

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ НАСТРОЙ

Советы Симоны Ниггли



Если вы уже в отличной физической форме, и у вас все в полном порядке с техникой ориентирования, все равно остается еще один важный компонент подготовки – психологический настрой. Тут тоже у каждой дистанции есть свои хитрости.

Все мы знаем, как бывает в нашем спорте. Когда я смотрю на карту после соревнований, я сразу понимаю, как мне нужно было бежать, на что мне нужно было обратить внимание на данном конкретном участке, как мне нужно было проходить контрольный пункт. Когда я анализирую пройденную дистанцию, я часто недоумеваю, как я могла допустить ошибку на не особо сложном КП. С одной стороны, намного сложнее проходить дистанцию непосредственно на местности, чем когда смотришь на карту, сидя за рабочим столом. С другой стороны, в стрессовой ситуации, во время соревнований мы по-разному реагируем на одни и те же вещи. Однако и к стрессовой ситуации можно подготовиться, если не забывать о психологическом настрое.

На чемпионатах иногда дистанцию необходимо пройти дважды – во время квалификации и в финале. Основной упор, само собой, нужно делать на финальный забег, но и к квалификации нельзя относиться легкомысленно.

Квалификация. Когда я знаю, что перед финалом мне предстоит бежать еще и квалификацию, я стараюсь относиться к этим двум забегам как к единому целому. Нельзя потерпеть неудачу в квалификации, но и от того, чтобы выиграть квалификацию и потом провалиться в финале, тоже мало толку. Перед соревнованиями я прописываю концепцию для обоих забегов. Сложности, техника и тактика для обеих гонок будут одинаково-

выми (если бежать нужно по одному и тому же типу местности). Моя подготовка начинается с концепции, потом идут приготовления и, наконец, разминка. Все то же самое, как если бы я готовилась к финальному забегу.

Когда я выхожу на старт, я всегда предельно собрана независимо от того, финал это или квалификация. Если это квалификационный забег, то я стараюсь успокоиться, с самого начала обратить особое внимание на технику ориентирования и, возможно, лишний раз притормозить в начале дистанции, чтобы лучше прочесть карту. Скорее всего, я не стану выбирать путь, на котором я рискую потерять три минуты, чтобы сэкономить 15 секунд. Если я стабильно прохожу дистанцию с точки зрения техники ориентирования, то я не буду полностью выкладываться при беге в гору или если бежать надо через болотистую местность. Но в остальном, я стараюсь проходить дистанцию так, как будто квалификация – это первая часть финального забега.

Я знаю, что некоторые спортсмены стараются максимально экономить силы в квалификационных забегах. Я так никогда не делала. К тому же случается и такое, что из-за подобной экономии можно в финал и не выйти.

Если я бегу вполсилы, страдает моя техника ориентирования. Я по-другому ощущаю дистанцию, мне сложнее найти правильный ритм. Стоит прийти в квалификации среди последних, даже не допустив ошибок, и с верой в собственные силы на финал начинаются проблемы. Тем более в ориентировании всегда лучше выходить на старт как можно позже. Мне всегда было проще бежать в финале, если я хорошо прошла квалификацию.

Финал. Если вы уверенно прошли квалификацию, стоит проанализировать вашу концепцию: все ли прошло по плану? Какие основные сложности на данном типе местности? Как сделать так, чтобы не терять времени на дистанции? Концепцию нужно подправить, исходя из опыта, полученного во время квалификационного забега.

К финалу я готовлюсь точно так же, как за день до этого готовилась к квалификации, мне снова нужна предельная концентрация. И, возможно, самое глав-

ное – это не сокращать ваши обычные приготовления, даже если это финал, не нервничать зазря и не поддаваться соблазну меньше читать карту, чтобы бежать быстрее. Обычно все как раз наоборот: в финале по-настоящему важно не ошибиться, и мне нужно больше времени, чтобы разобраться в карте и местности. Если я нервничаю, в том числе из-за важности момента, на принятие решений и чтение карты уходит больше времени.

Само собой, экономить силы в финале нельзя. Если уверен в технической стороне процесса, нужно выкладываться. Сейчас это важно как никогда. К финишу надо прийти по-настоящему уставшим.

Спринт, средняя и длинная дистанции и эстафета требуют разного психологического подхода. У вас, конечно же, есть и личный опыт, приобретенный на различных соревнованиях. Попробуйте собрать ваши наблюдения воедино и составить инструкцию, которую вы сможете использовать перед грядущими соревнованиями.

Вот несколько предпосылок, из которых исхожу я, готовясь к разным видам соревнований:

Спринт. Специфические условия перед стартом. В отличие от «лесных» дистанций чаще всего невозможно побыть одному. Поэтому:

- Не стоит нервничать только потому, что это спринт, тут важно думать на шаг вперед. Если вы чувствуете, что, наоборот, отстаете на шаг, успокойтесь, притормозите на пару секунд, а потом снова набирайте скорость.

- Гонка длится 12 минут, а не 10 секунд. Даже в спринте есть время на то, чтобы прочесть карту и втянуться в забег.

- Предельная концентрация на протяжении всей гонки. Нельзя ослаблять внимание ни на секунду.

- Во время гонки вдоль трассы может оказаться много зрителей. Это здорово, но может отвлекать от чтения карты.

