Особенности технико-тактической подготовки ориентировщика



Техническая и тактическая подготовка спортсмена-ориентировщика – один из ключевых моментов успешного выступления в соревнованиях.

Под техникой понимают приемы работы с компасом, измерение расстояния, движение по площадным и линейным ориентирам, выдерживание направления, преодоление препятствий и т.д.

Тактика – это выбор определенных приемов для прохождения конкретных участков дистанции (выбор пути).



Технические приемы в ориентировании

- Чтение карты
- Определение азимута движения по карте
- Движение по азимуту
- Измерение расстояния по карте
- Измерение расстояния на местности
- Техника бега
- Техника «взятия» КП
- Техника подхода и ухода с КП



Тактические приемы в ориентировании

Группы тактических приемов

- Движение по азимуту (движение по прямой)
- Движение по ситуации (движение по дорогам, контурам)
- Движение по рельефу
- Комбинированное движение



Принципы выбора варианта

- Принцип скорейшего достижения цели (самый быстрый вариант)
- Принцип надежности ориентирования (надежные ориентиры)
- Принцип уменьшения риска (отсутствие труднопроходимых препятствий)
- Принцип экономичности (меньшие энергозатраты)
- Принцип учета индивидуальных особенностей



Тактика прохождения отдельных участков дистанции

1. Тактика взятия первого КП

Задачи:

- «Врабатывание» организма
- «Вхождение» в карту
- Знакомство с особенностями карты, местности, характера планировки дистанции и КП

Рекомендации

- не выходите на режим максимальной скорости прямо со старта;
- выберите вариант, позволяющий получить по пути на первый КП как можно больше информации о проходимости и видимости на местности, избегая при этом ненужного риска;
- чаще обращайтесь к карте, подробно разберитесь в том, что и как на ней обозначено;
- постарайтесь быстро приспособиться к масштабу карты;
- обратите внимание на стиль изображения рельефа на карте;
- не ставьте себе задачу догнать стартовавшего перед вами спортсмена, даже если это ваш главный конкурент.



2. «Ключевые» этапы

Некоторые этапы на дистанции могут иметь особое значение для достижения высокого результата, особенно так называемые «этапы с решающим выбором варианта». Выигрыш (или, наоборот, проигрыш) за счет выбора варианта на таких этапах может достигать нескольких минут.

Постарайтесь выделить такие этапы заранее (как правило, это длинные и сверхдлинные этапы) и проанализируйте их при первой же возможности, например, при беге по дороге, когда у вас наступит некоторая пауза в ориентировании.

3. Заключительная часть дистанции

Заключительная часть дистанции зачастую оказывается решающей в борьбе за высокий результат, и особую роль здесь начинает играть физическое утомление. Ключом к успеху здесь может послужить выбор наиболее надежных вариантов и приемов ориентирования. Соберите остатки сил и пройдите заключительную часть дистанции на высокой скорости, соблюдая при этом принцип безопасности. Помните, что последний КП чаще всего расположен на сравнительно открытом месте с хорошей видимостью, к тому же финишная разметка может послужить надежной страховкой.



Ошибки ориентировщика

1. Ошибки новичка

- Прохождение дистанции в обратном направлении
- Ошибка в определении азимута на 180 градусов
- т.д.

2. Ошибки роста (ошибки спортсмена средней квалификации)

- Нервозность в начале прохождения дистанции
- Расплывчатость в выборе привязки
- Недостаточное внимание вблизи КП
- Реакция на соперников
- Неподготовленность к старту
- Суетливость на трассе

3. Ошибки опытных мастеров

- Умственная усталость на фоне высоких физических нагрузок

