

GPS-АНАЛИЗ ДИСТАНЦИЙ ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Шведские спортсмены Густав Бергман и Хелена Янссон анализируют забеги с помощью GPS

Х. ЯНССОН



Густав Бергман анализирует все свои забеги с помощью GPS-навигатора почти уже десять лет, где-то год назад пользоваться GPS-навигатором стала и Хелена Янссон. Одна из самых успешных пар шведского ориентирования уверена: анализировать забеги ориентировщикам очень полезно.

Густав крайне серьезно относится к анализу забегов и считает, что разбором не пренебрегает ни один хоть сколько-нибудь успешный ориентировщик:

- Возможно, не все пользуются GPS-навигатором, но анализируют забеги все ведущие спортсмены – это точно. Как минимум, смотрят, сколько времени у них ушло на то, чтобы пройти отдельные участки дистанции, – говорит Густав.

Более того, он уверен, что удержаться на вершине, не анализируя свои забеги, невозможно:

- Столько всему учишься, когда разбираешь собственные забеги. Мне кажется, достичь высокого уровня техники ориентирования без этого нельзя. Конечно, можно пару раз «выстрелить» только за счет быстрого бега. Но если перед вами стоит цель все время расти и развиваться, без «разбора полетов» не обойтись.

- Что касается меня, еще год назад я совсем не анализировала забеги, даже не смотрела на промежуточное время. Я, конечно, анализировала свои ощущения во время забега и прочее, но на технические моменты внимания не обращала.

Финишировав, я на карту уже не смотрела. Однако теперь я поняла, что зря не уделяла должного внимания анализу забегов, – признается Хелена.

- То есть все-таки можно пробиться в мировую элиту, как это сделали вы, не анализируя забеги?

- В целом, да. Но мне приходилось больше работать над другими вещами, чтобы восполнить пробел. Но сейчас я осознаю, что иногда лучше потратить пять минут на анализ, чем тренироваться лишние пять часов в неделю, – говорит Хелена.

- Раньше я не понимала, что у меня все не так уж и плохо с техникой ориентирования. Когда бежишь в лесу, может показаться, что допустил грубую ошибку, но уже после, когда смотришь на то, как шел по дистанции, понимаешь, что все было просто прекрасно. Выяснилось, что я крайне редко ошибаюсь, да и ошибки обычно не такие уж серьезные.

- Сейчас я даже немного жалею о том, что не начала разбирать свои забеги еще десять лет назад. Тогда бы я иначе относилась к себе и своим возможностям. Думаю, это пошло бы мне на пользу. Но с другой стороны, всегда приятно узнавать что-то новое. Я уже столько лет занимаюсь ориентированием, и мне до сих пор есть чему учиться.

Не выкидывайте карту сразу после забега, лучше еще раз изучите ее.

Хелена: «Прежде чем купить часы со встроенным GPS-навигатором, нужно приучить себя всякий раз после финиша разбирать, как вы прошли дистанцию: мысленно проложить по карте маршрут, вспомнить, как вы выбирали, куда бежать, как принимали решения. Затем начертите ваш маршрут на карте. Начинать нужно с этого».

Густав: «Если вы все это сделали, считайте, что анализ наполовину завершен. Даже не обязательно маршрут чертить, достаточно проложить его в уме. И спросить себя, насколько хорошо ты прошел дистанцию».

Изучайте ваши промежуточные результаты. **Густав:** «Вторым пунктом идет анализ промежуточных результатов. В программе Winsplits или на сайте можно проверить, где вы потеряли драгоценные секунды, а где, наоборот, навстрелили упущенное. Если вы сделали и это, анализ вашего забега завершен на 95%. Только после этого нужно переходить к GPS-навигатору».

Г. БЕРГМАН



Хелена: «Чаще всего, финишировав, я думаю: вот эти контрольные пункты я прошла хорошо, а вот эти три – не очень. И мне хочется проверить, насколько верны мои ощущения. А сделать это можно, сверив промежуточные показатели».

Густав: «И чаще всего ощущения не обманывают».

