

Martin Lerjen - анализируйте ваше чтение карты

Автор статьи - Мартин Лерьен – тренер по ориентированию, Швейцария

Преимущество предвидения.

Преимущество предвидения возникает, когда у вас есть мысленный образ местности, по которой нужно бежать, включая специфические технически значимые ориентиры. Я называю эти значимые ориентиры “маяками”. “Маяки” делят этап на сегменты и служат точками навигации и подтверждения. Если вы имеете преимущество предвидения, вы можете ориентироваться и бежать с полной скоростью.

Ниже дана часть интервью с **Тьерри Жоржу**, опубликованного в журнале **o-sport 5-2004**.

o-sport: Итак, какое на Ваш взгляд наибольшее различие между Тьерри-2001 и Тьерри сегодняшним?

- Я должен сказать, что в 2001 г. я был ориентировщиком, который всегда точно знал, где он находится. В настоящее время я ориентировщик, который знает, где он будет находиться на следующих 100 метрах.

o-sport: Таким образом, Вы все время фактически бежите в будущее?

- Да, и это очень важно. Я могу в действительности бежать через определенное пространство, но мысленно я уже где-то в 200 метрах впереди. Все время я стараюсь высоко держать голову и смотреть в будущее как можно дальше. Более того, в 2001 я читал ориентиры только когда проходил их, таким образом, в сущности, я бежал не в настоящем, а в прошлом. Я думаю, это случай не очень хороших молодых ориентировщиков. Они ориентируются так, как я в 2001, и это естественно. Это удобно и гораздо менее напряженно, чем то, как я ориентируюсь сейчас. И конечно надо много поработать, чтобы это изменить.

Особенности работы с картой.

1. Знаете ли вы, какой участок карты необходимо читать в данный момент?

(a) Да.

(b) Нет.

Эта особенность много значит для того, как долго длится обращение к карте. Если вы знаете, где вы хотите читать, взгляд на карту не занимает много времени. Но если вы не знаете, где вы хотите читать, то для начала вы должны найти себя на карте. Это требует больше времени.

2. Где вы фокусируетесь по сравнению со своей текущей позицией?

(a) Вы читаете что-то, что уже прошли.

(b) Вы читаете там, где сейчас находитесь.

© Вы читаете то, что впереди вас (то, чего вы еще не видите).

Если вы читаете что-то, что уже прошли, вы сзади. Вы ищете объяснение для того, что случилось. Это опасно. Иногда вы делаете неправильные выводы. Если вы читаете там, где сейчас находитесь, вы пытаетесь найти соответствие карты и местности. Когда вы читаете вперед, вы готовитесь к чему-то, чего еще не видите.

3. Где вы фокусируетесь по сравнению с вашим мысленным образом?

(a) У вас нет “маяка” впереди.

(b) Вы читаете местность, которую уже видите (т.е. между “маяками”).

© Вы читаете вперед, дальше вашего следующего “маяка”.

В отсутствии “маяков” вы бежите, базируясь на идеях (минимальное и недостаточное преимущество) или “слепо” по компасу. Во втором случае вы добавляете детали. Когда вы читаете дальше вперед, вы готовите и продлеваете свое преимущество предвидения.

4. Что является результатом чтения карты?

(a) У вас есть новый “маяк” и вы расширили свой мысленный образ.

(b) У вас есть новый “маяк” и больше деталей к существующему мысленному образу.

© У вас есть идея насчет того, что встретится дальше.

(d) У вас есть объяснение того, что было.

