

100 ЗАДАНИЙ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ, ТАКТИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ОРИЕНТИРОВЩИКА.

'100 заданий' были созданы около 10 лет назад, как практическое пособие для самостоятельных тренировок в технике ориентирования, тактике и спортивной психологии. Заказ на эти задания поступил от моего лучшего в то время ученика - Ивана Кузьмина, который стал все больше времени проводить в Швеции и, соответственно, тренироваться самостоятельно. Надеюсь, что использование "100 заданий" хоть чем-то помогло Кузьмину закрепиться в мировой элите ориентирования.

Вопрос - надо ли вновь через 10 лет публиковать эти задания, может быть разрешен, если попутно ответить на три вопроса:

а) далеко ли ушла тренерская мысль и тренировочная практика за эти годы;

б) для всех ли тренеров, в том числе молодых, стало очевидным использование специальной подготовки, особенно в тактике и психологии ориентирования;

в) многие ли спортсмены и тренеры являются обладателями самого первого и второго номеров "О'вестника" за 1991 год, где были опубликованы "100 заданий"?

В общем, мы решили, что еще одно обращение к испытанной системе специальной подготовки ориентировщика никому не помешает. Может быть, кому-то поможет. Итак, "100 заданий" перед Вами.

Иногда разный уровень физических и технико-тактических навыков ориентировщиков довольно высокой квалификации (КМС - МС) бывает обусловлен различной постановкой задач при планировании этих компонентов подготовки в физической подготовке план строится, так сказать, по "позитивному принципу", то есть, направлен на определенные достижения в планируемый период, а план технико-тактической (и психологической) подготовки построен по "негативному принципу" - нацелен на избавление от "ошибок ориентирования".

Между тем, ошибки ориентирования - только следствие недоработки в технической подготовке, невыполнение учебной программы. Каждая ошибка бывает только случайной. Так называемые "систематические ошибки" данного спортсмена - не ошибки, а недостатки техники, явившиеся результатом неполного прохождения программы технико-тактической подготовки в многолетнем цикле подготовки.

Предлагаемые "100 заданий" - в форме, как упражнений, так и просто советов спортсмену - попытка не обойти вниманием как можно больше сторон технической, тактической и психологической деятельности ориентировщика на дистанции, хотя, реально, деталей этой деятельности еще больше.

Методы выполнения "100 заданий"

1) Кабинетная работа с картой, анализ результатов соревнований или тренировок, сформулированы как "дома" или "после соревнований"

2) Выполнение упражнений с картой в кроссовом беге, на произвольно выбранных отрезках, сформулировано как "на кроссе"

3) На специально размеченном кругу длиной 200-600 м выполняется последовательно несколько технических заданий. Круг пробегается от 4 до 10-12 раз. Сформулировано как "на тренировочном кругу".

4) На тренировочных трассах специальной направленности (например, "белая карта", "коридор"), или имитирующих соревновательные трассы, но с акцентом на тот или иной технический прием, тактическую или психологическую задачу, сформулировано как "на тренировочной трассе"

5) Отработка отдельных элементов на соревнованиях, не являющихся важными, зачетными, сформулирована как "на второстепенных соревнованиях"

6) Работа над отдельными элементами техники, тактики, психологической подготовки перед стартом, в ходе и при анализе любого соревнования, сформулирована как "на соревнованиях", "на старте"

Всю подготовку можно условно разделить на пять основных компонентов (причем теоретическая подготовка не рассматривается, так как она не планируется конкретно, а осуществляется постоянно, в процессе спортивных занятий)

1 ФИЗИЧЕСКИЙ - здесь не рассматривается.

2 ТЕХНИЧЕСКИЙ "А".

2.1. Техника подготовки к старту (карты, карточки, компаса, формы, обуви, шнурков).

2.2. Техника бега по лесу

2.3. Техника отметки на КП

2.4. Техника снятия азимута на бегу.

3. ТЕХНИЧЕСКИЙ "Б"

3.1. Выполнение движения по азимуту

3.2. Чтение карты на бегу

3.3. Воспроизведение карты (сопоставление с местностью)

3.4. Запоминание карты

3.5. Выполнение бега по памяти

3.6. Детальное чтение и воспроизведение карты вблизи КП

3.7. "Видение" и взятие КП.

3.8. Уход с КП

4. ТАКТИЧЕСКИЙ.

