

Дорога к тренировкам через анализ и планирование

Успешность выступления в соревнованиях по ориентированию во многом зависит от качества проведенного анализа результатов прошедшего сезона и составленного на его основе плана подготовки к предстоящим соревнованиям.

«Анализ–планирование–реализация». Данная схема актуальна на любом этапе занятия спортом. Что помешало более успешному выступлению? Как это исправить? Ответьте на эти вопросы, и вы на полпути к успеху.

Поиск причин неудач и успехов.

Прежде всего оцените все стороны подготовленности: техническую (техника ориентирования, техника передвижений), физическую, психологическую, тактическую, интеллектуальную. Не забудьте отметить как причины неудач, так и причины успешных выступлений. Большим помощником вам окажутся сплиты. Сравнивая личное время прохождения того или иного отрезка дистанции с лучшим временем на данном этапе и обращаясь к карте, можно сделать более объективные выводы. Найдите причину проигрыша и учтите при составлении плана тренировок на будущий год.

Обязательно запишите свои выводы в дневнике и хотя бы иногда заглядывайте на его страницы. Поверьте, это способствует росту результатов, особенно, если размышляешь на эту тему и искренне желаешь повысить своё мастерство.

Выбор стратегических соревнований.

Когда пришло время спланировать подготовку на следующий год, начните с составления календаря соревнований. Календарь соревнований по ориентированию в юношеских и юниорских группах очень насыщен. Участие во всех соревнованиях без разбора с целью показать наилучший результат приводит к печальным последствиям. Выберите 2-3 соревнования в году, на которых планируется показать максимальный результат, а участие в остальных рассматривайте как тренировку с определённой задачей.

В соответствии календарём выделите несколько тренировочных циклов. Планирование работы может иметь одноцикловую, двухцикловую и трехцикловую периодизацию.

Структура цикла является традиционной:

- подготовительный (период фундаментальной подготовки), в который входят два этапа: начальный и предсоревновательный;
- основной (соревновательный);
- переходный.

Каждый период имеет свои задачи, в соответствии с которыми используются те или иные средства и методы подготовки.

Первый шаг сделан – перед вами лежит план-график, в котором 12 месяцев разделены на циклы, каждый из которых включает 4 периода.

Теперь можно приступить к более детальному планированию, исходя из цели и задачи тренировочного процесса в ориентировании.

Физическая подготовка.

Целью спортивной тренировки является достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности к соревнованиям.

Соревновательная деятельность в ориентировании характеризуется большими физическими нагрузками, связанными с бегом по пересечённой местности и напряжённой мыслительной деятельностью, обеспечивающей

целенаправленное передвижение по дистанции с использованием спортивной карты и компаса. На протяженной и сложной по рельефу местности дистанции без выносливости, силы, ловкости, скорости и гибкости ориентировщику не обойтись. Следовательно, одним из условий достижения успеха в соревнованиях по ориентированию является обеспечение высокого уровня физической подготовленности – фундамента, на котором строится мастерство спортсмена.

Выносливость и скоростные способности.

Основным физическим качеством спортсмена ориентировщика является специальная выносливость.

Выносливость ориентировщика в значительной мере связана с уровнем развития силы отдельных мышечных групп, участвующих в работе при передвижении по дистанции. Повышение мощности усилия мышц ног приводит к увеличению скорости передвижения при подъеме в гору, увеличение силы мышц плечевого пояса приводит к увеличению силы отталкивания при передвижении на лыжах и т.д.

Для поддержания на дистанции высокой скорости передвижения необходимо развивать скоростные способности. Отсутствие в тренировочной программе специальной программы по развитию и поддержанию скоростных способностей спортсмена часто приводит к формированию «скоростного барьера», который проявляется в способности долго передвигаться с невысокой скоростью и неспособностью её повысить.

Спортивное ориентирование относится к числу тех видов спорта, в которых нет стандартных дистанций, а условия соревновательной борьбы постоянно меняются. Легко пробегаемый лес меняется на заросли, бег по дороге сменяется передвижением по болоту и т. д., а значит, без развития ловкости не обойтись.

Движения ориентировщика на дистанции очень разнообразны, поэтому обладающий хорошей подвижностью мышечного, связочного и суставного аппарата спортсмен способен передвигаться гораздо быстрее, чем его "неповоротливый" соперник. У более гибкого спортсмена риск получения травмы на дистанции ориентирования в несколько раз меньше.

Из вышесказанного следует, что для совершенствования физической подготовленности в тренировочный план следует включать специальные тренировки по развитию быстроты, ловкости, гибкости, силы мышечных групп. Отсутствие таких тренировок или малое их количество не позволяет достичь высоких показателей специальной выносливости ориентировщика.

Техническая подготовка.

При планировании выделите время для совершенствования техники передвижения (бег, техника лыжных ходов, передвижение на велосипеде).

Особое внимание стоит уделить подбору средств и методов совершенствования техники ориентирования.

Основной ошибкой при составлении тренировочных планов является снижение объема работы с картой в подготовительном и переходном периодах.

Спортсмены увлекаются беговой работой большого объема, напрягая при этом мышцы, забывая про мозг. В связи с этим в начале предсоревновательного периода любая мыслительная деятельность в сочетании с физической нагрузкой вызывает большие трудности. Добавление работы с картой в тренировки по развитию физических качеств позволяет достичь более высокого уровня совершенствования элементов техники ориентирования и разнообразить спортивные занятия.

