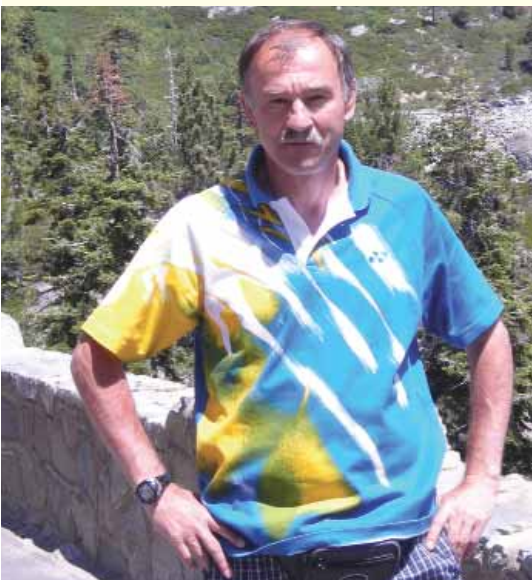


ПЛАНИРУЙТЕ СВОЮ ДИСТАНЦИЮ, ЧТОБЫ СЭКОНОМИТЬ ВРЕМЯ В ЛЕСУ

Какие вопросы надо себе задать, чтобы оценить свою тренировку



Где бы вы в лесу ни находились, рано или поздно, если только, конечно, вы не будете стоять на месте, вы доберетесь до контрольного пункта. Впрочем, находясь на дистанции, мы в большинстве случаев знаем, где мы находимся и куда нам надо дальше бежать, и потому можем планировать свой бег по дистанции. Мой вам совет – бегите только, когда точно знаете, куда именно вам надо бежать!

На иллюстрации пример упражнения для подготовки к новому сезону. Карта – с недавнего тренировочного сбора в Словении. В качестве разминки для ума предлагаю вам мысленно пройти участок за участком и прикинуть, как вы могли бы их пробежать. Пройдите маршрут целиком, обратите внимание, какой путь вы выбирали, куда «бежали» на развилках. Возможно, вы выбирали более длинный, обходной путь, чтобы обогнуть высоты? Или, наоборот, оптимально было бы бежать напрямую?

Полезно будет обсудить ваше прохождение маршрута с кем-то, кто тоже его «прошел». Совпадают ли ваши маршруты? Почему на той или иной развилке, вы выбрали разные продолжения маршрута?

А теперь сосредоточьтесь в первую очередь на прохождении контрольных пунктов, постарайтесь «отметиться» как можно более простым способом. Повлиял ли такой подход на ваш выбор? Побегите ли вы какие-то участки иначе?

В гимназии ориентирования у нас есть такое понятие: планирование, ис-

полнение и оценка. Мне этот тройной подход очень нравится и, на мой взгляд, его можно и нужно применять во всем. Например, распланируйте вашу силовую тренировку, проведите ее, а потом проанализируйте. Упражнения прошли хорошо, но упражнения на мышцы ног и мышцы торса надо поменять местами. Распланируйте ужин, съешьте, проанализируйте. Семгу в следующий раз надо просолить получше, но пюре было идеальное.

Этот же подход прекрасно подходит и к тренировкам на технику ориентирования и к соревнованиям. Прежде чем бежать, распланируйте участок, пробегите его как можно лучше, а затем проанализируйте. Все ли хорошо прошло? Над чем стоит поработать?

Если есть такая возможность, то вернитесь на старт и пробегите участок еще раз. Так вы сможете оптимальным образом пробежать дистанцию целиком и научитесь правильно выбирать дальнейший маршрут с самого начала дистанции.

Совет начинающим:

После каждой тренировки и каждого соревнования подумайте, какими из ваших решений на дистанции вы остались довольны. Поняв, почему именно эти решения были лучше остальных, вы сможете определить свои сильные стороны.

Совет профессиональным спортсменам:

На соревнованиях старайтесь делать так, чтобы вас окружали только те люди, с которыми вам комфортно, которые помогают вам достигать оптимальной формы и выступать наилучшим образом.

Совет любителям:

Какие соревнования и кто из ваших знакомых придают вам сил и энергии? Составьте расписание наиболее привлекательных соревнований и следуйте своему плану. Может быть, вам стоит попробовать какой-нибудь новый вид тренировок?

На протяжении всего сезона не забывайте между соревнованиями, т.е. периодом интенсивных нагрузок, устраивать и спокойные тренировки низкой интенсивности, чтобы равномерно распределять нагрузки на организм.

Чтобы показывать на соревнованиях оптимальные результаты, важно, помимо прочего, выходить на старт с правиль-

Вслух же она спросила:

- Скажите, пожалуйста, куда мне отсюда идти?
- А куда ты хочешь попасть? – ответил Кот.
- Мне все равно... – сказала Алиса.
- Тогда все равно, куда и идти, – заметил Кот.
- ...только бы попасть куда-нибудь, – пояснила Алиса.
- Куда-нибудь ты обязательно попадешь, – сказал Кот. Нужно только достаточно долго идти.

Льюис Кэрролл в «Алисе в стране чудес»

ным психологическим настроем. Ваше психологическое состояние – важный компонент общей формы. Что вы чувствуете, выходя на дистанцию? Спокойствие, стресс, радость, нервозность, злость, концентрация?

Что бы вы сами хотели чувствовать перед стартом? Иногда хочется выйти на старт в определенном состоянии, но случается, что просто по привычке, выходишь абсолютно в другом. В таком случае стоит попробовать измениться и сделать свое поведение более осознанным. Может статься, что в неправильное состояние вас приводит кто-то из вашего ближайшего окружения. Тогда можно попробовать перед соревнованиями какое-то время не общаться с этими людьми и все-таки добиться правильного настроения.

Ниже приведены выдержки из упражнения тренера юниорской сборной Швеции Аннели Эстберг (целиком данное упражнение можно найти на сайте www.orientering.se):

За 15 минут до старта:

- Так я хочу себя чувствовать (состояние).
- Таким образом я хочу думать (внутренний диалог).
- Вот это я планирую делать.

Концентрация во время бега:

- Так я хочу себя чувствовать (состояние).
- Таким образом я хочу думать (внутренний диалог).
- Вот это я планирую делать.

После финиша:

- Так я себя чувствовал до и во время забега.
- Таким образом я думал.
- Вот это я делал.

Опробуйте это упражнение во время соревнований. Помогло ли оно добиться каких-либо позитивных изменений? И даже если у вас и так все хорошо, это упражнение точно не навредит, а то и поможет стать еще лучше.

Владимир ЖЕРДЕВ (Москва)