

Физическая подготовка в ориентировании

(Эндрю Китчин)

Я решил подойти к физической подготовке с иной точки зрения, чем некоторые популярные руководства, предписывающие большое количество тренировочных планов и режимов. Я хочу, чтобы вы поняли, что происходит, когда вы тренируетесь. Если вы понимаете, что происходит, тогда вы в состоянии построить индивидуальную программу тренировок. Очень важно знать о физической подготовке, тренировке, физиологии при нагрузке и отдыхе. Все это взаимосвязано и применяется в различных аспектах подготовки.

Прочитав это, вы попытаетесь сконцентрироваться на биологических процессах (физиологии), которые вносят вклад в уровень подготовки. Сделав так, вы будете способны найти разумный, научный и успешный подход к процессу подготовки.

Подготовка

Оксфордский Английский словарь определяет слово "подготовленный" как "хорошо приспособленный или соответствующий определенной цели ... в соответствующей ситуации".

В ориентировании хорошая физическая подготовка имеет, возможно, большее значение, чем во многих других видах спорта. Когда вы физически готовы, вы можете не только передвигаться быстрее, но и более точно, экономя большее количество времени. Посредством тренировки вы будете успешнее справляться с физической нагрузкой. Это поможет меньше отвлекаться и больше концентрироваться на навигации. Больше внимания можно уделить выбору и прохождению маршрута, чтобы они были выполнены точно и аккуратно. Даже для тех ориентировщиков, которые получают удовлетворение от точной навигации больше, чем от гонки, хорошая физическая подготовка доставит удовольствие, потому что это улучшит навигацию.

Как тренироваться

Я должен начать с определения типов тренировки. Это: восстанавливающая, поддерживающая, тренировка аэробной выносливости и скоростной анаэробной выносливости.

Восстанавливающая тренировка

Восстанавливающая тренировка означает отдых, но не бездействие. Она позволяет вашему организму восстановиться и выйти на более высокий уровень подготовки. Это очень легкая щадящая деятельность. Тренируясь легко, вы будете в более выгодном положении, чтобы начать тренироваться серьезно, когда организм восстановится. Такая тренировка позволяет избежать перенапряжения, вы остаетесь гибким и подвижным, процессы переваривания и хранения питательных веществ для поддержания высокого уровня жизнедеятельности продолжаются.

Восстанавливающая тренировка допускает невысокий уровень напряжения, это может быть бег трусцой, плавание или езда на велосипеде. Главное требование - то, что она не должна навредить.

Поддерживающая тренировка

Тренировка не слишком тяжелая. Вы бежите в удобном темпе, который можете поддерживать в течение длительного времени, не прилагая больших усилий и не принуждая себя двигаться дальше. Это бег на уровне вашего аэробного порога.

Тренировка аэробной выносливости

Уровень нагрузки выше ваших аэробных возможностей. Тренировка с такой нагрузкой увеличивает уровень молочной кислоты выше нормы, так как поступающего к мышцам кислорода не достаточно, чтобы получить энергию, необходимую для аэробной работы. Такие условия заставляют организм приспосабливаться увеличивая:

- мощность сердца;
- мышечную силу и тонус;
- количество кровеносных сосудов в легких и мышцах, которые быстро и эффективно перемещают кислород;
- количество митохондрий в мышце для поставки АТФ;
- возможности печени для преобразования молочной кислоты в глюкозу, используя кислород.

Тренировка скоростной и анаэробной выносливости

Из вышесказанного понятно, что чтобы передвигаться быстрее как можно дольше, необходимо увеличить аэробную выносливость, переход в анаэробный режим нежелателен. Однако вы поймете, что работа в анаэробном режиме неизбежна. В аэробном режиме уровень молочной кислоты повышается из-за анаэробного производства энергии, но стабилизируется работой печени. Однако иногда на дистанции приходится прилагать дополнительные усилия, которые выше анаэробного порога, производится такое количество молочной кислоты, что печень не способна справиться с ним немедленно.

Чтобы тренировать выносливость, нагрузка должна соответствовать анаэробному порогу и даже превосходить его. Нагрузка поддерживается в течение короткого промежутка времени и затем следует восстановительный период, что позволяет печени справиться с молочной кислотой. Этот уровень нагрузки будет значительно расширять пределы ваших беговых способностей.