Хелена: «Но бывает и наоборот: думаешь, как здорово ты прошел перегон, а потом смотришь на время и понимаешь – ничего подобного, ты на полминуты отстал от лидера. И тогда возникает вопрос: почему? И вот тут-то и нужно посмотреть ваш маршрут с помощью GPS. И еще сравнить его с тем, как проходили дистанцию другие участники забега, спросить у них, как бежали они. То есть все начинается с ваших ощущений, а потом уже в ход идут вспомогательные средства, с помощью которых вы проверяете свои ощущения. Лично у меня чаще всего происходит так: на дистанции мне кажется, что я допустила грубейшую ошибку, а потом выясняется, что ошибка была небольшая. И вот над этим-то мне и надо работать прежде всего. Чтобы я вдруг не решила, что уже ничего не исправить и не сдавалась раньше времени, когда на деле я потеряла каких-нибудь 20 секунд».

Густав: «А вывод простой – не нужно делать скоропалительных выводов во время забега».

Проверяйте, насколько ваши ощущения соответствуют действительности.

Густав: «Если, прибежав на финиш, вы не смотрите на карту, а сразу беретесь за GPS-анализ, вы многое упускаете. Самое важное – это поразмыслить о том, как вы прошли дистанцию в целом, и отдельные ее участки в частности. Правильно ли вы побежали там-то и там-то? Может быть, кое-где вам стоило бежать иначе? Если смотреть после забега на карту войдет у вас в привычку, вы станете задавать себе правильные вопросы автоматически. А потом, сверив свои ощущения с промежуточными результатами, поймете, были ли вы правы или заблуждались. Не всегда сразу понятно, что и как было в лесу, но результаты на КП помогут с этим разобраться».

Хелена: «Потом, само собой, мы пытаемся проследить определенные тенденции. Например, ты замечаешь, что больше всего времени почему-то теряешь на казалось бы простых участках, где бежать надо было по тропе. Или, допустим, сложнее всего тебе даются последние контрольные пункты. И тогда во время тренировок уделяешь больше времени именно этому проблемному компоненту. И думаешь над тем, что тебе надо поменять, чтобы исправить ошибки».

Разница между индивидуальным и сравнительным GPS-разбором забега. **Густав:** «Что касается анализа забега с помощью GPS-навигатора, то он состоит из двух частей. Сначала ты анализируешь то, как прошел дистанцию ты сам – смотришь на карту, где проложен твой путь, и прикидываешь, насколько хорошо ты бежал. Вторая часть – это когда ты сравниваешь свой путь с путями других участников. Здесь отличным подспорьем может стать приложение Livelox. Но сначала мы пользуемся программой Quicksroute. С ее помощью можно загрузить свой путь на карту и увидеть множество всяких параметров».

Густав: «Первым делом лично я разбираюсь с направлениями. Бежал ли я прямо или петлял, и почему? Затем можно посмотреть на цвет линий: если я пробежал километр за три минуты, то цвет будет зеленый, если за семь минут – цвет будет красный. Для этого есть специальная цветовая шкала, которую можно настроить в соответствии с тем, как быстро ты бегаешь. Впрочем, я на цвет внимания особо не обращаю, для меня важнее сам маршрут, я пытаюсь соотнести то, что я вижу на карте, со своими ощущениями по ходу забега, ну, и смотрю на промежуточные результаты. Если набить руку, то сразу все подмечаешь. Мне достаточно буквального одного взгляда, чтобы понять, какие отрезки пути я прошел неуверенно. Глядя на свой маршрут, я, например, вижу, что вот здесь я недостаточно хорошо работал с компасом. Просто нужно понять, как должна выглядеть ваша идеальная дистанция».

Хелена: «На GPS-маршруте можно увидеть кучу конкретных вещей. Допустим, вот тут я допустила ошибку, но насколько она была серьезная? Или, скажем, в другом месте я отвлеклась, и мне потребовалось время, чтобы снова «вчитаться» в карту. Это прекрасный способ анализировать свои ошибки».

Попытайтесь определить общую схему. **Густав:** «Необходимо, чтобы разбор пройденной дистанции вошел в привычку. Вряд ли вам сильно поможет, если вы проанализируете всего один забег. Но если делать это регулярно, особенно после участия в соревнованиях, тогда можно обнаружить общие тенденции – и вот это-то как раз самое интересное».

Хелена: «А я обращаю внимание на цвета. Это помогает, например, когда тренируешься на новом типе местности. GPS позволяет оценить, сколько времени ты тратишь на каждом коротком отрезке, а в Winsplits можно посмотреть только время на КП».

