

Мультитехническая тренировка в Спортивном ориентировании

Введение

Спортивное ориентирование как процесс, состоит из постоянных сменяющих друг друга технических приемов. Все зависит от насыщенности рельефа, длины перегона между КП и сложности планировки. В арсенале ориентировщика должен быть набор тех. приемов, которые должны постоянно «прокачиваться» на тренировках. В моем понимании отработка навыка проходит только когда ты целенаправленно занимаешься работой над ним. Поэтому постоянное прохождение на тренировках классической дистанции, конечно развивает различные технические приемы, так как во время ориентирования ты ими пользуешься, но КПД это проделанной работы будет минимальным. Так же разнообразие упражнение на тренировках положительно сказывается на психологическом состоянии спортсмена.

Многие из нас слышали про технические тренировки на местности такие как: коридор, азимуты, нитка, рельеф, бег по линии и другие. Такие упражнения можно увидеть на тренировках многих элитных спортсменов. В России же не многие проводят на тренировочных сборах и во времена своей подготовки такие упражнения, а многие тренеры вообще говорят, что это все не нужно... Эта статья сделана мной, чтобы собрать воедино найденные мной тренировочные упражнения и статьи. Так же покажу, как эти упражнения сделать в программе OCAD.

В основном, все эти приемы, о которых тут пойдет речь, делаются в программе OCAD, но что-то можно нарисовать и простым маркером. В программе нужно научиться делать новый символ и новый цвет, все задания завязаны на этих операциях. В приложении 1 это все показано наглядно. Конечно, многое можно сделать и другими способами, тут кто на что горазд.

Оглавление

- Введение
- Движение по «нитке»
- Движение по «красной линии»
- Движение по горизонтали
- Азимуты
- Коридор
- Острова
- Бег по рельефной карте
- Эстафеты
- Петли
- Микро спринт
- Лабиринт

Движение по «нитке»

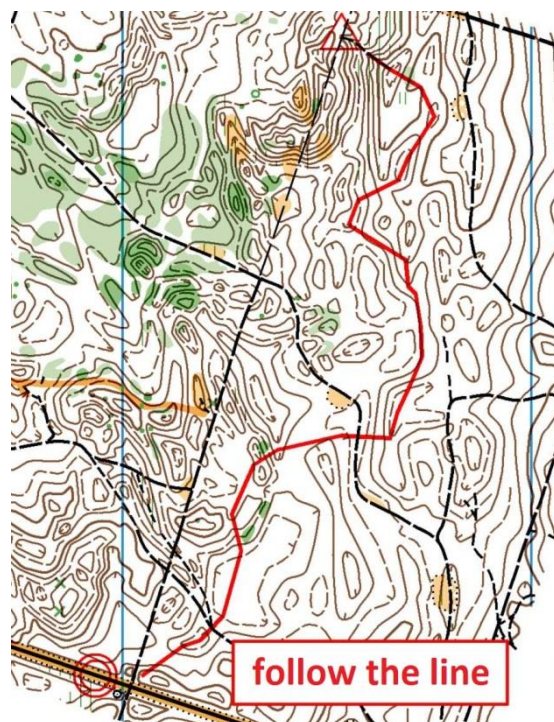
Цель задания.

Двигаться по линии нарисованной на карте. Постоянно следить через какие ориентиры проходит нитка, не сходить с нее.