Постарайтесь учесть это в своём будущем плане. Уделите особое внимание тем элементам ориентирования, которые давали сбой в предстоящем сезоне. Продумайте специальную программу по их совершенствованию.

Психологическая подготовка.

Одним из решающих факторов успеха при относительно равных условиях физической и технико-тактической подготовленности является психологическая готовность ориентировщика к соревнованию.

Ориентирование относится к тем видам спорта, где умение владеть своими эмоциями и контролировать психологическое состояние очень сильно влияет на результат. Опрос спортсменов юношеской и юниорской

сборных России по спортивному ориентированию показал, что наиболее серьезные проблемы у молодых спортсменов лежат как раз в области психологической подготовленности.

Ощущение своего состояния.

В ориентировании борьба идет не столько с соперниками, сколько за максимальную реализацию своих возможностей. Постоянное ощущение своих текущих возможностей должно способствовать формированию у ориентировщика психологической уверенности в способности их полной и успешной реализации. Правильное ощущение текущего уровня мастерства, то есть настоящих возможностей, а также грани между эмоциональными и рассудительными действиями, обеспечивает нужный психологический настрой и формирует оптимальное внутреннее психологическое состояние для успешного выступления на соревнованиях. При неправильном ощущении своего состояния спортсмен либо завышает свои возможности до излишнего самомнения, либо занижает их до обесценивания. И то, и другое свидетельствует о внутренней психологической неготовности спортсмена к соревнованию.

Психологическая подготовка ориентировщика помогает создать такое состояние, которое, с одной стороны, способствует наилучшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой – позволяет противостоять сбивающим факторам как перед стартом, так и во время соревнования. Иными словами, психологическая подготовленность позволяет ориентировщику не реагировать на соперников, не поддаваться спортивному азарту, сохранять силу духа в любых ситуациях.

Психологическое состояние ориентировщика на дистанции и перед стартом очень многогранно, поэтому и многогранен процесс психологической подготовки. Ее можно разделить на несколько разделов:

- регуляция предстартовых состояний;
- поддержание необходимого эмоционального фона и комфортного психологического состояния на дистанции;
- выбор правильной мотивации и установление цели.

Планируя предстоящий тренировочный год, уделите внимание психологической подготовке. Выберите те средства и методы, которые помогут решить именно ваши проблемы. Не оставляйте тренировку психики на соревновательный период, начинайте уже в переходный, тогда есть шанс успеть.

Интеллектуальная подготовка.

Интеллектуальные способности являются необходимой предпосылкой роста спортивного мастерства. Существует некоторый минимальный показатель интеллектуального развития спортсмена (коэффициент интеллектуальности 110–120), ниже которого совершенствование мастерства становится затруднительным. Интеллектуальная подготовленность отражает познавательную деятельность спортсменов, включающую уже приобретенный опыт и знания, а также способность к дальнейшему его приобретению и применение на практике.

Интеллектуальное образование взаимосвязано с мотивацией спортсмена, так как для реализации своих потребностей спортсмен должен знать, что и как необходимо делать для достижения успеха в избранной деятельности. Эффективность выполнения любого физического упражнения повышается, если спортсмен знаком с механизмами его воздействия на организм. Задумайтесь над этим и составьте план самообразования.

Интеллектуальная подготовка направлена не только на образование, но и на воспитание интеллектуальных способностей спортсмена. Интеллект как основная форма познания человеком действительности обобщает все познавательные процессы: внимание, ощущения и восприятие, память, мышление. Воспитание интеллектуальных способностей спортсмена происходит в процессе учебно-тренировочных занятий.

Работа над собой.

Любое занятие ориентированием требует от спортсмена прежде всего проявления внимания – направленности и сосредоточенности сознания на внешних объектах (объяснение, показ упражнения, внешние

сигналы) или на самом себе (ощущения, восприятия, переживания, мысли) в зависимости от целенаправленной установки тренера. Внимание способствует повышению качества проявлений других познавательных способностей и эффективности занятия в целом. Свойства произвольного внимания: концентрация (степень сосредоточенности), устойчивость (способность сохранения требуемой концентрации в течение длительного времени) и подвижность (преднамеренное изменение концентрации внимания) — отражают соответствующие свойства волевых усилий.

Средством развития внимания ориентировщика является деятельность, требующая волевых проявлений. В процессе работы над вниманием юного спортсмена формируется внимательность, являющаяся основой сознательной дисциплинированности при занятиях ориентированием.

Работа над совершенствованием интеллектуальных способностей эффективна только в том случае, если она имеет систематический характер.

Укрепляйте свою память, работайте над своим вниманием и мышлением круглогодично, это принесёт ощутимые плоды и разнообразит тренировки.

Вопросы здоровья.

Если у вас возникли какие-либо проблемы, связанные с полученными травмами или с общим состоянием здоровья, подумайте, как этого в дальнейшем можно избежать. Возможно, придется отказаться от некоторых упражнений, совмещения тренировок и учебы на время, пропить курс витаминов зимой. Все эти аспекты, а также многие другие, входят в годовое планирование, которое служит основой для недельного и сезонного плана тренировок.

Желаю удачи!