

Редакция предлагает вашему вниманию две статьи на одну тему, важную для любого ориентировщика. Авторы этих статей пришли в ориентирование примерно в одно время – около 40 лет назад, оба имеют, хоть и в разной степени, опыт спортсмена, тренера, судьи.

Подход к проблеме в одной статье – более философский, обобщенный, в другой – более практичный, структурный. Кому-то из читателей ближе первый, кому-то – второй. Редакция надеется, что каждый тренер и спортсмен найдет для себя в этих статьях хоть что-то полезное.

“Ошибки”



Вячеслав Костылев, МС СССР,
Заслуженный тренер России, г.Москва

Года два назад О.Н.Мухина попросила меня написать статью в журнал с условным названием: «Как бороться с ошибками». Между нами произошёл вот такой, примерно, диалог.

- Большинство ориентировщиков (особенно молодых) очень часто повторяют свои ошибки. Не могут чётко определить причины их. И не знают, как с ними бороться.

- Бороться с ошибками нельзя!

- Почему?

- Никаких ошибок просто не существует.

- Как так?

- Немного неправильно выразился. А вернее будет так. То, что большинство ориентировщиков называет ошибками, на самом деле ими не являются.

- А чем же они являются?

- Сложно выразить кратко и ясно. Но можно сказать, это – неправильные действия с временными (здесь и далее в тексте в этом слове ударение на ы) потерями.

- Как-то сложно. Не очень понимаю. Ну, да и ладно. Пусть ты это называешь так, а большинство по-другому. Какая разница?

- Да, нет. Дело не просто в названии. Там буквально надо менять мировоззрение.

- Ну, и про это напиши.

- Очень сложно. В голове-то у меня всё «лежит». И своим спортсменам я легко всё это объясняю. А в статье надо чуть ли не всю «философию ориентирования» поднимать заново. Чтобы всё было чётко и понятно всем, желающим разобраться.

- Подумай, я тебя не тороплю.

- К тому же, действие под названием «ошибка» в ориентировании существует.

- Ну, и чем же оно отличается от общей трактовки?

- Нельзя плохо выполненные действия называть «ошибкой». А большинство именно так и делает. Ошибкой можно называть лишь только неправильное решение.

- Не зна-а-аю. Как-то сомневаюсь.

- Вот я и говорю – тема очень трудная.

На том и закончили. Я ничего конкретного не обещал. Я знал, что тема сложная и потребует длительной и трудоёмкой кропот-

ливой работы. А сил и времени давно уже на всё не хватает. Но тема интересная. И очень полезная! Я поставил маленькую галочку в своём сознании: «может быть ... когда-нибудь ...»

Несколько раз даже собирался взяться. Но, уж больно много разных галочек «стоит в очереди».

И вот. Нельзя сказать, что очередь подошла, скорее – «кто-то или что-то» поставило тему на первую строчку.

Итак. Начнём разбираться. Кто что за что принимает? Что правильно и что неправильно? И как что называется? Попробую изложить свою точку зрения на эти вопросы.

Довольно часто ориентировщик после финиша говорит следующее: «Я ошибся на 2 (1; 1,5; 3...) минуты!». Фраза не так безобидна, как выглядит на первый взгляд. Попробуем разобраться. Для этого надо подойти, как минимум, с трёх сторон.

1) Ошибочным может быть неправильное решение. Но в тот момент, когда оно принимается, никто ещё не знает – ухудшит ли оно итоговый результат (скорее всего, да); а может быть, даже и улучшит (и такое возможно). То есть, принятое решение (как правильное, так и ошибочное) само по себе не имеет конкретной временной цены.

(Хотелось бы пояснить, как неправильное решение может улучшить результат. Ориентировщик мобилизовался и отлично выполнил не лучшее решение. Или же ему помогла непредсказуемая случайность.)

2) Временную цену имеют действия ориентировщика. То есть, можно проследить и понять логическую цепочку: качество выполнения (каких-либо) действий и их временная цена (наверное, правильнее – стоимость). Временные потери от некачественных действий можно оценить весьма определённо и достоверно. Как пошагово, так и в целом.