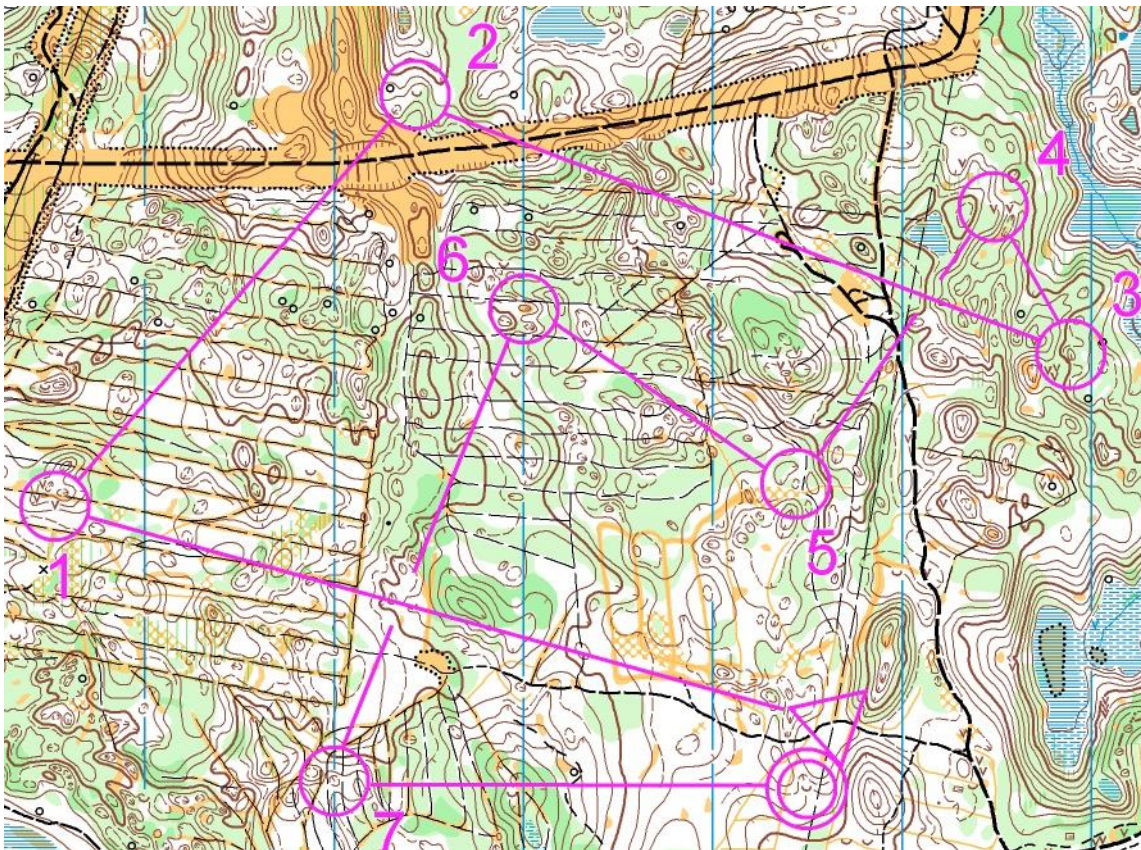
Заставляет постоянно читать карту, вычитывать наперед ориентиры, бросать вдаль взгляд, выискивая ориентиры.

OCAD

1. Создаем новый цвет – приложение 1
2. Создаем Новый Символ - приложение 1, указываем цвет который только что создали , и устанавливаем толщину – 0,60мм)
3. После выбираем этот символ и рисуем «нитку». Прозрачность и толщину можно поставить какая вам будет удобнее, зависит как мне кажется от масштаба печати и от загруженности местности рельефом с ориентирами.



Движение по «красной линии»



Цель задания.

Двигаться по линии перегона не сходя с нее. Постоянно работа с компасом, выхватывание опорных ориентиров. Следить за четким уходом с КП.

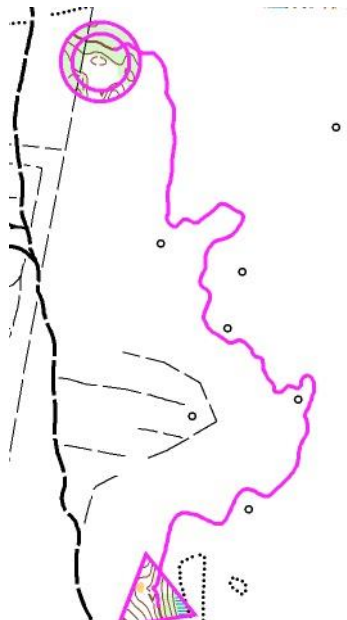
OCAD

Ничего специального делать не нужно, просто в OCAD открываем планировщик и планируем нужную нам тренировку. Обычно делают длинные перегоны без дорог, усложняется упражнение если его проводить в горной местности, склоны постоянно уводят от прямого направления. Можно длинные гоны разбивать серией из двух коротких.