4.1. Выбор общего тактического плана прохождения трассы

4.2. Выбор вариантов на трассе

4.3. Реализация вариантов в зависимости от степени утомления

4.4. Очная борьба с соперниками

4.5. Частные тактические задачи:

а) избежание увода склоном,

б) восстановление ориентировки,

в) переключение ритма работы на перегонах различной длины и сложности; и т. д.

5. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ

5.1. Обеспечение уверенности в правильности подготовки

5.2. Настройка на старт, идеомоторная подготовка.

5.3. Устойчивость к соперникам

5.4. Устойчивость к сбивающим факторам (например, плохая карта)

5.5. Волевая подготовка - умение не расслабляться до конца дистанции

5.6. Умение делать правильные выводы из своего результата и результатов соперников

Планирование подготовки по компонентам должно, для точности, вестись отдельно, хотя и быть взаимосвязано

1 ФИЗИЧЕСКИЙ - согласно современным схемам спортивной подготовки

2, 3 Технические "А" и "Б" - постоянно (аналогично ОФП)

4 Тактический - периодизированно к соревнованиям (аналогично СФП)

5 Психологический - в соревновательные периоды, на многодневках второстепенных соревнованиях, мо-

дельных циклах, сборах (аналогично предсоревновательной маятниковой подготовке).

2. ТЕХНИЧЕСКИЙ "А"

2.1. Перед каждым стартом, даже тренировочной дистанцией, обратить внимание на

1. Легенды списаны (получены), и по ним нет вопросов

2. Упаковка (пакет, пленки) для карты в сырую погоду

3. Карточка заполнена и, в сырую погоду, заклеена

4. Шнурки после разминки затянуты и закреплены

5. Номер закреплен, не сползает, не отрывается, форма подогнана

6. Компас на руке в рабочем положении.

7. Карта и карточка фиксированы в руке.

2.2. Техника бега по лесу. Около 60% тренировок необходимо проводить на местности. Если не хватает тренировочных трасс, то надо планировать кроссы по лесу, в том числе.

8. Напрямик через труднопроходимость.

9. С преодолением высокой травы, вереска

10. С участками сухих, топких и моховых болот

11. С прыжками через препятствия (бревна)

12. С подъемами, спусками, траверсами склонов.

13. При возможности - с песком, камнями (подготовка к бегу по каменистой местности неплохо имитируется бегом по железнодорожным путям. Если спортсмен при этом занят чтением карты, отрабатывается навык постановки стопы не глядя - на начало, конец, середину шпалы или между шпал).

2.3 Техника отметки на КП.

14. На тренировочных трассах ни в коем случае не допускать "засиживания" на КП, отмечаться или имитировать отметку максимально быстро

15. Один раз в неделю - на протяжении всего сезона - бегать на тренировочном кругу длиной 200-600 м, включающем компостер, карандаш, снятие азимута с карты, не снижая темпа бега, а также упражнения техники "Б".

2.4 Техника снятия азимута на бегу

16. На тренировочных трассах не допускать остановки для снятия азимута, отработать взаимодействие рук, держащих карту и компас, научиться распределять внимание на бег и снятие азимута

17. То же на вышеприведенном (15) тренировочном кругу - не менее 5-8 раз за тренировку.

3. ТЕХНИЧЕСКИЙ "Б".

3.1 Выполнение движения по азимуту

18. На тренировочных трассах смело идти длинными азимутами

19. Точно снимать и выполнять азимуты на длинных перегонах

20. Тренировочные трассы по "белой карте" с длиной этапов от 200 до 800 м, общей длиной трассы до 5 км

21. Тренировочные трассы с кружками карты вокруг КП (1,2-2 см), с "белыми" перегонами по 0,5-1 км, всего до 8-10 км

22. Коридор карты шириной 0,6-0,8 см с перегонами по 0,5-1 км, всего до 8-10 км

23 Без дистанции - свободный бег по карте с азимутными ходами в перекрестки просек, другие "мешки", каждый раз учитывая, куда и насколько снесло, и внося поправки

3.2 Чтение карты на бегу

24 Дома - сложить разрезанные на 16-25 квадратов по 2х2, 3х3 см карты.

25 На кроссе - на карте подсчитать впадины холмики, микроямки, корчи полянки. При парном выполнении обоюдно проверить точность.

