

Предсоревновательный период подготовки спортсменов-ориентировщиков

Старший тренер-преподаватель Беляков Р.В.

Тамбовское областное государственное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа № 3»

Введение

Определены важные и главные старты, проделан огромный объем физической и технической работы. И вот теперь нужно сложить воедино все те элементы физической, технической, тактической и психологической подготовки, чтобы достичь наивысшего результата.

Всю подготовку ориентировщика в предсоревновательном периоде можно условно разделить на 5 основных компонентов:

1. Физическая.
2. Техническая А.
3. Техническая Б.
4. Тактическая.
5. Психологическая.

Рассмотрим, какие задачи включает каждый их компонентов.

Физическая подготовка

Главное в физической подготовке - способность быстро пробегать большие расстояния по пересеченной местности. Причем тактика борьбы с соперниками иногда заставляет бежать и медленнее, и намного быстрее средней скорости движения по дистанции, а на финишных отрезках бежать, как правило, предельно быстро. Поэтому нужно иметь неплохие результаты как в беге на средние, так и короткие дистанции, иначе необходимость ускорения на каком-то участке дистанции сразу “выбьет из колеи” и качество ориентирования резко ухудшится. Для этого проводятся тренировки в “гладком” беге: по стадиону, шоссе и грунтовым дорогам, используя весь арсенал подготовки бегунов.

Но главный “стадион” ориентировщика - лес. Поэтому основная беговая тренировка (85-90% от общего объема) — это кросс по пересеченной местности в переменном темпе, причем скорость бега должна быть чуть меньшей или равной соревновательной. 1-2 тренировки в неделю следует проводить со скоростью выше соревновательной (не более 15% от общего объема).

Одна из самых эффективных тренировок для поддержания высокого темпа в предсоревновательной подготовке — это кросс с картой и компасом на лесной дистанции, где местность разнообразна по своему характеру, где нет попутных троп и дорог.

Кроме этого, следует 2-3 раза в неделю выполнять специальные силовые беговые упражнения ориентировщика (ССБУО):

1.Бег, сгибая ноги вперед. Спина прямая, руки двигаются как при беге, бедро поднимается до горизонтали, опорная нога выпрямлена. Минимальное продвижение при высокой частоте.

2.Бег, сгибая ноги назад. Касаясь пятками ягодиц. Минимальное продвижение при высокой частоте.

3.Бег прыжками. Бедро поднимается до горизонтали, толчковая нога выпрямлена. Сильный толчок для достижения эффекта полета.

4.Бег прыжками через шаг. Максимально сильный толчок.

5.Прыжки на одной ноге со сменой через 3 шага.

6.Прыжки правым (левым) боком вперед.

7.Прыжки вперед из низкого седа. Спина выпрямляется полностью. Непрерывность прыжков.

8. Прыжки на одной ноге из полуприседа с касанием руками поверхности земли. Партнер, стоя сзади, держит маховую ногу. Продвижение вперед с выпрыгиванием вверх. Руки вверх. Затем партнеры меняются местами.

9. На месте. Смена ног прыжком из положения сед на правой ноге, колено левой касается поверхности земли. Руки на поясе. 2 раза по 30 сек.

10.Бег трусцой.

11.Ускорение. С максимальным усилием.

12.Бег, сгибая ноги вперед. На отрезке 10м, плавно переходящий в ускорение до конца 30м.

13.Бег, сгибая ноги назад. На отрезке 10м, плавно переходящий в ускорение до конца 30м.

14.Бег трусцой. На отрезке 5м, плавно переходящий в ускорение до конца 30м.

15.Ускорение. Из наклона вперед.

16. "Догонялки". Из колонны по одному стартующий убегает от преследующего (старт через 3-5 сек.по хлопку тренера).

17.Бег трусцой. Полное расслабление.

Техническая подготовка А

Под технической подготовкой А подразумеваются следующие задания:

а). Перед каждым стартом обращать внимание на:

- легенды списаны и по ним нет вопросов;
- наличие упаковки для карты в сырую погоду;
- шнурки затянуты и закреплены;
- номер закреплен, не сползает, не отрывается;
- форма подогнана;
- компас на руке в рабочем состоянии;
- карточка заполнена и заклеена;
- карта и карточка фиксированы в руке.

б). Минимум 50% тренировок проходят на местности и включают в себя следующие передвижения:

- напрямик через труднопробегаемую растительность;
- с преодолением высокой травы и вереска;
- с участками сухих, топких и моховых болот;
- с прыжками через препятствия (поваленные деревья, канавы и т.п.);
- с подъемами, спусками и траверсами склонов;
- с камнями и с песком.

- в). 1-2 тренировки в неделю проходят на кругу или дистанции со средствами отметки (компостер, карандаш).
- г). На тренировочных трассах не допускать остановок для снятия азимута;
- отработать взаимодействие рук, держащих компас, карту и карточку;
 - научиться распределять внимание на бег и снятие азимута.

