело в том, что на большом стенде в центре соревнований организаторы повесили большие старые карты. Все наши спортсмены перед последним днем очень много работали перед этим стендом, изучая эти карты. Иностранцы все проходили мимо, и никто особенно «не зависал».

Для меня большую трудность вызвал первый перегон. Я очень долго пытался свернуть огромную карту и заправить ее в планшет. В результате не смог реально оценить рельеф и поехал неправильным вариантом. В итоге, сразу же в начале дистанции потерял 1.40.

– Ты уже стал чемпионом мира «и зимой, и летом». Что тебя стимулирует работать дальше, если ты уже достиг своих высот? Каковы твои ближайшие планы?

– Во-первых, надо доказать, что мой результат не был случайным. А во вторых, мне ориентирование просто нравится. Если я не буду им заниматься на профессиональном уровне, буду выступать как любитель и работать тренером. Все равно в нем – моя жизнь. Сейчас для меня главная цель – Чемпионат Мира по ориентированию на лыжах на Планерной в 2007 году. К нему я буду подходить очень серьезно. Вторая цель – Чемпионат Мира по ориентированию на велосипедах в Финляндии в 2006 г. Мне интересно, смогу ли я подготовиться к местности, совсем не похожей на словацкую. В Финляндии будет очень много равнинных участков. Будет быстрое, сложное ориентирование. Мы собираемся на сборы в Финляндию, так как без сборов на местности, похожей на соревновательную, хорошего результата не получится. Это показала практика той же Словакии. Повторюсь, я удивился, почему на предчемпионат и на сбор, который устраивали организаторы Чемпионата мира, не приехали лидеры, кроме австрийцев и австралийцев.

– У тебя серьезный опыт тренировок и соревнований по ориентированию на велосипедах. Есть ли какие-нибудь секреты движения на велосипеде, которыми ты мог бы поделиться?

– Первостепенным все равно остается ориентирование, передвижение на велосипедах – уже второе. Надо иметь хороший комплекс: уметь быстро передвигаться на велосипеде и при этом «грамотно» и стабильно ориентироваться. Школа должна ставиться не на велосипеде.

Некоторые особенности движения на велосипедах важны. Неровности и препятствия (корни, бревна) надо проходить на высокой скорости, а начинающие спортсмены часто тормозят. Надо поддергивать велосипед вверх, не загружая его – колеса касаются земли, но фактически ты пролетаешь над препятствием, и лишь затем нагрузка идет на колеса. На поворотах принцип движения такой же, как на автомобиле: тормозить надо заранее, а сам поворот проходить без торможения. Очень часто спортсмены едут в контролируемом заносе. Со стороны это смотрится страшно, но на самом деле они чувствуют себя уверенно, главное – практика. На спусках надо центр тяжести переносить назад, чтобы в критической ситуации тебя не бросило через руль. С центром тяжести при движении на велосипеде вообще надо активно работать. При прохождении препятствий центр тяжести – посередине велосипеда, на спуске – сзади, на подъемах – центр тяжести практически над передним колесом. На подъемах есть еще одна особенность – при переносе центра тяжести вперед нельзя разгружать и заднее колесо, иначе оно начнет проскальзывать. Секрет в том, что все приемы надо делать на автомате. Особенно это важно для ориентировщика. Если у участника кросс-кантри есть возможность над этим задуматься, то ориентировщик должен полностью концентрироваться на ориентировании.

– Когда играет роль грамотное переключение скоростей?

– На подъемах, потому что на спуске всегда можно переключиться. А на подъеме, если до него не переключиться, то во время подъема не всегда есть такая возможность. Надо реально оценивать свои возможности и понимать, на какой передаче ты можешь заехать, перед подъемом включить эту передачу и на ней работать.

– Проводишь ли ты специальные тренировки по совершенствованию техники движения на велосипедах?

– Да, но их объем не такой большой. Это в основном вторые тренировки, разгрузочные, восстановительные. Я ищу новые спуски, подъемы – небольшие (чтобы не было сильной физической нагрузки), но с интересным рельефом, интересными препятствиями. Я пытаюсь учиться эти препятствия преодолевать. Кроме того учусь быстро залезать на велосипед, спрыгивать с него, разворачиваться. Иногда приходиться на дистанции речки пересекать вброд, в подъем забегать с велосипедом на плече – все это пробую. Однако большую

Андрей Корнев и Руслан Грицан

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? Используешь ли движение по памяти или же обращаешься 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 котором 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 покрышку, 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 проходят 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 «талантливого» ребенка? Насколько можно заранее предсказать, из кого получиться 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 проделать дополнительную скоростную работу. Мы ее проделали. И начался Чемпионат мира. Итоги известны.

Беседовала Юлия Белозерова,
г. Москва