Движение по горизонтали

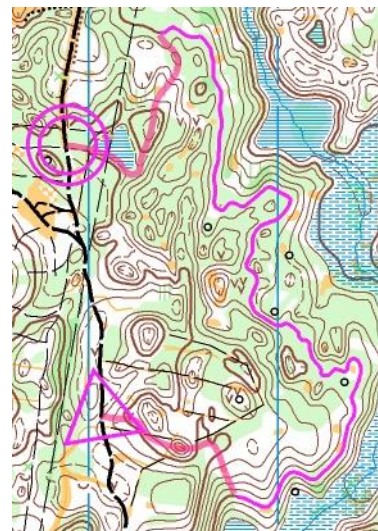
Цель задания.

Движение по горизонтали, постоянно следить за высотой. Хорошо проводить на гористой местности. Усложнение задание когда оставляют только одну горизонталь все остальное из перегона убирают .



ОСАД

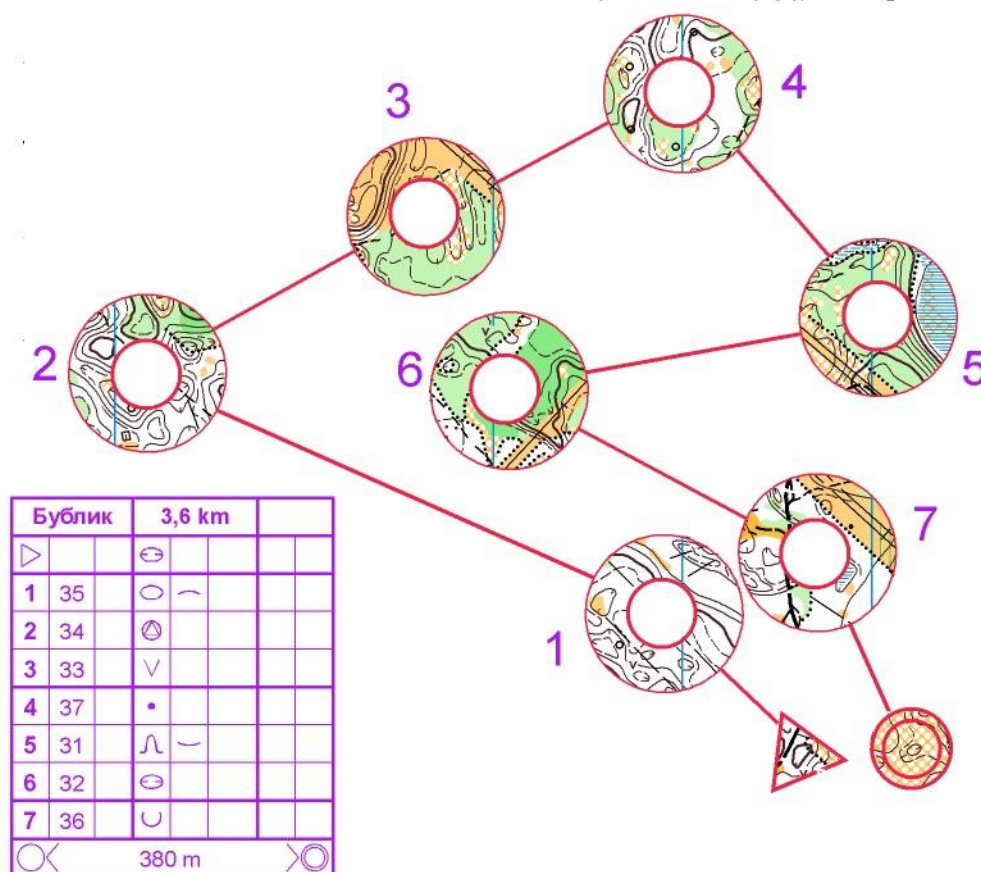
1. Создаем новый цвет. Белый, ставим его поверх всех остальных цветов. Если хотите чтобы дороги были в карте то ставим цвет дорог поверх белого. Так же ставим тот цвет которым будем выделять горизонталь поверх белого.
2. Создаем новый площадной символ, присвоим ему тот цвет который создали.
3. Выделяем ту горизонталь которую хотим использовать, режим ее создавая начало и конец перегона, затем меняем цвет горизонтали на тот цвет что поставили выше белого.
4. после заливаем область площадным символом белого цвета который создавали.