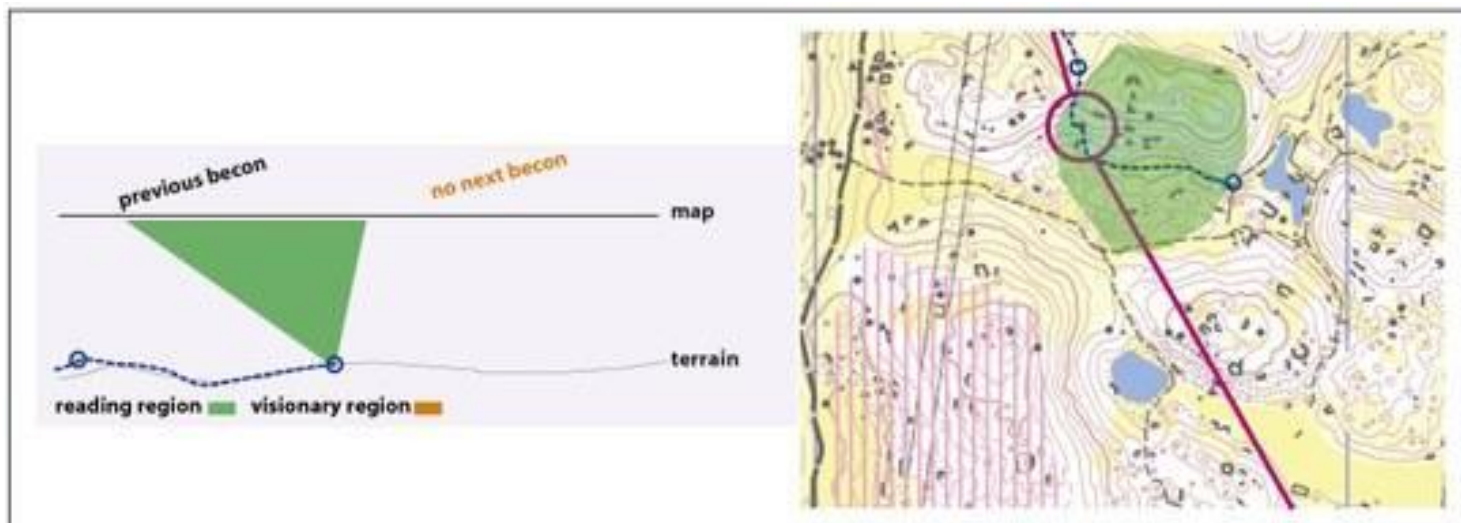
(e) Вы не знаете, где вы.

Типы работы с картой.

Упомянутые выше особенности комбинируются в пять типов работы с картой.

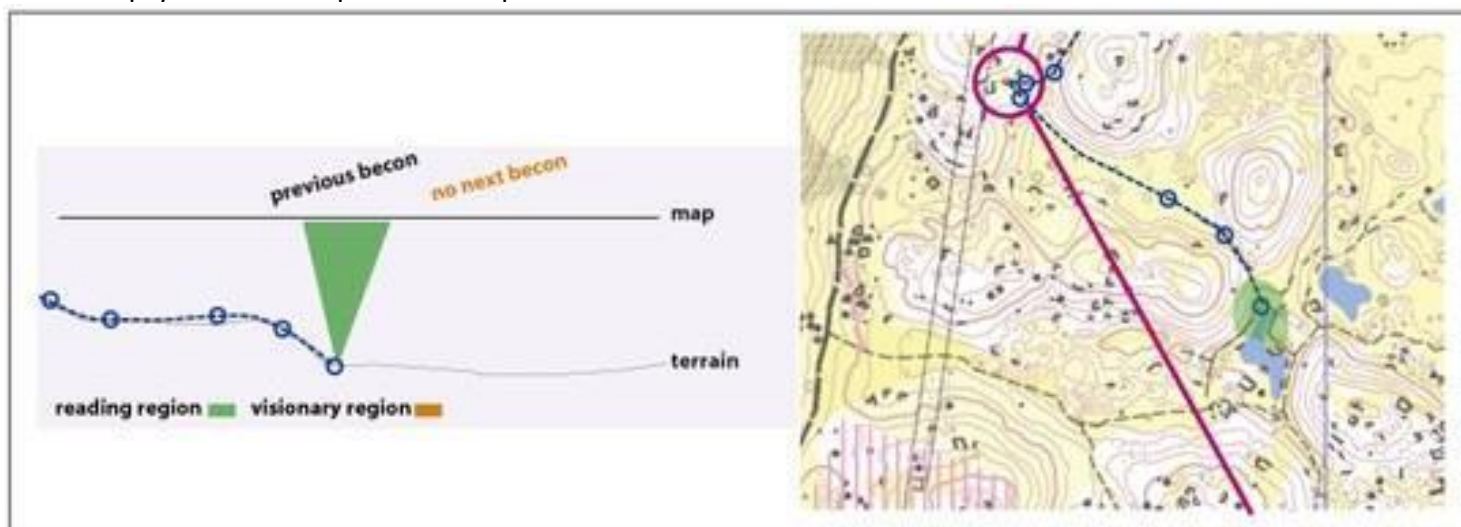
Ретроспектива (1a - 2a - 3a - 4d)