Техническая подготовка Б

Под технической подготовкой Б подразумеваются следующие задания:

а). Выполнение движения по азимуту:

- точно снимать и выполнять азимуты на коротких перегонах;
- смело идти длинными азимутами, контролируя отклонения по карте;
- работать по “чистому листу” с длиной этапов от 200 до 800 м;
- свободный бег по карте с азимутными ходами в перекрестки дорог, просек и т.п., каждый раз учитывая, куда и насколько отклонение, и внося поправки.

б). Чтение карты на бегу:

- в аудитории складывание разрезанных на квадраты карт (16-24 квадрата по 2х2 см);
- на кроссе - на карте подсчет различных объектов;
- на кроссе - на карте с большим количеством КП дать словесную легенду каждого пункта;
- на тренировочной трассе - насыщенные участки карты проходить без компаса, но тщательно прочитывая все ориентиры.

в). Сопоставление карты с местностью:

- ориентирование по “нитке” среди мелких объектов;
- подход и уход с КП точно по “цепочке” ориентиров.

г). Запоминание карты:

- на тренировочном кругу - запоминать фрагменты карты и находить их, пробегая заданное расстояние, на карте с координатной сеткой (для контроля);
- на тренировочном кругу - то же с зарисовкой фрагментов.

д). Выполнение бега по памяти:

- на тренировочных трассах - запомнить не очень сложный этап, посмотрев в карту один раз, осуществить этап по памяти;
- “радиальная” тренировочная трасса. Вокруг старта на расстоянии 300-600 м от него - 10-15 КП. Смотреть карту, запомнив 1,2 КП, бежать по памяти, отметить, вернуться на старт и т.д.

е). Видение и “взятие” контрольного пункта:

- тренировочная трасса, где КП на карте обозначен кружком диаметром 1-1,5 см. В кружок попадает ряд ориентиров. КП стоит не в центре, а где угодно в пределах кружка. “Войдя в кружок”, внимательно смотреть по сторонам.

ж). Уход с КП:

- на тренировочной трассе, соревнованиях при последнем взгляде на карту перед КП, обязательно определить направление и путь ухода с него. Выполнить уход без задержки;
- при взятии КП по памяти уходить в нужном направлении. Проанализировать надежность и правильность ухода. Следить по компасу.

Тактическая подготовка

а). Выбор общего тактического плана:

- в аудитории - выбирая варианты путей, заранее решить, пользоваться ли, преимущественно обходными путями, прямолинейными или смешанными, исходя из карты;
- на тренировочной трассе - учесть: местность (рельеф, проходимость, видимость), карту (качество, подробность, автора, устарелость), собственную готовность по всем компонентам подготовки, силу и особенности соперников, стартовую минуту, желаемый результат.

б). Выбор вариантов на трассе:

- анализ путей победителей;
- на тренировочных трассах - заранее нарисовать вариант движения, точно осуществить их, проанализировать отличие нарисованных от осуществленных;
- на соревнованиях - обратить внимание на выбор лучших вариантов движения, по окончании соревнований дать характеристику каждому осуществленному варианту, обосновать, почему выбран тот или иной.

в). Реализация вариантов в зависимости от степени утомления:

- после тренировочной трассы проанализировать, варианты какого характера были предпочтительны в начале и в конце трассы;
- на тренировочной трассе первую половину бежать дорожными вариантами, вторую - прямолинейными, проанализировать;
- на тренировочной трассе первую половину бежать напрямик, вторую - в обход, проанализировать.

г). Очная борьба с соперниками:

- по окончании соревнований проанализировать все встречи с сильными спортсменами и правильность своих действий.

д). Частные тактические задачи:

- на тренировочной трассе с крупным рельефом по секундомеру определить “стоимость” обхода или прямого набора высоты, поочередно повторив перегоны;
- на свободном кроссе по карте - бежать, ускоряясь, в любом направлении, затормозить в любой момент и как можно скорее определить свое местоположение (4-6 раз);
- на тренировочных трассах и во время кросса с картой чередовать скоростной бег по дорогам, точный азимут, чтение длинного неоднозначного по вариантам перегона, взятие КП в насыщенном районе, длинный азимут в пустом районе, 2-3 коротких быстрых перегона и т.д. Повторить до одинаково надежного “взятия” КП во всех условиях.

Психологическая подготовка.

а). Настройка на старт.

б). Устойчивость к сбивающим факторам:

- 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. Перегон после ошибки выполнить так же аккуратно, как первый, когда только знакомишься с картой и местностью;

- на тренировочной трассе, соревнованиях, потеряв время по вине карты или местности, 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, ты приобрел ценную информацию, которую надо использовать до конца дистанции, чтобы избежать потерь в дальнейшем.

в). Волевая подготовка.

г). Выводы из результатов своих и соперников:

- после самого лучшего результата начала сезона создать у себя оптимистический настрой;

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