26 На кроссе - на карте с большим количеством КП дать словесную легенду каждого пункта (

27 На кроссе - на карте с КП зрительно представить г окружающие точку ориентиры и заход с них

28 На тренировочной трассе - насыщенные участки f, проходить без компаса, но тщательно прочитывая все у ориентиры на карте "

3 3 Сопоставление карты с местностью

29 Короткое линейное ориентирование ("по нитке") - не по дорогам а среди мелких объектов - бежать 1 медленно, но точно относительно ориентиров i

30 На тренировочных трассах и второстепенных Г соревнованиях - насыщенные участки бежать без компаса, но отслеживая свое положение среди ориентиров г

31 Прочитав район прихода и ухода с КП, пройти по е "цепочке" ориентиров до и после пункта, не отвлекаясь на азимут t

3 4 Запоминание карты.

32 Дома - очертив в карте квадратики 1х1, 3х3, с 5х5см - смотреть на них 30 сек - 1мин , через 1-2мин. - с зарисовать по памяти на листке проверить значимость запомненных ориентиров.

33 Дома - то же, поставив в квадратики КП, зарисовать ориентиры захода на КП и ухода с него.

34 На кроссе - те же два упражнения, особенно второе (33) F

35 На тренировочном кругу (15) карта с 20-30 КП. Смотреть 30 сек , бежать, после круга зарисовать сколько запомнил, смотреть остальные (30 сек.), бежать, зарисовать и т. д.

36 На тренировочном кругу карта с квадратами (32, 33) Смотреть 30сек , бежать, зарисовать на листке, проверить значимость запомненного.

37 После тренировочной трассы или соревнования, дома, нарисовать все районы КП со своими заходами и уходами, проанализировать, насколько чувствовал себя "в карте"

3 5 Выполнение бега по памяти

38 На тренировочных трассах, второстепенных стартах, в районе КП - смотреть на карту только один раз, затем выполнить заход, взятие КП и уход чисто по памяти. После проанализировать, что важное не запомнил

39. На тренировочных трассах, стартах - на целый этап, не слишком сложный, смотреть в карту один раз, выполнить весь этап по памяти.

40 "Звездная" тренировочная трасса Вокруг старта на расстоянии 300-600 м от него - 10 КП Карта только на старте Смотреть одну мин., затем бежать по памяти, стараясь взять больше КП. Как забыли, вернуться на старт, смотреть еще и брать остальные по памяти.

3.6 Детальное чтение и воспроизведение карты в районе КП

41 Упражнения 25, 31, 33, 34, 37, 38 - с акцентом на район КП

42 После трассы дома, глядя на карту, проанализировать, правильно ли представлял комплекс ориентиров вокруг КП, стоявших в насыщенных районах карты Внести поправки в представления.

3.7 "Видение" и взятие КП.

43 На тренировочных трассах - стараться увидеть каждый КП издали, начинать внимательно смотреть на характерные точки за 100м до пункта Не забывать о максимальном ускорении к увиденному КП и подготовке к отметке

44 Тренировочная трасса, где КП обозначен кружком 1-1,5см, охватывающем ряд ориентиров Причем КП стоит не в центре, а где угодно в пределах кружка Войдя в кружок, внимательно смотреть

3.8 Уход с КП

45 На тренировочной трассе, соревнованиях, при последнем взгляде на карту перед КП, обязательно определить направление и путь ухода с КП Выполнить уход без задержки Продолжить ориентирование только скрывшись из видимости с КП

46 При взятии КП по памяти, так же уходить в нужном направлении После проанализировать надежность и правильность ухода

4. ТАКТИЧЕСКИЙ.

4.1 Выбор общего тактического плана

47 Дома, выбирая варианты путей заранее решить, пользоваться ли, преимущественно, обходными путями, прямолинейными, или смешанными, исходя из местности.

48 На кроссе - выбирая варианты, заранее наметить общий тактический план

49 На тренировочной трассе - вырабатывать свой общий тактический план, исходя из поставленных задач тренировки

50 На тренировочной трассе - при выборе общего тактического плана учесть местность (рельеф, проходимость видимость) карту (качество, подробность, автора, устарелость), собственную готовность по всем компонентам от физического до психологического, силу и особенности соперников, стартовую минуту, желаемый результат

4 2 Выбор вариантов на трассе

51 Дома - рассмотреть карты чемпионатов мира, России, других крупных стартов с путями, проанализировать действия чемпионов

52 Дома - рисовать на картах со сложными дистанциями свои варианты путей, дав обоснования как большим обходам, так и прямолинейным, особенно азимутным, ходам

53 На кроссе - рисовать выбранные варианты на возможно более разнообразных картах и трассах

54 На кроссе - выделить в рисуемых вариантах подварианты, обусловленные неучтенными факторами рельефа, проходимости, соперников