Вы спрашиваете себя: “Где я?” Вы должны посмотреть участок, который прошли с тех пор, когда последний раз знали, где находитесь. Вы должны вспомнить, что вы прошли и использовать то, что вы можете видеть. Через некоторое время вы можете найти. Или не найти.



Чтение на шаг (1b - 2c - 3c - 4c)

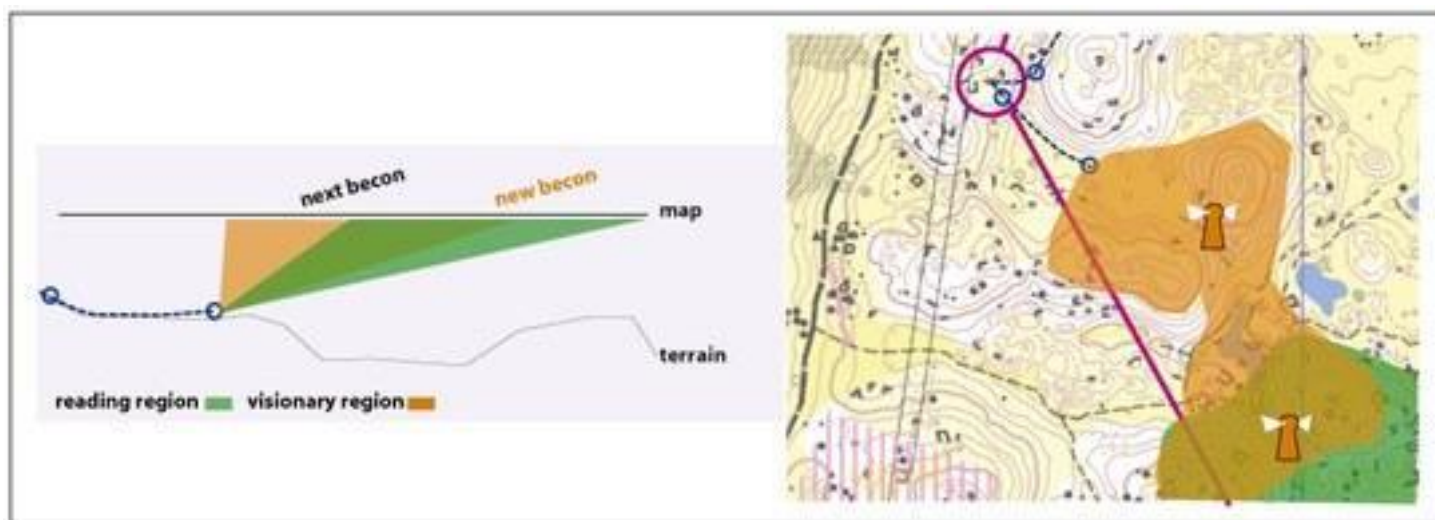
Нельзя сказать, что вы не знаете, где находитесь, но вы ограничиваете работу с картой только текущим шагом. Это, наверное, самый короткий тип работы с картой. Обычно у вас нет времени на создание мысленного образа, у вас возникает только идея. Обычно вы вынуждены читать следующий шаг после окончания предыдущего. Например, вы решили бежать вдоль левой стороны озера. Вы должны будете читать карту снова на пересечении тропинок.