3) 2 (1; 1,5; 3...) минуты, это – временные потери. А вернее – гипотетическая разница во времени выполнения тех самых действий обычным образом (как умеет этот ориентировщик) и реальным (как произошло в этот раз).

(Здесь тоже хотелось бы пояснить. Хотя может оказаться, что временно запутаю. Абсолютно одинаковые некачественные действия могут иметь очень разные временные потери. Часто – нулевые!)

Однако здесь можно разбирать ещё несколько подпунктов. Весьма разным будет толкование «выполнения обычным образом». У каждого есть опыт выполнения всех, известных ему, действий. Причём, чем ниже класс ориентировщика, тем шире диапазон временных затрат при выполнении одного и

того же действия. И здесь можно выделить несколько конкретных позиций:

- среднестатистическое выполнение;
- наилучшее выполнение;
- наибо́льшее выполнение;
- достоверное надёжное выполнение.

А некоторые ещё поставят сюда время выполнения победителя соревнований или выигравшего данный отрезок (перегон).

Итак: «Ошибся на 2 мин». Ориентировщик имеет в виду, что в результате его некачественных действий в какой-то отрезок времени его итоговый результат ухудшился на 2 мин. Я утверждаю, что никаких «ошибок» здесь нет. Кроме ситуации, когда в результате неправильного решения (при выборе пути) ориентировщик побегал плохим вариантом и это стоило ему: +2 мин. Но эта ситуация отдельная и разбирать её надо отдельно, не смешивая.

Так ли важно, в результате чего были потеряны 2 мин? Из-за неправильного решения или из-за некачественной реализации? Очень важно!

Неправильное решение – разовое действие. Теоретически можно следующий раз в аналогичной ситуации принять и правильное решение. И тогда (несколько условно) можно сказать, что ликвидирована ошибка на 2 мин. Но это всё только при одинаково хорошем выполнении всех принятых решений.

Следует иметь в виду, что существует множество смешанных вариантов: когда принимается не совсем хорошее решение (а решение может быть: хорошим, ошибочным, авантюрным, ненадёжным, с повышенной надёжностью и т.д.), и оно не совсем качественно выполняется. В этом множестве можно утонуть. Мы не ставим задачи разобрать все возможные ситуации.

Итак, подводя некоторые итоги.

Ошибкой можно считать лишь **неправильное (ошибочное) решение**. А вот плохое исполнение будем называть **некачественными действиями**. В результате неправильных решений и некачественных действий случаются **временные потери**.

Следует заметить, что абсолютное большинство временных потерь происходит именно из-за некачественных действий. Более того, могу уверенно заявить, что каждый ориентировщик теряет время при любом выполнении любого действия. Почему? Да потому, что абсолютное мастерство недостижимо. (И что же тогда – любое выполнение есть ошибка?)

Опять, какая разница – что случится, если мы объединим неправильные решения и некачественные действия и назовём это «ошибкой»? Конечно, обозвать можно что

удовно и как угодно. Но в данном случае это неправильно. И вот почему.

В сознании и подсознании каждого человека заложена («на автомате») следующая формула Жизни: ошибку можно следующий раз не делать! И тогда – всё будет хорошо!

Так вот. Неправильные решения действительно можно следующий раз не принимать. И тогда действительно всё будет хорошо. То есть, эту проблему можно решить быстро и легко (как будто ...).

А вот некачественное выполнение необходимых действий к следующему случаю быстро не поправишь. Так как это есть Мастерство. Оно не поправляется «на раз». Оно формируется и нарабатывается годами.

Если же неправильные решения и некачественные действия объединить и назвать ошибкой, у ориентировщика будет создаваться иллюзия, что: «В следующий раз я не ошибусь, так как поработаю над исправлением ошибки. Хорошо бы, правда, чтобы кто-нибудь грамотно подсказал – как (?) не делать ошибок.»

Итак. Я надеюсь, сумел объяснить, что бороться с ошибками бесполезно (особенно с теми, которых просто не существует). А надо повышать мастерство – в его структуре «сидят» те самые, мнимые, ошибки.