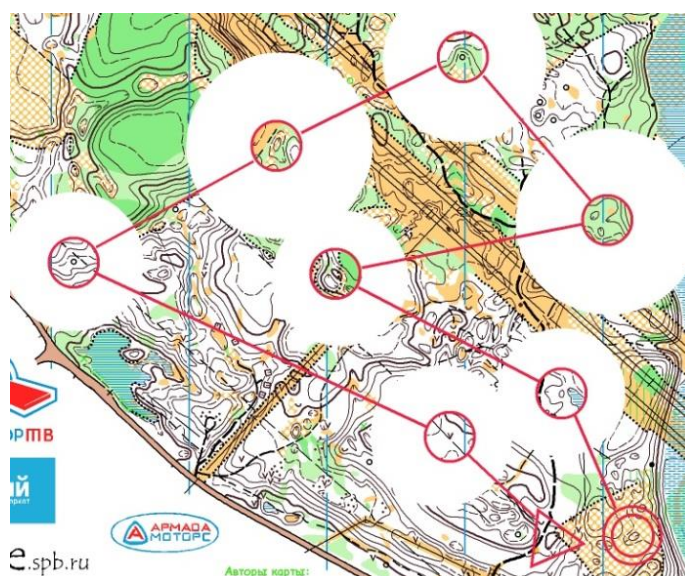
Азимут

Мы уже разбирали упражнение «движение по красной линии», но есть еще множество различных упражнений в которых отрабатывается навык владения компасом и постановки азимута. Разберем несколько из них.

«Бублики»



Задание «бублик». Делается в двух вариантах. На первом примере закрыта точка постановки пункта. Такой вариант позволяет за 50-100 метров до КП жестко привязаться, и обращать внимание на легенду постановки КП. На втором варианте закрыто пространство перед КП. Заставляет четко выдерживать азимут с последнего ориентира