55 На тренировочных трассах— заранее нарисовать варианты, пробежать точно по ним, проанализировать отличие нарисованных оптимумов от действительных

56 На соревнованиях - обратить внимание на выбор именно лучших, а не просто хороших вариантов на длинных перегонах или перегонах с крупным рельефом

57 На соревнованиях - нарисовав после использованные варианты, дать характеристику каждому -почему выбрал тот, а не иной вариант

4 3 Реализация вариантов в зависимости от степени утомления

58 После тренировочной трассы проанализировать, варианты какого характера были предпочтительны в начале и в конце трассы

59 После соревнований нарисовать кроме своих альтернативные варианты и дать анализ выбора именно своих (за исключением явных ошибок)

60 На тренировочной трассе попробовать первую половину бежать обходными, дорожными вариантами, вторую - прямолинейными, после дать анализ результата

61 На тренировочной трассе первую половину бежать напрямик, вторую - в обход, после дать анализ результата

4 4 Очная борьба с соперниками

62 На тренировочной трассе - стартовать в 1 мин за сильным спортсменом, стараться догнать отдохнуть "на хвосте", оторваться и уйти вперед

63 На тренировочной трассе - стартовать в 1 мин. перед сильным спортсменом, стараться уйти как можно дальше вперед, если догонит поддержаться вместе, изучив манеру бега, и, выбрав момент, уйти, наращивая отрыв (не ошибаться)

64 На тренировочной трассе - стартовать вместе с сильным спортсменом, вместе нарастить скорость, постараться бросить его и уйти вперед При неудаче повторить

65 На тренировочной трассе с общим стартом -диктовать свои действия "паровозу", выбрать момент и уйти вперед.

66 На тренировочной трассе, старте - бежать "по головам" впереди стартовавших, изучая каждого чтобы оторваться от него в самый благоприятный момент

67 На соревнованиях - после проанализировать все встречи с сильными спортсменами и правильность своих действий по сотрудничеству, соперничеству, отрыву, отставанию

4 5 Частные тактические задачи

68 Дома - выбирая варианты на горных трассах, предусмотреть ориентиры для контроля высоты

69 На кроссе - выбирая варианты на горных трассах, планировать перегоны с нужным и надежным упреждением

70 На тренировочной трассе с крупным рельефом по секундомеру определить "стоимость" обхода или прямого набора высоты, повторив перегоны

71 На тренировочной трассе с крупным рельефом — определить свою тенденцию к скатыванию по склону или излишнему набору высоты

72 На тренировочной трассе старте - контролировать строгость бега "по горизонтали" при косом склоне -чувство соответствия между расстоянием и высотой

73 На свободном кроссе по карте - бежать, ускоряясь, в любом направлении (можно - беседуя с партнером), в любой момент затормозиться и как можно скорее определить свое местоположение Повторить 4-6 раз

74 На тренировочных трассах чередовать скоростной бег по дорогам, точный азимут, чтение длинного неоднозначного по вариантам перегона, взятие КП в насыщенном районе, длинный азимут по пустому лесу, 2 - 3 коротких быстрых перегона и т д Повторять до одинаково надежного взятия КП во всех условиях

5. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ.

5 1 Обеспечение уверенности в правильности подготовки

75 В первом важном старте сезона постараться показать наилучший результат и сравнить его с запланированным

76 В конце подготовительного, начале и середине соревновательного периодов пробежать контрольные кроссы на 5-10-15 км Сравнить и проанализировать результаты

77 Сравнить результаты начала соревновательного периода с прошлогодними, сделать выводы 5 2 Настройка на старт

78 Воспринять настройку на старт тренером, постараться выполнить все его указания, после проанализировать

79 Самостоятельно настроиться на один из первых стартов сезона, отнестись к нему с оптимизмом, почувствовать желание соревноваться, свою готовность к борьбе, подавить нервозность и неуверенность, отнестись к соперникам доброжелательно, как к равным, а не превосходящим, распределить на дистанцию свой физический и технико-тактический потенциал, при последующем анализе с удовлетворением отнестись к каждой сделанной ошибке, так как она из скрытой стала явной, и еще есть время и возможность ее исправить.

80 Проанализировать все формы самонастройки на старт по прошлому и началу текущего сезонов, выбрать оптимальную, применить ее в очередном старте, дополнить по желанию.

81 На кроссе - вспомнить ход борьбы в одном из самых успешных стартов прошлого сезона, детально представить что, в какой момент, с каким самочувствием делал, проиграть в памяти ход борьбы и ощущения после удачного финиша.