Встаёт очередной вопрос. А надо ли бороться с действительными ошибками – неправильными решениями? Решения, обычно, принимаются на основе понимания текущей ситуации единомоментно. Понимание ситуации обеспечивается предыдущими действиями (либо правильными, либо неправильными). В принятии же разового решения очень сильно участвует подсознание. А подсознание формируется Жизнью: правильной (настоящее мастерство) или неправильной (халявное, порочное ориентирование). И здесь бороться можно только за правильную Жизнь – классное Ориентирование. Что означает – правильные действия. (Конечно, у каждого ориентировщика своя Система правильных действий. Однако, она есть и развивается.)

Здесь хотелось бы рассмотреть два момента. 1) В момент принятия любого решения никто не знает – к чему всё это приведёт. Можно возразить: последующий анализ, статистика. Последующий анализ принятых решений – это крепость задним умом. Иногда человек (и в Ориентировании, и в

Жизни) бывает очень рад, что выбрал не широкую, прямую дорогу, а витиеватую, заросшую тропу. А статистику учитывать, конечно, можно. Но не стоит забывать, что она – про то, что было. Она совсем не обещает. 2) Если разобрать по частям «принятие решения», то можно выяснить следующее. Решение принимается на основе сознательного понимания текущей ситуации. А это в чистом виде есть итог предыдущих (предшествующих) действий. Решение принимается моментально (или почти моментально) на подсознании. А подсознание формируется предыдущей Жизнью, то есть, предыдущими действиями (за всю прожитую Жизнь).

К чему это я – про эти два момента? Каждый дальше может поразмышлять сам. Есть ли: «принятие решения», а также – «ошибки» при этом – рычаги, которые единомоментно (как вроде бы кажется) можно дёрнуть и так, и сяк? Или это есть вполне закономерные, и практически однозначно предопределённые предыдущей Жизнью исходы? И каким тогда будет ответ на вопрос: «Как не повторять ошибок?»

Система соревновательных действий чрезвычайно сложна и обширна. И там очень много разных связей. Если правильно, системно повышать мастерство, то правильно будет формироваться и подсознание.

Я бы рекомендовал ориентировщику, желающему стать лидером, записать куда-нибудь следующее изречение: «Бороться с отдельными недостатками неконструктивно. Надо формировать и развивать правильную Систему Ориентирования». И недостатки сами будут исчезать.

Только вот сейчас дошла очередь до одного чрезвычайно важного момента. Вернёмся к начальному утверждению: «Я ошибся на 2 мин!» Как мы выяснили, это означает, что ориентировщик некачественно действовал и потерял из-за этого 2 минуты.

Когда ориентировщик некачественно ориентировался, ещё неизвестно было, сколько времени он из-за этого потеряет. (А могут быть ситуации, когда наоборот – выиграет!), как это не парадоксально – из-за некачественного ориентирования.) Очень часто некачественные действия не приводят к ощутимым потерям. Например, победил «на глазок», без азимута и почти точно (а иногда и вообще – точно!) попал! Самое печальное в этом порочном ориентировании, что в подсознании ориентировщика закрепляется:

«Так можно. И даже – нужно!» А когда не проходит «на глазок», и он потеряет из-за этого 2 минуты, то сразу с досадой проконстатирует: «Вот здесь я ошибся на 2 минуты!» Хотя, действия были абсолютно такими же, как и раньше. А ориентировщик пытается исправить свою последнюю «ошибку на 2 минуты». Продолжая ориентироваться по-прежнему и не обращая внимания на предыдущие аналогичные некачественные действия.

Проанализировав последний случай (на 2 мин) и сравнив с аналогичными действиями, не приведшими к потерям времени, ориентировщик не находит существенной разницы. И тогда, за неимением и неумением лучшего, часто произносится пустой и абсолютно неконструктивный лозунг: «Надо было быть повнимательнее!» Чем характерны лозунги? Они почти никогда не влияют на реальную жизнь. Вот и наш ориентировщик, после как будто бы глубокого анализа, продолжает бегать «на глазок».