Предвидение (1a - 2c - 3c - 4a)

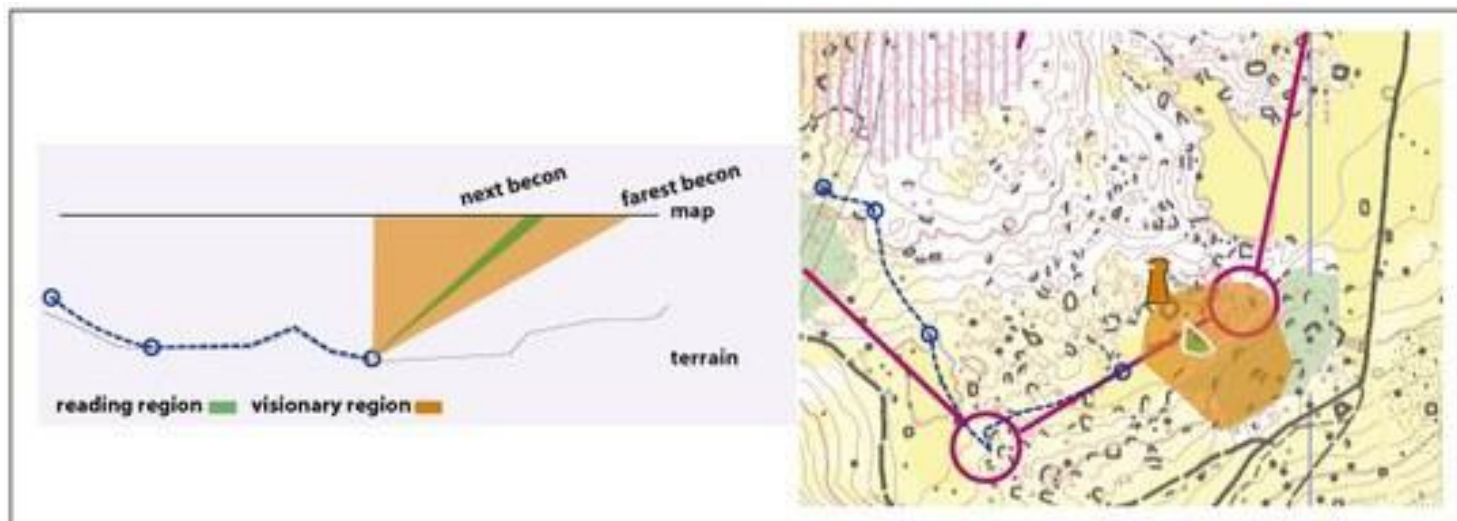
Работа с картой на предвидение продлевает преимущество предвидения – ранее подготовленный вами участок – 200 метров впереди вас, как упомянул Тьерри Жоржу. Удержание этого преимущества позволяет вам смотреть вперед и концентрироваться на выборе текущего пути. Это позволяет вам делать следующее обращение к карте без неприятных сюрпризов от местности.

Подтип этого типа – подготовка другого этапа. Я называю это “предварительная работа с картой”. В идеале вы должны начинать этап полностью предварительно подготовленными.



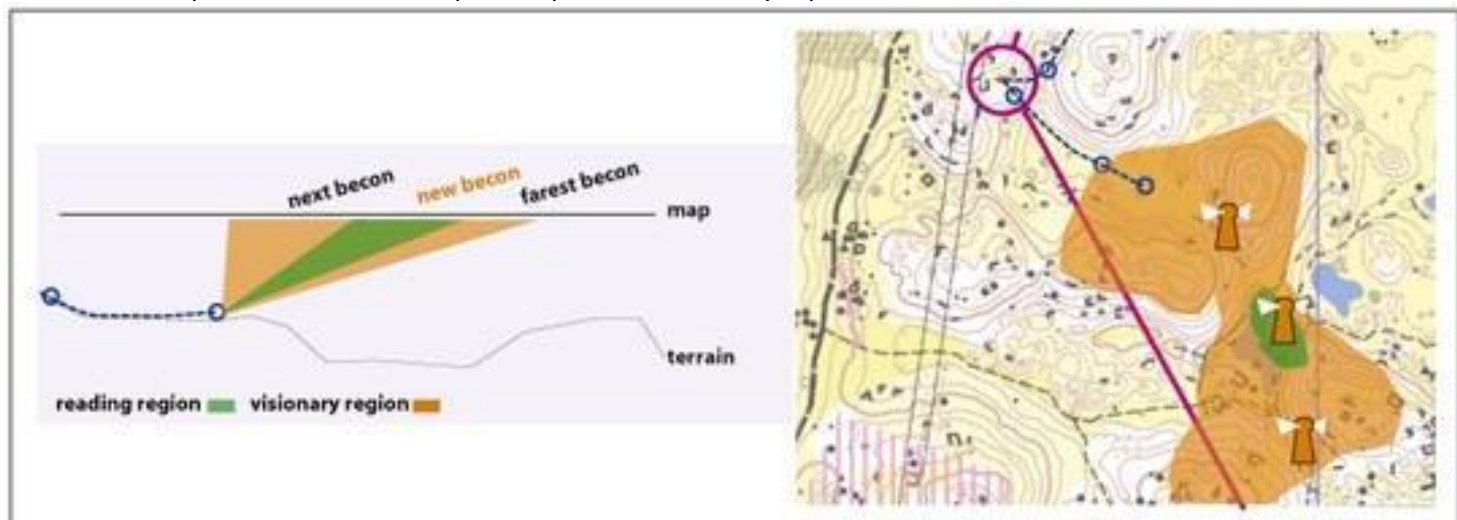
Подтверждение (1a – 2b - 3b – 4e)

