

# СЛОЖНОСТИ СПРИНТА

## Советы Симоны Ниггли



Спринтерский забег подразумевает высокий темп, большое количество зрителей и каверзный ландшафт. На этой дистанции необходимо умение быстро ускоряться, но, в первую очередь, она требует от спортсмена стопроцентной собранности от старта до финиша.

Впервые спринт вошел в программу чемпионатов мира по спортивному ориентированию в 2001 году. Первенство планеты проходило в финском Тампере, и мне посчастливилось войти в число ориентировщиков, вышедших на дистанцию. Золотые медали достались сборным Швейцарии и Швеции – Врони Кениг-Салми и Джимми Бирклин вписали свои имена в историю как первые чемпионы, а мне досталась «бронза». Это была моя первая медаль во «взрослом» спорте. Спринт проходил в лесу, и нам разрешили тренироваться на местности накануне забега. Даже выдали старые карты.

На ЧМ-2014 в Венеции спринт проходил в черте города и стал главной «приманкой» для зрителей. Спортсменам не разрешили исследовать местность накануне соревнований, впрочем, со старой картой и картами Google сборные могли и так прокладывать сколько угодно маршрутов. На этот раз «золото» спринта увезли с собой сборные Швейцарии и Дании, а в программе соревнований появилась еще и спринтерская эстафета.

За эти 14 лет спринт как дисциплина проделал огромный путь. Взять хотя бы требования к картам. Сначала нам приходилось бегать с картами с масштабом 1:10000, а сегодня для спринта существуют собственные обозначения и нормы. Поэтому новичкам приходится непросто, равно как и действующим спортсменам.

Мне нравится сама идея спринта, особенно если забег проходит в районе городской застройки – так бежать и сложнее, и интереснее. Спринт должен отличаться от остальных дистанций, он не должен быть укороченной версией забега на среднюю дистанцию.

**Спринт – это короткий, быстрый, стремительный забег.** Многие спортсмены накручивают себя, полагая, что на этой дистанции все должно происходить быстрее обычного.

НО! Даже спринтерский забег длится 15 минут. Спринт – это не финишный рывок, он все равно требует выносливости. Само собой, бежать тут приходится быстрее, чем на других дистанциях, но и спринт можно разделить на разные по интенсивности отрезки. Анне-Маргарет Хаускен, как мне кажется, отличный пример грамотного спринтера. На соревнованиях она часто немного прибавляла во

второй половине забега и таким образом занимала высокие места.

Быстро пробежать спринт не означает, что надо все 15 минут нести сломя голову. В спринте необходимо еще и умение быстро ускоряться. Поскольку спортсмену надо пройти 18-25 контрольных пунктов, то важно уметь быстро остановиться и не менее быстро набрать скорость, при этом иногда придется менять направление бега. С новой системой бесконтактного прохождения КП это требование не так актуально. Поэтому, мне кажется, что она больше подходит для эстафеты, чем для индивидуальных забегов.

**Спринт – это всегда накал страстей.** На спринтерских забегах всегда больше зрителей, к тому же они часто стоят прямо рядом с трассой. Я никогда не забуду спринтерскую гонку на ЧМ-2003, который проходил в Швейцарии.

Народу было так много, что спортсмены не всегда могли бежать в выбранном направлении. В какой-то момент я хотела повернуть направо, но услышала из толпы громкое «нет». И сразу поняла, что, видимо, большинство спортсменов побежали в другую сторону. Зона финиша была оборудована в крытом катке, было невероятно жарко, народу набилась уйма. Да и нервничала перед спринтерским забегом я всегда немного больше, чем на других дистанциях. Возможно, еще и потому, что спринт чаще снимает телевидение.

Несмотря на то, что на спринтерской дистанции страсти кипят больше обычного, спортсменам необходимо сохранять трезвость мышления. Всю дорогу вас могут сопровождать крики болельщиков, а вам надо помнить об ориентировании. Решения на дистанции принимаете только вы сами. Вы сами выбираете, в каком темпе вам бежать. Вы сами отвечаете за то, насколько вы собраны во время прохождения дистанции. Подбадривания фанатов нужно использовать себе на пользу, они могут помочь вам бежать чуть быстрее.

Если вы уверены в собственных силах и на шаг вперед прочитали карту, можно прибавить в беге. Но помните: на дистанции в первую очередь нужно думать головой, и уже потом давать волю ногам.

В спринте необходимо быть активным на все сто процентов на протяжении всей гонки. С самого старта нужно быть готовым к чтению карты, прохождению контрольных пунктов и быстрому бегу. Если вы снизите концентрацию ближе к последним КП, то потеряете драгоценные секунды и вряд ли успеете за такое короткое время вернуться к активному про-

хождению дистанции. Поддерживать концентрацию на высоком уровне все пятнадцать минут возможно, но для этого нужно быть предельно собранным. После спринта я намного сильнее устаю психологически, чем после длинной дистанции.

**Как правильно выбирать маршрут в спринте.** В спринте чрезвычайно важно заранее планировать прохождение отдельных перегонов. Нельзя убежать с контрольного пункта, не продумав весь путь до следующего КП. Поторопившись, можно легко наткнуться на забор или стену, которые преграждают самый очевидный маршрут. Иногда нужно прокладывать отрезок задом наперед, чтобы понять, как лучше к КП подбежать.

У меня часто возникали ситуации, когда я никак не могла решить, как же лучше бежать дальше. Даже если я понимала, что речь идет всего о нескольких метрах, я все равно хотела определить самый короткий из возможных маршрутов.

Нужно помнить о том, что подход к выбору маршрута в городе отличается от того, как это происходит в лесу. Тут важно найти самый короткий путь от одного контрольного пункта до другого. Часто это легко, но порой возникают сложности. Я стараюсь упростить процесс определения кратчайшего пути следующим способом: пытаюсь определить, у какой из двух частей объекта на местности, разрезанного прямой, соединяющей два КП, меньше площадь. Там, где меньше площадь, там и бежать придется меньше.

Прежде чем вы приступите к тренировкам, необходимо, хотя бы немного углубиться в теорию. А именно, с основами выбора пути в спринте сначала стоит ознакомиться за рабочим столом и потренироваться на многочисленных примерах. А потом уже смело бежать с картой на местность.