82. На кроссе - представить гипотетически самые большие соревнования, например чемпионат России (или мира'), к которым, как никогда, хорошо подготовлен. В ходе бега последовательно представить свой старт, карту и местность, принятие тактических решений, технические приемы на разных участках трассы, действия соперников и свою борьбу с ними, ускорения на дистанции и особо трудные ее участки (сопровождая это ускорением бега, интенсификацией беговой работы), предфинишное утомление и напряженный финишный рывок, и, наконец, победный результат.

5.3 Устойчивость к соперникам.

83. Задания 62, 63, 64, 65, 66, 67.

84 На тренировочной трассе, второстепенном старте - при встрече с соперником не стремиться тут же уйти, а войти в ритм его работы, постараться изучить его манеры, помешать ему скоростью, выполнением технических приемов, подчеркнуто точным взятием КП, пусть это даже, в конечном счете, несколько снизит собственный результат — попытаться спровоцировать его на ошибки.

5.4. Устойчивость к сбивающим факторам

85. На тренировочной трассе, соревнованиях, потеряв время из-за технической ошибки, начать ориентироваться как бы заново, выбросить из головы происшедшее, выполнить очередной этап четко, надежно и без спешки. При повторной ошибке тут же снизить скорость и начать все сначала. Каждый перегон после ошибки выполнить так же аккуратно, как первый перегон, когда только знакомишься с картой и местностью.

86 На тренировочной трассе, соревнованиях, потеряв время по вине карты (неточная, устаревшая) или местности (изменились проходимость, грунт, растительность, дороги), тут же спокойно спрогнозировать эту ситуацию на оставшуюся часть дистанции и перестроить свою тактику с учетом этих новых данных. Необходимо считать, что даже потеряв время по этой причине, приобрел ценную информацию, которую надо использовать до конца дистанции, чтобы избежать потерь в дальнейшем.

87 На тренировочной трассе — 1 - 2 неправильно поставленных КП (в некорректных местах), если они неожиданны, помогут выработать стиль ориентирования в сходных случаях

5.5. Волевая подготовка.

88. Дома - дать психологическое обоснование выбору вариантов в начале и в конце дистанции (задание 58)

89. На кроссе - после длительной пробежки в 15 - 25 км, достать карту и решить несколько технических и тактических задач

90 На тренировочной трассе - реализовать в конце дистанции самые тонкие и точные варианты ориентирования, стараясь не ошибиться, не ослабляя внимания.

91 На тренировочной трассе - к концу непрерывно наращивать темп бега и скорость выполнения технических приемов

92 На соревнованиях - к концу дистанции мобилизовать внимание, стараясь ни в коем случае не допустить ни одной посторонней мысли, тем более - мысленного пения

93 На соревнованиях - достигнув утомления, отключиться от физических ощущений, сконцентрировавшись на решении тактических задач и выполнении технических приемов

5.6 Выводы из результатов своих и соперников.

94 Анализируя первые старты сезона, отметить, соответствовал ли результат запланированному в подготовке Если да, то прогнозировать дальнейший рост результатов Если нет, то разобраться, в чем причина несоответствия в физической кондиции, технике, тактике, психологической неподготовленности

95 После самого лучшего результата начала сезона создать у себя оптимистический настрой, так как ясны пути дальнейшего повышения результатов за счет улучшения каких-либо компонентов подготовки.

96 Проанализировать низкий результат в начале сезона, добиться четкого представления, какие компоненты и детали подготовки нуждаются в совершенствовании

97. Убедиться , что, если соперник с преимуществом выиграл в начале сезона, это говорит скорее о его неправильном распределении средств подготовки, слишком раннем вхождении в спортивную форму, чем об абсолютном превосходстве

98. Быть внимательным, если соперник в начале сезона сильно проигрывает Ни в коем случае нельзя недооценивать его сил, а тщательно следить, в каком темпе повышается его спортивная форма, прогнозировать ее развитие к главному старту сезона, свою же подготовку совершенствовать, чтобы в решающий момент не допустить отставания

99 Сделать выводы из неудовлетворительных результатов в главных стартах сезона, разобрать весь ход подготовки в целом, получить материал для последующего более правильного планирования и выполнения плана

100 В слагаемых самого высокого результата главного старта сезона необходимо отыскать скрытые резервы ("точки роста") - пути, по которым в следующем сезоне результат можно еще более повысить.