Этот тип работы с картой очень короткий. Вы уверены в своем нахождении и направлении движения (между двумя “маяками”). Чтение происходит, когда вы проходите то, чего не ожидаете, но думаете, что оно есть на карте (например, большой камень). Вы знаете, где это должно быть на карте, проверяете и убеждаетесь в своей правоте. Подтверждающий тип работы обычно бывает, когда вы впервые видите что-то на местности раньше, чем на карте.



Детализация (1a – 2c – 3b – 4b)

После того, как вы получили общую картину этапа, вы должны потратить некоторое время, глядя в карту, чтобы опознавать детали, которые должны пройти. Вы делаете дополнительные шаги и достраиваете “маяки”, которые делают ваше ориентирование более уверенным.



Обсуждение работы с картой.

Различные типы работы с картой требуют разного количества времени. Я думаю, что ретроспективная работа занимает больше всего времени, следуя за предвидением и детализацией. Как подтверждение, так и чтение на шаг требуют очень мало времени. Но, за исключением ретроспективы, количество времени на работу с картой не имеет реального значения. Как еще могут лучшие ориентировщики быть таковыми с наибольшим количеством обращений к карте (и соответственно с наибольшим временем работы с ней). Я думаю, что ответ на вопрос в том, что важно не количество времени, потраченное на чтение карты, а эффект от него, выраженный в вашем беге и ориентировании на местности и делающий вас быстрее или медленнее.

Ретроспективная работа плоха. Вы никогда не хотите ее использовать. Это цена, которую вы платите за потерю контакта с картой и за ориентирование, основанное только на идеях.

Чтение на шаг длится гораздо короче, но должно происходить чаще. Специфическое время, за которое происходит чтение на шаг, увеличивается за счет дистанции вашего преимущества предвидения. Если вы пытаетесь использовать чтение на шаг там, где читать карту затруднительно (например, на скалистом участке), вы вынуждены задерживать следующее чтение карты и сохранять бег, основанный на имеющейся общей идее. Плохо! Это значит, что следующее чтение карты будет ретроспективным.

Потребуется некоторое время только на то, чтобы найти, где вы находитесь. У вас также может не быть возможности составить зрительный образ местности после этого. Это замкнутый круг. Этот бег на грани имеет другой негативный эффект – потерю преимущества предвидения, попадающие на глаза детали вы не можете использовать, потому что вы не подготовлены к этому. Таким образом, занимая мало времени, чтение на шаг обладает рядом негативных моментов – риском потеряться и угрозой непрерывности ориентирования. Я не думаю, что кто-то использует только чтение на шаг. Но я думаю, что ошибки на уровне элиты часто являются результатом чтения на шаг в ситуациях, которые выглядят достаточно простыми для длительного чтения карты или когда ориентировщик не глядит на карту после выработки общей идеи.