В самом начале статьи есть постановка проблемы. Я её повторю, разделив на три. И дам ответ на каждую из них, подводя тем самым итоги.

1) «Ориентировщики часто повторяют свои ошибки.» Чуть выше я попытался объяснить природу таких упорных повторений.

2) «Не могут чётко определить причины их.» Про причины я рассуждаю на протяжении всей статьи – недостаточное мастерство, рождающее некачественные действия.

3) «Как бороться?» А вот про это я пишу на уровне лозунга: «Надо повышать мастерство». Как его повышать? Я полагаю, что моя статья дала какие-то направления к совершенствованию. Конечно, понятно, что повышение мастерства – отдельная тема. Огромного объёма и чрезвычайной важности.

Хотелось бы в заключение отметить ещё один момент. Я не рекомендую своим спортсменам в рассуждениях употреблять слово «ошибка». Прежде всего, как мы почти выяснили, никаких ошибок просто нет. Но самое важное – произнесение, либо помысливание этого слова рождает иллюзию, что ошибку можно быстро исправить, если следующий раз действовать как-то по-другому – правильнее.

Мировоззрение ориентировщика – самый сложный и глубочайший, но всегда недозаполненный кладёз. Желаю всем постоянно и активно, не покладая рук, его наполнять. В этом – один из смыслов Жизни.

Анализ ошибок – как элемент управления спортивной тренировкой



Ольга Мухина,
МС СССР, СРК, Москва

Управление спортивной тренировкой – это приспособление всей системы подготовки спортсмена к его индивидуальным возможностям и особенностям, постановка реальной цели подготовки, реальных перспективных и текущих задач, определение методов, средств и путей решения этих задач.

В управление спортивной тренировкой входит:

1. Планирование тренировочного процесса.

2. Текущий контроль за процессом тренировки (учет и анализ проделанной работы) и за состоянием тренированности (определение биологической, психологической и технической готовности спортсмена).

3. Обобщение и анализ данных текущего контроля и внесение необходимых корректив в планирование (как в задачи плана, так и в способы его реализации).

При этом реальное управление тренировкой – в первую очередь, сбор информа-

ции и проведение анализа подготовленности спортсмена по тем или иным показателям.

Наиболее важный и существенный показатель состояния тренированности спортсмена – результаты, показанные им в соревнованиях, как в главных, так и в контрольных. Однако результат спортсмена в соревнованиях – интегральный показатель, а для реального управления процессом тренировки необходим анализ отдельных параметров подготовки. Например:

- * Определение функционального состояния и здоровья методами врачебного контроля.

- * Контрольное тестирование уровня общей физической подготовки.

- * Контроль уровня умственной (психической) работоспособности.

- * Контроль технической подготовленности (специальное тестирование).

Наилучший способ текущего контроля технической подготовленности спортсмена – проведение специального тестирования степени владения отдельными техническими элементами (приемами) путем проведения на местности испытаний с узконаправленными задачами. Но такое тестирование довольно сложно организовать, особенно в условиях хорошо знакомой местности привычного полигона, а для реального контроля требуется регулярность в проведении тестов.

Более доступно анализировать действия спортсмена и скорость его движения на отдельных перегонах дистанции, тем более что современная техника позволяет фиксировать время прохождения не только перегонов, но и отдельных отрезков. При выявлении ошибок (временных потерь) необходимо находить их причины. Анализ причин ошибок спортсмена в нескольких соревнованиях может дать достаточно адекватную картину уровня его подготовленности, что, в свою очередь, должно стать поводом для внесения корректив в тренировочный процесс.

Технические приемы

Сначала рассмотрим схему действий ориентировщика на каждом отрезке дистанции. Спортсмен выбирает ориентир, которого собирается достичь, способ (технический прием) и скорость движения до этого ориентира. Выбор часто делается на подсознательном уровне, но для конструктивного анализа необходимо разложить все действия спортсмена на составляющие.