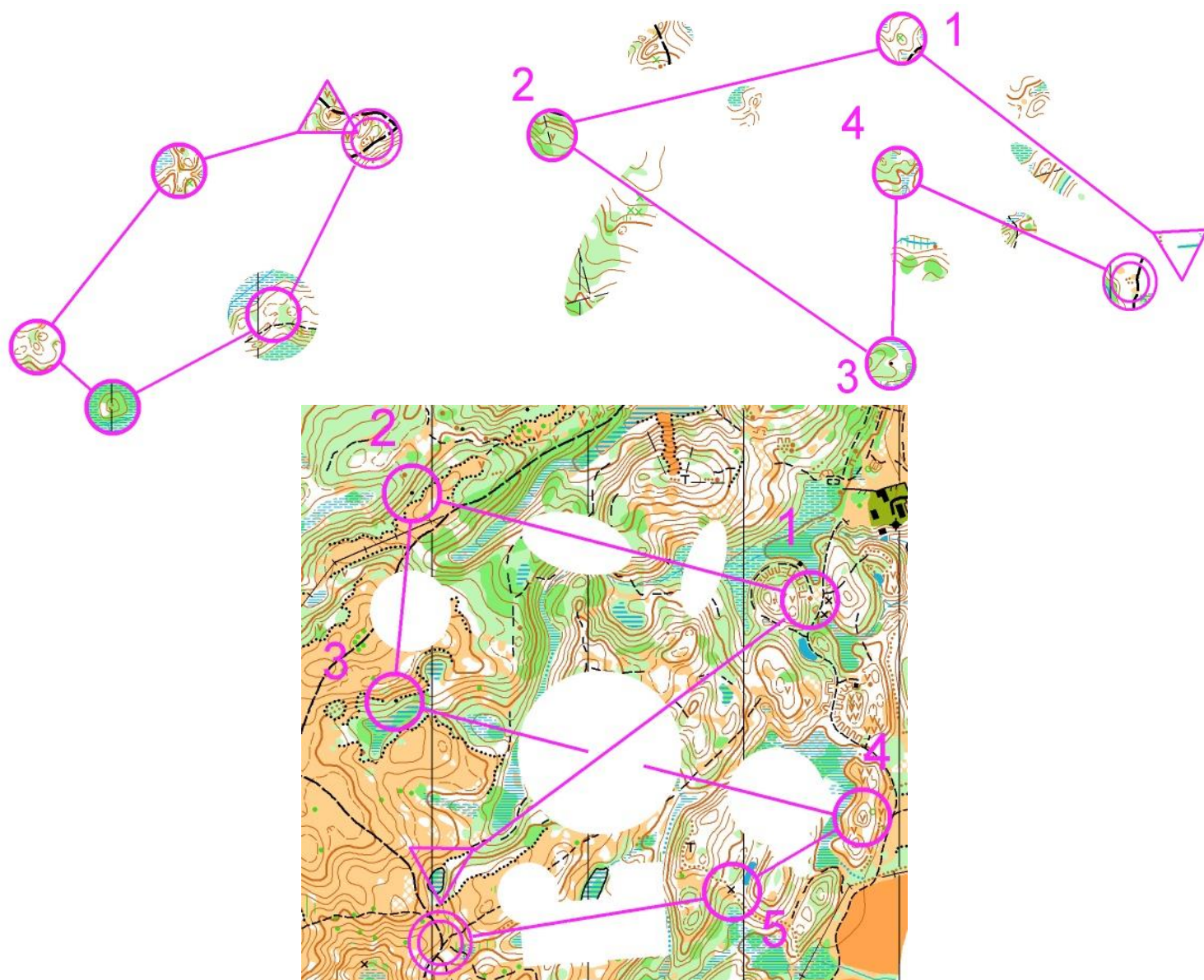


OCAD

Как всегда создается новый площадной символ. Создается новый цвет, который должен перекрывать все остальные кроме системного цвета (которым рисуются старт, финиш, КП, и линии перегонов, обычно это Purple.). А дальше планируется дистанция, рисуются КП, потом рисуются вокруг КП белые, слепые круги, которые потом, с помощью ножниц преобразуем в «бублики».

«Острова»

Острова могут быть разнообразными, насколько хватит фантазии... В основном задача островом закрыть часть информации в карте или наоборот открыть.