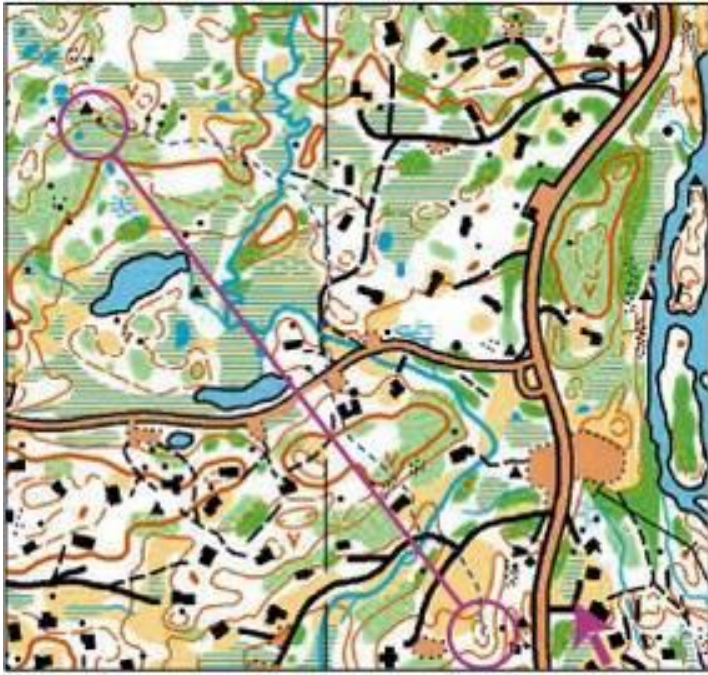
Работа на предвидение требует немного больше времени, но она строится на базе практически всего этапа. Ваша скорость бега значительно выше, так как вы смотрите в горизонт и можете хорошо выбирать текущий путь, читая карту в наиболее подходящий момент (т.е. когда это не требует существенного замедления).

Подтверждение и детализация дают вам сильное ощущение полного контроля. Подтверждение и детализация зависят от наличия предварительно созданного преимущества предвидения. С другой стороны, чтение на шаг и ретроспективное чтение карты случается, когда у вас не было предварительной работы на предвидение. Говоря наоборот, работа на предвидение есть хорошая защита против чтения на шаг и ретроспективного чтения.

Таким образом, всегда стоит уделять время для работы на предвидение. Делайте это в начале дистанции или этапа, и вы всегда будете иметь преимущество предвидения. На дистанции важно не пренебрегать чтением карты. Если вы чувствуете, что вынуждены обращаться к карте или что начинаете попадать в капкан чтения на шаг, вы можете спасти себя: потратьте три секунды на создание преимущества предвидения – и будете бежать как черт.

Анализируйте ваше чтение карты.

Вот путь для перспективы создания преимущества предвидения в вашем ориентировании и для анализа причин ваших ошибок. Это просто. Делайте это этап за этапом. Пытайтесь вспомнить, где на этапе вы читали карту и каков был результат. Отметьте эти точки на вашем маршруте и поставьте метки типа работы с картой. Иногда два типа следуют непосредственно один за другим. Далее сделайте проекцию этих точек на прямую линию, соединяющую контрольные пункты. Далее спросите себя: “каково было мое преимущество предвидения после чтения карты?” или другими словами “каково было расстояние до следующего “маяка” на этапе?” Нарисуйте это расстояние под прямым углом к линии, соединяющей контрольные пункты, от точки, соответствующей чтению карты. При продвижении по этапу без чтения карты расстояние до следующего “маяка” уменьшалось, поэтому рисуйте ваши линии преимущества предвидения под углом 45 градусов к линии между КП (до точки вашего следующего чтения карты, где преимущество должно снова возрасти).



В приведенном примере вы видите классический “прокол”. Так как первая часть этапа очень легкая, бегун бежит просто вниз “к дороге”. Прибегав туда, он обнаруживает, что ситуация более сложная, не просто “дорога”, а пересечение. Он спрашивает себя, что делать дальше, он уже на пересечении и решать надо быстро. Он находит неожиданную дорогу на карте и решает следовать по ней до пересечения с рекой и затем продолжать движение в генеральном направлении. Находясь под давлением, он читает не дальше, чем необходимо. Такое чтение части этапа доминирует при принятии решений под давлением, и он делает это шаг за шагом. Он покидает дорогу, пересекает холм и бежит вниз к большой дороге. Поняв, что он всегда немного отстает, он делает короткую остановку на дороге, чтобы прочесть большую порцию следующего пути. Он продолжает бежать, достигая большего контроля и приобретая большую плавность в беге и чтении карты.

