

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ

Питер Палмер

ВВЕДЕНИЕ

Навыком работы с картой и компасом нужно владеть уверенно, а уровень физической подготовки должен соответствовать техническому уровню.

Для хорошего бегуна лучшим вариантом маршрута может быть путь вокруг по дорожкам. Для того, кто хуже подготовлен физически, но хорошо читает карту, это может быть путь напрямую с аккуратным чтением карты по ходу маршрута.

Для опытного ориентировщика это может быть вариант с быстрым бегом по дистанции и аккуратным чтением карты в районе контрольного пункта. Какой бы не была персональная стратегия, основные навыки те же. Они рассматриваются в описании "Пошаговой Системы".

При обсуждении улучшения личных выступлений, мы будем следовать тому, как это проиллюстрировано в "Пошаговой Системе". Навыки определены как специальные способности, которые могут быть приобретены практически и усовершенствованы путем тренировки. Техника - это выбор или интеграция навыков при решении конкретной задачи. Применение навыков относится к стратегии, выбранной для решения конкретных навигационных проблем.

На каждом уровне рекомендуемая последовательность в развитии навыков следующая:

- 1 развитие шаг за шагом индивидуальных навыков и техники;
- 2 обучение применять навыки и технику выборочно, по мере необходимости;
- 3 развитие техники передвижения, соответствующей уровню овладения навыками;
- 4 выбор скорости в зависимости от трудности навигации.

И спортсмен-любитель, и спортсмен международного уровня должны тренировать концентрацию внимания, чтобы избежать невнимательности в лесу. Психология, подготовка и программы тренировок, физическая подготовка, снижение потерь при взятии трудных контрольных пунктов и самоанализ будут детально рассмотрены в отдельных главах, однако это не означает, что ориентировщик-любитель не должен пытаться учиться у "звезд" спорта.

УЛУЧШЕНИЕ НАВЫКОВ

Успех в ориентировании требует физических усилий. Лучший результат дает практика. Также в этой главе необходимо отметить, что поскольку в основном техника ориентирования применяется в лесу, не на глазах у тренера, прогресс часто наступает в результате самоанализа и самосовершенствования.

Тем более верно, что эффективность тренировки в ориентировании заключается в тесном взаимодействии между тренером и спортсменом для установления обратной связи, которая не всегда заметна. На основе этого творческий диалог может помочь спортсмену проанализировать и понять свои сильные и слабые стороны и определить стратегию совершенствования. Хотя многие описанные здесь действия относятся к клубной и командной тренировке, ничто не может помешать, отдельному ориентировщику использовать их и приспособить к конкретным обстоятельствам.

Начнем с самого простого уровня и построим лестницу.

ТОПОГРАФИЧЕСКАЯ ГРАМОТНОСТЬ (ГРАМОТНОСТЬ ПРИ ЧТЕНИИ КАРТЫ).

Ориентирование - это чтение карты во время бега, и с начального до высшего уровня все навыки и методы лежат в основе роста мастерства в чтении карты и извлечения навигационной информации из них.

Ключевой навык во всей этой деятельности - это ориентирование по карте с большим пальцем, указывающим настоящее правильное положение на карте и на местности. Где бы ориентировщик не находился или не изменил направление движения, преподаватель или тренер должен убедиться, что большой палец на карте показывает правильное местоположение. Если Компасы есть у каждого члена в группе, то ориентирование становится более доступным сначала с простым компасом, например, Silva DNS.

Карта может быть сориентирована с местностью и без компаса, при помощи дорожек, зданий и другой информации карты либо местности. Этот метод освоить и закрепить труднее, чем ориентирование с компасом, однако он также эффективен в освоении навыка чтения карты.

По возможности занятия в классе тоже должны проводиться. Настольные игры, например, лото-ориентирование, в котором игроки должны закрывать ячейки в своей карточке по мере того, как их называют, или дорожки и лесенки, в которых участники бросают кубики (кости), чтобы пройти маршрут, также могут укреплять интерес к чтению карт.

ПРИВЯЗКИ

Другой ключевой навык - это способность идентифицировать и использовать линейные ориентиры как привязки между контрольными пунктами.

Полезные упражнения

Разнообразные упражнения-привязки могут использоваться в рамках основных тренировочных систем "Звезда", "Петля" и "Прямой маршрут".

Система звезды заставляет участников посетить множество контрольных пунктов из центра точки, от тренера или преподавателя. Каждый маршрут может быть организован для проверки определенного навыка.



Навигация с опорой на привязки.