Средняя дистанция. Старайтесь проходить дистанцию спокойно, даже если нужно бежать короткие отрезки и отмечаться на большом количестве контрольных пунктов за довольно короткое время. Дистанцию нужно проходить в том темпе, который вам больше всего подходит.

- Оставаться собранным можно и все 35 минут забега. Бывает, что вы теряете концентрацию, а в голову лезут посторонние мысли. Постарайтесь придумать для себя какую-то манеру поведения или

прием, который поможет вам вернуться в реальность. Это могут быть какие-то слова, картинка или ситуация, которую вы всегда используете, чтобы дать себе понять, что вы бежите на полной скорости на важных соревнованиях.

Длинная дистанция. Это самая спокойная дисциплина, но со спокойствием не стоит перебарщивать. Пусть это и долгий забег, нужно быть активным с самого начала. Если вы начинаете бежать медленно, то потом бывает сложно увеличить темп.

- На длинной дистанции тоже необходимо атаковать, впрочем, не стоит чересчур выкладывать в первые полчаса.

- На длинной дистанции попадают участки, проходить которые не обязательно с той же точностью, что и в спринте или на средней дистанции. Мозгу нужно иногда давать отдыхать. Чтобы оптимально пройти длинную дистанцию и свободно переключаться с точного ориентирования на примерное, необходимо хорошо отработанный навык. Вам нужно найти способ, как за несколько секунд предельно собраться, когда этого требует ситуация.

- Во время прохождения длинной дистанции иногда спортсмены выбегают на арену. Если это случается, то вы можете получить информацию о том, как проходит забег. Но большую часть времени вы соревнуетесь с самим собой и не знаете, как обстоят ваши дела относительно других спортсменов. Нужно бороться за каждую секунду, за каждый метр. Гонка кончается только тогда, когда вы пересекли финишную черту.

Эстафета. Во время прохождения своего этапа в эстафете, нужно вести себя так же, как и в индивидуальных забегах. Когда вы ждете, что вам предадут эстафету, нужно сконцентрироваться на себе и своих возможностях.

- Перед выходом на дистанцию, продумайте все возможные ситуации, которые могут возникнуть во время забега. В эстафете крайне важно подстраивать свою тактику под ход гонки.

Пример тренировки:

На обычном, не слишком простом маршруте поставьте для себя конкретную цель, например:

- Из 21 контрольного пункта к 17 подбежать непосредственно от последнего четкого объекта на местности, отбросив ненужные сомнения.

- Определять направление дальнейшего движения сразу на контрольном пункте, решение можно менять всего три раза.

Во время тренировки вам придется нелегко, когда вы не сможете достигнуть поставленных целей в первый и во второй раз, зато со временем вы сможете отработать важные навыки.



SPORTident
Make the most of your sport!

ОФИЦИАЛЬНОЕ ЗАЯВЛЕНИЕ КОМПАНИИ «СПОРТИДЕНТ» ПО ПОВОДУ АННУЛИРОВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ СПРИНТА НА ЭТАПЕ КУБКА МИРА

Результаты спринтерской гонки в рамках этапа Кубка Мира, проходившего 6-го июня в городе Люсекил, Швеция, аннулированы из-за технической неполадки. Контрольные пункты BSF-7 не были настроены должным образом, что привело к ошибкам при «бесконтактном» прохождении спортсменами КП. Это, в свою очередь, создало неблагоприятные условия для спортсменов и стало одной из причин, по которой организаторы объявили результаты забега недействительными.

Проанализировав данные, полученные после забега, мы можем подтвердить, что ошибки в работе КП, работающих в энергосберегающем режиме (Eco mode), были вызваны неполадками в нашем программном обеспечении Config+. Мы, в компании SPORTident, полностью берем на себя ответственность за ошибки в работе КП и признаем, что они произошли по нашей вине, а не по вине организаторов соревнований.

Энергосберегающий режим КП снижает потребление энергии за счет более низкой скорости прохождения. КП, работающие в этом режиме, отвечают всем требованиям и корректно фиксируют отмечающихся спортсменов. Однако программа Config+, когда КП программируют перед установкой на дистанции, не может гарантированно устанавливать и убирать «флажок» энергосберегающего режима. Кроме того, апгрейд программного обеспечения может привести к тому, что «флажок» не будет активирован. В результате не на всех из использованных в забеге КП был отключен энергосберегающий режим. При этом с КП, на которых раньше устанавливали нашу предыдущую программу SI-Config classic, проблем не возникало, на них режим был надежно установлен.

Компания SPORTident всегда рекомендует пользователям проверять до начала соревнований, в каком состоянии находятся КП. Это стандартные рекомендации, которые помогут организаторам обеспечить качество проводимых соревнований. Тест на прохождение даже большого количества КП занимает не более пяти минут. Данные такого тестирования используются для проверки работы КП, а также для проверки их кодовых номеров и установки часов реального времени. Мы добавили соответствующие пункты в документацию нашего оборудования Air+.

Мы, в компании SPORTident, гордимся тем, что наше оборудование используют на различных спортивных соревнованиях по всему миру. Мы дорожим доверием, которое оказывают нам наши клиенты. Мы серьезно относимся к любым возможным неполадкам и готовы нести ответственность, если наша продукция не оправдывает ожиданий. Это большая честь для нас работать с сообществом экспертов и увлеченных пользователей. Ваши отзывы и комментарии помогают нам улучшать нашу продукцию. Спасибо вам за доверие и уверенность, и за то, что пользуетесь оборудованием SPORTident.