Вы не должны анализировать каждый этап подобно этому, но вы можете использовать это для анализа своей техники в целом с вышеизложенной точки зрения. И может быть, вы поймете некоторые свои ошибки.

Заключение.

Сильная сторона этого метода в том, что он объясняет плавное и неплавное ориентирование как стабильное и рискованное. Сила метода в том, что он предохраняет от выхода из колеи и помогает войти в нее снова. Просто фокусируйтесь на преимуществе предвидения.

Примечание переводчика - Алексея Романова.

С точки зрения некоторых англоязычных читателей, комментировавших статью, словосочетание «Преимущество предвидения (Visionary head start)» не очень удачно и громоздко. Тем не менее, как говорят у нас в Одессе, из песни слов на ветер не бросают.

Примечания Админа: статья конечно же сложновата, но если Вам не все понятно с первого раза, то значит Вы очень хорошо отметили Новый Год. [Оригинал статьи.](#)

Категория: [Тренировки](#) | Добавил: [Admin](#) (29.12.2007)

Просмотров: 1383 | Рейтинг: 5.0/4 |

- Оценить -

Всего комментариев: 8

01.01.2008

1 [Островская Наталия](#)

Мне тоже не все понятно в этой статье, но в одном я точно уверена - сегодня у Алексея Романова день рождения, а посему прими поздравления от всех ильичевцев и одесситов, к сожалению только в прозе.

Поэт ты у нас один, мы тебя в любим и ценим. Будь нам всем здоров, бодр, ироничен и рифмичен!

02.01.2008

2 [Алексей](#)

А мне статья понятна. Мне кажется что для большего её понимания нужно прочитать статьи Тьерри Жоржу. Такая система очень интересна и полезна. Побольше бы таких статей!

02.01.2008

3 [Островский Алексей](#)

Статьи Жоржу я читал. Более того, я их переводил и «вылизывал» их текст до состояния пригодного к публикации. А вот тут непонятны отдельные части. Общая идея - да. Некоторые части - нет.

08.01.2008

4 [Алексей Романов](#)

Спасибо за поздравления.

Насчет статьи - не волнуйтесь. Мне тоже не все понятно. Например, что там может быть непонятного :)

08.01.2008

5 [Островская Наталия](#) 

Романову 5 баллов

10.01.2008

6 [Алексей Романов](#)

На мой взгляд, в статье Мартина Лерьеа действительно есть ряд смутных и спорных моментов (возможно, на английском трудно передать всю глубину немецкой философской мысли). Ну например, почему особенности группируются только в пять типов. С точки зрения математики типов должно быть гораздо больше. Но суть не в этом.

Суть вот в чем.

Ребята! Хотите бегать как Жоржу – старайтесь читать карту вперед, хотя бы на 100-200 метров. Это сулит вам увеличение скорости бега и устойчивости ориентирования. Чтобы проверить, насколько хорошо это у вас получается, предлагается метод ориентиров-“маяков”, которые вы намечаете перед собой во время бега. Метод позволяет представить процесс в графическом виде. Если полученный график находится выше оси абсцисс – хорошо, если пересекает ее – плохо.

Вот, собственно, и все. Остальное можно опустить.

25.01.2008

7 [smokev](#)

... Остальное можно опустить. И Мартина слегка опустили :)

25.01.2008

8 [Алексей Романов](#)

Если серьезно, то мне лично метод Мартина нравится. Он позволяет добавить объективности там, где многое строится на личных субъективных ощущениях спортсмена. С графиком, согласитесь, спорить труднее. Выводы же, основанные на объективных количественных показателях (в отличие от субъективных качественных) обычно бывают более точными. Я не сильно загнул? Единственное “но” - заставить себя эти графики рисовать.