Технический прием – способ движения спортсмена на отрезке дистанции. Технические приемы различаются по степени чтения карты и использования компаса. Например, можно выделить 9 приемов, описанных далее. Приемы с точным чтением карты являются приемами «точного» ориентирования, а остальные приемы – приемами «грубого» ориентирования

1. «По направлению с точным чтением карты». Движение практически по прямой линии, соединяющей КП. Обход препятствий в исключительных случаях (например, очень глубокая яма).

2. «Грубый (длинный) азимут – карта почти или совсем не читается». Применим при наличии достаточно крупного, выделяющегося из других ориентира, на который берется азимут «с упреждением» или «в мешок».

3. «Точный (короткий) азимут – без чтения карты» обычно выход непосредственно на пункт с «рубежа атаки». Это также прием «грубого» ориентирования, хотя из названия это не очевидно.

4. «По линейным ориентирам с точным чтением карты». Движение по дорогам, тропам, контурам, вдоль линейных форм рельефа с отслеживанием всех развилок и поворотов.

5. «По линейным ориентирам – с грубым чтением». При насыщенном сетке троп (или сетке лыжней) возможно движение до более крупного ориентира (просека, поляна), не отслеживая точно, по какой именно тропе (лыжне) передвигаешься.

6. «По цепочке ориентиров с точным чтением карты». По сути, близко к движению по направлению, но не по прямой, а по ломаной линии, с чтением всех ориентиров.

7. «По цепочке ориентиров – с грубым чтением». Опознавание только крупных, наиболее заметных опорных ориентиров-маяков.

8. «Движение по условным линиям, не имеющим выраженной линейной структуры с точным чтением карты». При нормально насыщенной карте обычно не применяется в чистом виде, а сочетается с движением по цепочке ориентиров.

9. «Движение по условным линиям, не имеющим выраженной линейной структуры, – без чтения карты». Самый сложный прием. Предполагает движение без потери высоты на склонах, не имеющих достаточное количество других ориентиров, а также движение с набором (потерей) заданной высоты.

При постоянном точном определении себя в карте – на любой момент прохождения перегона – имеем **тотальное точное ориентирование**. Ряд ведущих тренеров считает, что допустим только такой способ работы ориентировщика.

Однако тотальное точное ориентирование реально только на насыщенной различными ориентирами местности, и не очень применимо на «пустых» участках или на участках с большим количеством однотипных ориентирах.

Другое мнение – на отдельных отрезках (особенно при «пустой» местности) вполне допустимо за счет уменьшения работы с картой переходить на **грубое ориентирование** (когда спортсмен приблизительно представляет, где находится), что позволяет либо повысить скорость передвижения на этих отрезках, либо пройти отрезок только за счет компаса.

Многие считают, что использование грубого ориентирования также допустимо при обучении начинающих или тренировке недостаточно квалифицированных спортсме-

нов, так как у них часто не хватает устойчивости и концентрации внимания для тотального точного ориентирования на всей дистанции.

Скорость движения на отрезке зависит от функциональных возможностей спортсмена на данный момент, от уверенности спортсмена, а также от его умения быстро воспринимать карту определенной сложности. Как правило, скорость движения также выбирается на подсознательном уровне.

Уровень мастерства спортсмена определяется в первую очередь **степенью владения** каждым техническим приемом – в соответствии с триадой «ЗУН»:

Знание (понимание, как именно надо выполнять данное действие).

Умение (возможность правильного выполнения действия в режиме тренировки).

Навык (отработанное до автоматизма действие, выполняемое оптимальным способом, с максимальной скоростью, при любых «сбивающих» факторах).

Думаю, любой автомобилист легко разграничит эти три стадии мастерства (ЗУН) для вождения машины во время обучения – по своим ощущениям. В ориентировании, к сожалению, часто ребенка выпускают в лес даже без уверенности, что полученные им теоретические знания поняты и усвоены (знание), не говоря уже об умении и навыке.

Ошибки и их причины

Без ошибок на дистанциях, наверное, не обходится ни один ориентировщик, хотя большинство понимает под этим словом – разное. Примем здесь следующие определения:

- * **Ошибка – неправильное действие спортсмена** в какой-либо момент работы на дистанции, или на отдельном отрезке.