OCAD

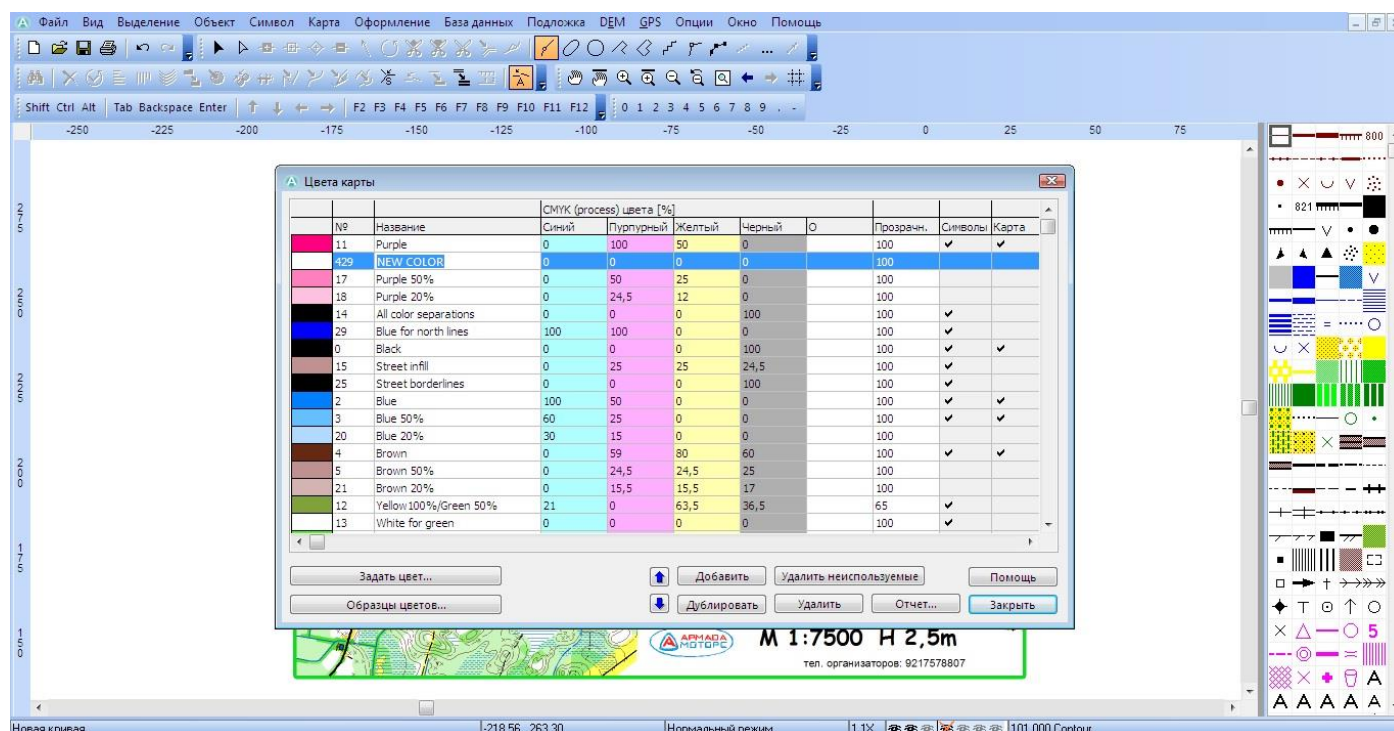
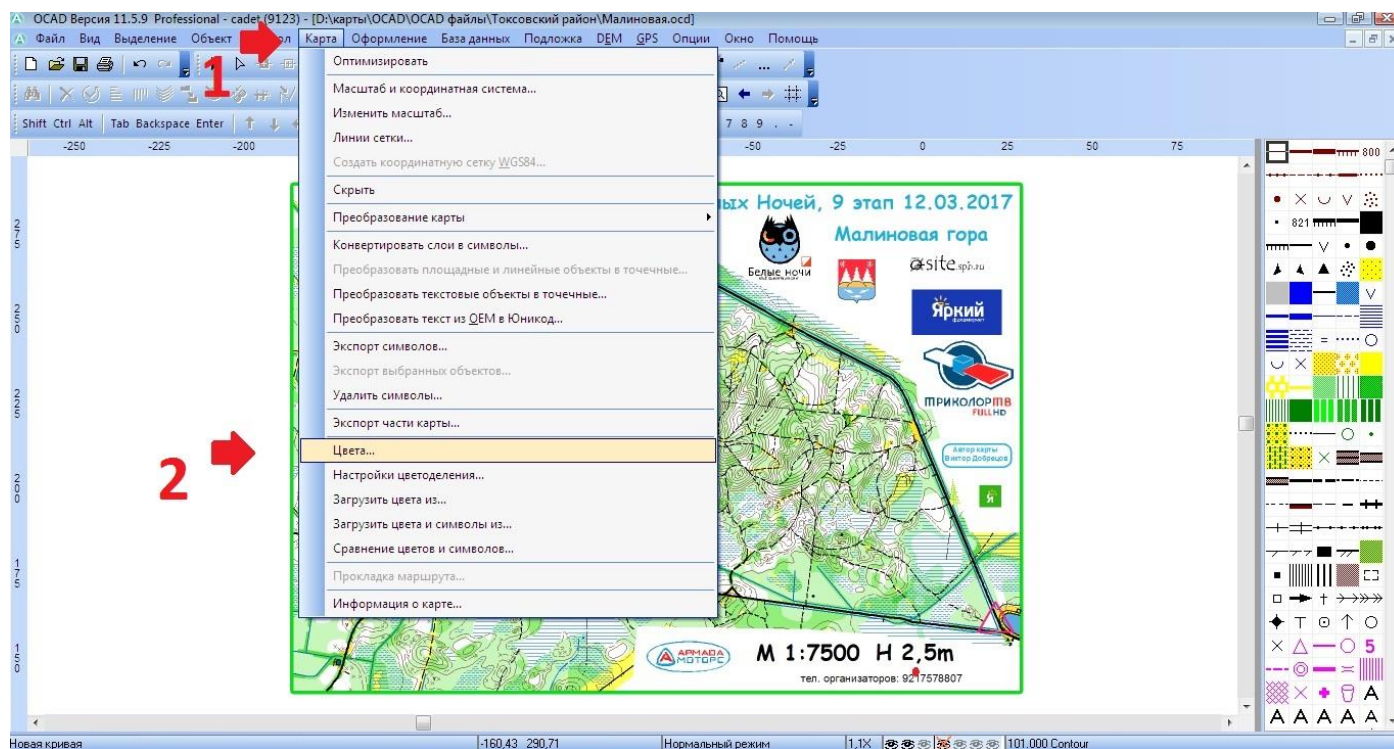
Все как всегда – создаем новые символ площадной и новый цвет. Планируем дистанцию и рисуем круги или же вырезаем их