Хелена: «С помощью GPS-маршрута можно понять, какие у тебя сильные стороны, где ты бежишь быстрее, а где медленнее, и над чем тебе надо работать. А еще анализировать, правильно ли ты побегал в той или иной точке, насколько правилен был твой выбор на дистанции».

Густав: «Самое главное быть последовательным. Анализировать забеги нужно постоянно, только так можно научиться чему-то новому. Когда ты бежишь в лесу, ты не можешь производить точные расчеты, мол, напрямую бежать 581 м, а в обход – 673 м, такое никому не по силам. Да это и не нужно. Зато каждому по силам разобрать забег, когда он уже закончился, понять, верное ли ты принял решение, и чему-то научиться на собственных ошибках».

Анализируйте, пока свежи воспоминания – и не стесняйтесь просить о помощи. **Густав:** «Лучше всего анализировать забег в тот же день. Но если у вас хорошая память, и вы в деталях помните ход забега, можно и повременить. Это как вам удобнее».

Хелена: «У меня иногда уходит пару недель на то, чтобы отсканировать карту после забега. Но лучше поздно, чем никогда. Не нужно себя чересчур загонять».

Густав: «Само собой, можно подключать к обсуждению твоего забега и других людей, главное, чтобы ты сам все время участвовал в процессе. Ведь сам по себе маршрут мало что значит. Суть именно в том, чтобы соотнести его с твоими ощущениями на трассе. Мы с Хеленой часто вместе разбираем наши карты и обсуждаем, как прошел забег. Это очень помогает».

Сравнивайте себя с другими участниками забега. **Густав:** «Когда анализируешь только свой собственный путь, можно только предполагать, как быстро

ты прошел бы тот или иной участок, если бы побегал иначе. Но если проводить сравнительный анализ, можно узнать много интересного, особенно это относится к длинным перегонам».

Густав: «На коротких перегонах, в принципе, все и так ясно благодаря промежуточным результатам, а вот на длинных, где многое зависит от выбора пути, от твоих решений, не лишним будет сравнить свой маршрут с маршрутами других ориентировщиков. Если бежишь по плоской местности, еще можно вычитать среднюю скорость, но если бежишь по холмистой местности, да еще приходится петлять, то тут без сравнительного анализа точно не разобраться».

Хелена: «Ты можешь думать, что прошел тот или иной участок оптимально, но потом смотришь на промежуточные результаты в Winsplits и понимаешь, что на самом деле ты на 20 секунд отстал от лидера. И если у тебя есть возможность посмотреть, как прошла этот же отрезок самая быстрая из участниц забега, это очень любопытно. Как же так вышло, что я потеряла столько времени? Где именно я «застряла»? Возможно, надо было бежать не туда. Какие-то вещи становятся понятными только в сравнении. Причем это будет конкретика, вы поймете, в чем вы сильны, а над чем надо еще поработать».

Анализируйте не только свои ошибки, но и «сильные ходы». **Густав:** «Правильный GPS-анализ поможет поверить в собственные силы, и это, как мне кажется, очень важно. Бывает, ты думаешь, что плохо выступил, но потом смотришь на карту и понимаешь, что все не так и страшно. Может немного я и не дотянул, но в общем и целом мелкие недочеты на ход забега не повлияли. И это важно – обращать внимание и на свои успехи. Ведь многие во время анализа смотрят только на ошибки. И это неправильно! Много чему можно научиться, анализируя и сильные стороны. Вот этот перегон я прошел превосходно! Как я это сделал?»

Хелена: «Понятно, что твоя цель – идеальный забег, но баланс все-таки нужен. Даже если ты плохо прошел два из 15 контрольных пунктов, это все равно значит, что остальные 13 тебе покорились. В процентном соотношении – это очень неплохо. Конечно, нужно разбираться, в чем причина ошибок. Но и о том, что большую часть забега ты прошел уверенно, забывать нельзя».

Густав: «И еще раз напомним, что сам по себе GPS-маршрут большой ценности не представляет. Навигатор – это всего лишь подручное средство. Маршрут имеет смысл только в привязке к вашим ощущениям от забега».

*По материалам журнала «Skogssport».
Переводы Михаила Грачёва.*