- * **Явная ошибка спортсмена** – неправильное действие, которое привело к потере времени на перегоне, относительно наилучшего результата, возможного для данного спортсмена.

- * **Скрытая ошибка спортсмена** – неправильное действие, которое не привело к потере времени вследствие случайного фактора. Таким фактором может быть сотрудничество, недостатки постановки дистанции (например, встречный бег или образовавшиеся тропы).

Для получения исходной информации управления тренировочным процессом анализировать надо те причины, которые **регулярно** приводят к неправильным действиям. Но для этого надо сначала разобраться – каким именно приемом планировал воспользоваться спортсмен на каждом отрезке дистанции, каким реально отработал, в какой момент совершена ошибка, каковы ее причины.

Чаще всего **причинами явных ошибок**, которые привели к потерям времени, спортсмены при разборе дистанции называют:

- Поспешность;
- Невнимательность;
- Реакция на соперников или зрителей;
- Усталость – «мозги закипели».

Но это причины общего порядка – «внешние», а выводы для корректировки тренировочного процесса можно сделать, лишь разобравшись в глубинных, «внутренних» причинах.

Например, ошибка заключалась в том, что спортсмен принял один ориентир за другой. Внешняя причина ошибки – невнимательность. Внутренней причиной данной ошибки могут быть: недостаточное чтение карты, неправильный контроль расстояния, превышение скорости движения, подсознательная реакция на соперника, неадекватное соотношение спортсменом ориентиров карты и местности и т.д.

Здесь не рассматриваются варианты, когда спортсмену предлагается дистанция, не соответствующая его уровню подготовки. К сожалению, и сейчас встречается планировка дистанций для групп 10 и 12 способом укорачивания трасс элиты. Анализ ошибок на таких дистанциях бесполезен. Да и само участие в соревнованиях на дистанциях, к которым спортсмен еще не готов – не приносит никакой пользы для него, а только вред.

Многие ошибки одной из внутренних причин имеют психологические проблемы: влияние зрителей, мандраж или расслабленность перед стартом, внутренняя настроенность перед стартом на «результат, место», а не на качественную работу, желание «отыграться», желание соответствовать высокому результату предыдущих состязаний, неправильное взаимодействие с соперниками, неуверенность и т.п. (психологические причины).

Вторая группа внутренних причин – недостаточная функциональная подготовка. Например, во второй половине дистанций спортсмен допускает больше ошибок, чем в среднем по дистанции.

И, наконец, третья группа – причины, связанные с пробелами технической подготовки и с недостаточной тактической подготовленностью (техничко-тактические причины). Как правило, это недостаточная степень владения тем или иным техническим приемом (по триаде ЗУН).

Техничко-тактические причины ошибок можно разделить на три группы:

- неправильно составлен план прохождения перегона (**ошибки выбора**);
- неправильно осуществлена реализация плана прохождения перегона (**ошибки реализации**);

- неправильные действия спортсмена непосредственно на контрольном пункте (**ошибки непосредственно на КП**)

Примерный возможный перечень технико-тактических ошибок и их причин приведен далее. Естественно, каждый спортсмен и тренер может по-другому сформулировать для себя как ошибки, так и их причины.

Ошибки выбора:

Не увиден лучший вариант прохождения перегона;

Выбран неправильный опорный ориентир (промежуточный или «рубж атаки»);

Выбран не оптимальный технический прием на отдельном отрезке;

Выбран вариант прохождения, не соответствующий общей задаче (общей задачей может быть: победа, стабильный результат, тренировочный старт).

Выбранный вариант в процессе реализации подвергается сомнению и (или) корректировке.

Внутренние причины ошибок выбора:

Неправильная (неадекватная реальности) оценка местности. Неправильная оценка своих возможностей. Необоснованный выбор конкретного технического приема без учета соотношения сложности местности и своего умения передвигаться. Чтение карты данной насыщенности вызывает затруднения. Не достаточно отработаны навыки (умение) выбора пути.

