

Основные аспекты тактической и психологической подготовки перед стартом начинающих спортсменов-ориентировщиков

Чернова Н.А. доцент кафедры "Физическое воспитание" УлГТУ,
Зарипов А.Э., студент

Одним из ключевых аспектов тактической подготовки к соревнованиям является наличие у спортсмена информации о дистанции спортивного ориентирования. Как заранее получить как можно больше информации о ней? Где ей вооружиться?

Во-первых, если полигон соревнований уже известен, можно разыскать спортивную карту в интернете и поработать над ней – изучить основные характеристики данной местности.

Во-вторых, некоторые данные о соревнованиях необходимо получить перед стартом посредством технической информации, которую организаторы размещают заранее на своём сайте. Из материала, предложенного судьями, можно узнать о виде предстоящей дистанции (ориентирование по выбору или заданное направление) и начать ставить цели и настраивать на данную работу.

Далее, на стартовом щите информации в протоколах старта, вы можете найти свою стартовую минуту. Её необходимо сравнить со стартовыми минутами своих соперников. Посмотреть, кто из них стартует после вас или за вами. Исходя из этой информации, необходимо выбрать стратегию соревнований. Если вы не знаете сильнейших спортсменов в вашей возрастной группе, спросите о них у тренера. В случае, когда сильнейшие стартуют перед вами, то существует возможность их догнать и продолжать дистанцию, сотрудничая с ними. Даже если вы продержитесь за ними один перегон между КП, вы можете получить колоссальный опыт бега по дистанции. В случае, если сильнейшие стартуют за вами, то данная тактика не подходит. Необходимо со старта начинать ускоряться, чтобы не допустить себя обогнать, но помнить при этом, что нельзя бежать быстрее, чем думает голова. Иначе существует возможность на фоне высокой скорости начать совершать ошибки. Но сильнейший спортсмен обязательно вас настигнет, тогда постарайтесь сотрудничать с ним.

Следующий аспект – из информации на щите мы получаем возможность узнать подробнее о виде спортивной карты. Например, какие формы рельефа будут присутствовать на данном полигоне. Это позволяет спортсмену заранее представить спортивный полигон и выбрать правильную стратегию. Например: если на полигоне предстоящих соревнований присут-



ствует мелкосопочный лес, то тактика подробного чтения не помешает. Если присутствуют крупные формы рельефа, будет достаточным принимать во внимание только некоторые основные привязки.

Также на щите информации чаще всего представлен масштаб карты предстоящей местности. Имея эту информацию, вы не будете отвлекаться на это старте и сэкономите несколько секунд для тщательного чтения карты и выбора пути.

Если вы начинающий спортсмен-ориентировщик и стартуете впервые, то перед стартом необходимо поставить себе определённую реальную цель. Должно быть понятно, что начинающий спортсмен на первом старте не превзойдёт тех, кто занимается несколько лет. Конечно, существует вариант везения или необычайного таланта, но это случается крайне редко и при удачно сложившихся обстоятельствах. Поэтому цель нужно ставить реальную. Необходимо уточнить у тренера задачу на данный старт. И конкретизировать: сегодня я постараюсь сделать максимально возможное и возьму пять контрольных пунктов из десяти. Если вы уже достигли этой цели, можно постепенно увеличивать количество КП.

Соревнования служат не только для противоборства соперников. На них вы можете отрабатывать технические элементы ориентирования, которые изучили на занятиях. Например, ставите себе цель: сегодня я буду отрабатывать взятие КП по азимуту и отрабатываете этот технический элемент на протяжении всей дистанции. Тем самым повышаете своё спортивное мастерство.



Очень сложно начинающим спортсменам правильно настраиваться психологически. Необходимо во время разминки повторять то, что вы хотите сегодня реализовать. Например: "Я буду сегодня предельно аккуратен в работе с компасом" или "Пойду очень тихо и буду читать рельеф". Повторяя этот алгоритм, вы постепенно избавитесь от предстартового мандража и настроитесь на предстоящую работу на дистанции.

Некоторым спортсменам необходимо задолго до старта начать настраиваться психологически, некоторым этого не нужно. Главное перед стартом – стараться не волноваться. Для этого можно разминаться в сопровождении музыки, которая вам нравится и мотивирует вас к действию. Однозначно, что на спортсменов, ждущих своей стартовой минуты оказывает влияние вид стартующих. Не нужно перед стартом наблюдать за другими спортсменами. Это может привести к "перегоранию" или выхолащиванию нервной системы. Нужно обязательно заставить себя разминаться, не видя старта, и посредством этого отвлечься от захватывающего зрелища – старта других участников.

Названные аспекты тактической и психологической подготовки конечно же не являются решающими, но имеют некоторое значение. Каждый начинающий спортсмен-ориентировщик может иметь их ввиду. В целом вышеперечисленные советы должны помочь начинающим ориентировщикам в том, чтобы повысить уровень спортивного мастерства и достичь определённого успеха в этом нелёгком виде спорта.