Ошибки реализации:

Очень частая ошибка – изменение выбранного технического приема. Например, спортсмен собирался двигаться на отрезке, используя движение по линейным ориентирам с точным чтением карты, а во время движения перестал отслеживать все ориентиры, то есть, перешел от точного – к грубому ориентированию;

Отклонение от направления;

Движение в неправильном направлении – «побежал не в ту сторону»;

Ошибка в опознавании ориентира – «принял один ориентир за другой»;

Ошибка в контроле расстояния;

Потеря местонахождения в карте;

Внутренние причины ошибок реализации:

Отсутствие отработанного навыка конкретного технического приема или недостаточная степень владения этим приемом. Неправильно выбрана скорость движения при передвижении конкретным техническим приемом. Неправильно выбрана степень чтения карты при передвижении конкретным техническим приемом (точное или грубое ориентирование). Неуверенность в своих силах, боязнь ошибки. Желание повысить скорость передвижения (обычно за счет уменьшения работы с картой и компасом – «упрощение ориентирования»).

Ошибки, совершаемые непосредственно на КП:

Отметка на чужом КП;

Плохая отметка на своем пункте.

Внутренние причины ошибок непосредственно на КП:

Плохая работа с легендой. Не проверил номер КП. Отсутствие контроля качества отметки: при отметке компостером – наличие «зубов» в нужной клетке карточки, при электронной отметке – звуковой и световой сигналы. Отсутствие навыка, отработанного до автоматизма, выполнения **всех** необходимых действий на пункте в жесткой последовательности.

Отдельное, но очень важное место занимают **скрытые ошибки**. Ошибочный выбор или ошибочная реализация не привела к потере времени, но это случилось из-за влияния каких либо посторонних, случайных факторов: спортсмен увидел соперника, уходящего с КП, попал на тропу, натопанную предыду-

щими спортсменами и т.д. Опасность состоит в том, что, совершив несколько скрытых ошибок одного типа и не потеряв времени из-за своих неправильных действий, спортсмен не считает эти действия ошибочными. А когда вдруг потеряет время при аналогичных своих действиях, но при других обстоятельствах (например, стартуя в начале протокола, или в соревнованиях с большим стартовым интервалом), – считает это случайностью.

Выявление и анализ **причин скрытых ошибок** одна из самых важных, но одновременно самая трудная задача тренера. Часто суть ошибки – необоснованный переход на грубое – более скоростное, но менее точное ориентирование. Причина – уверенность спортсмена, например, в том, что он способен пробежать 500 м до микроямки по компасу без чтения карты.

При подозрении на систематическую скрытую ошибку в каком-либо действии спортсмена, имеет смысл провести специальное тестирование на это действие (например, «нитка» с конкретной задачей).

Выявление и анализ именно внутренних причин ошибок позволяет выявить слабые стороны спортсмена, скорректировать планы дальнейшей подготовки. Хотя внутренние причины самому спортсмену очень сложно увидеть, особенно при скрытых ошибках. Главный вопрос, на который надо дать ответ: **«Почему именно в данном месте и в данное время было совершено неправильное действие»**. Причем задавать вопрос «почему» по поводу каждого неправильного действия следует многократно, докапываясь до исходной причины. Кроме того, часто у одной ошибки сразу несколько причин (особенно это характерно для спортсменов невысокой квалификации). Надо обязательно фиксировать эти причины, рассматривая не отдельный старт, а все соревнования за определенный период. Причины ошибок, систематически повторяющихся, дают повод задуматься о пробелах в подготовке.

Для удобства анализа можно составить таблицу, в которой по горизонтали – перечень ошибок и их причин, а по вертикали – дистанции. В клетки-пересечения записывается количество ошибок, допущенных спортсменом, и их причин.

Вместо заключения

Главная задача тренера и самого спортсмена – повышение мастерства. Только как это делать? Наверное, надо работать над отдельными элементами подготовки (как теннисисты отрабатывают удары у стенки), уделяя больше внимания наиболее «проблемным». А «проблемные» элементы для каждого спортсмена можно выявить, анализируя ошибки и их причины. Конечно, нельзя забывать, что действия ориентировщика на дистанции – комплексный процесс, поэтому на любом этапе подготовки необходимо работать над развитием всех качеств, необходимых спортсмену.