Коридор

Задача искусственно загнать спортсмена в ситуацию дефицита информации. Коридор отлично для этого подходит. Постоянное чтение карты во время прохождения коридора положительно сказывается на технике ориентирования на классической дистанции в будущем.

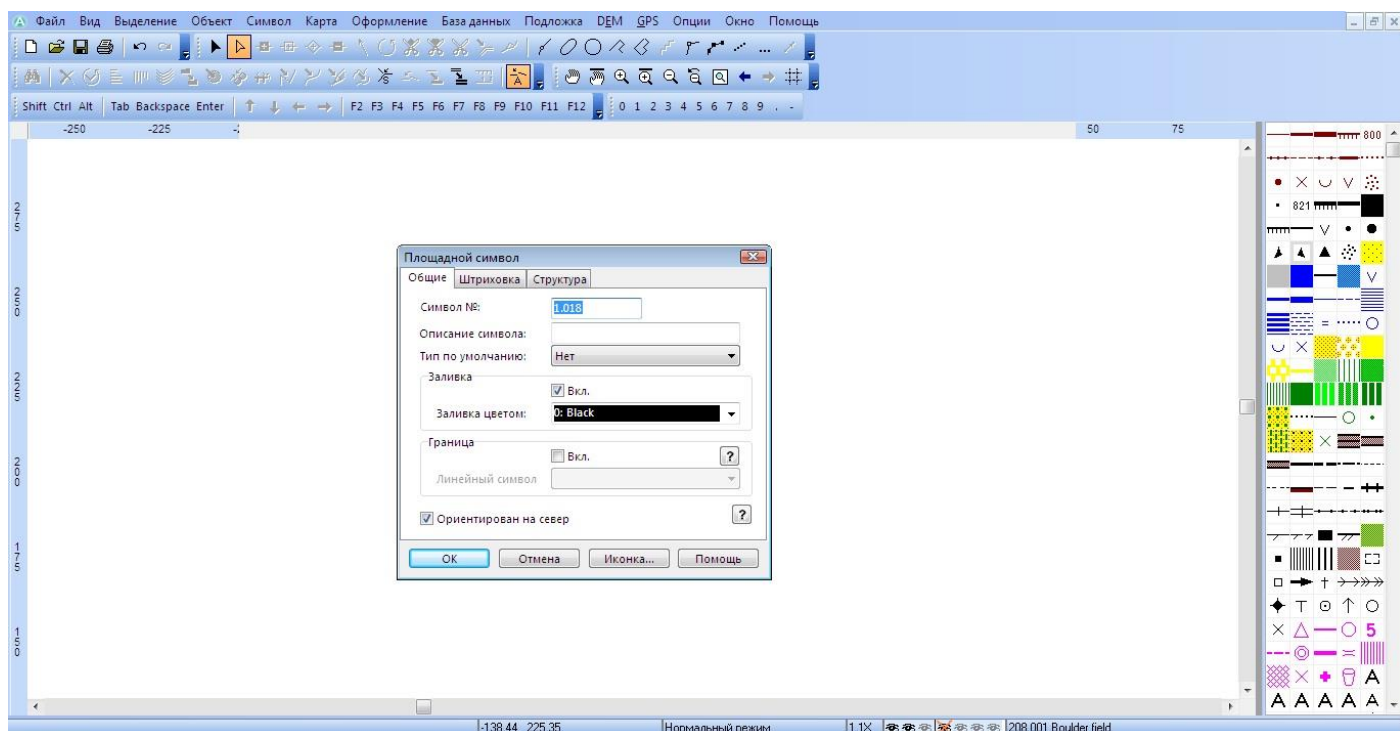
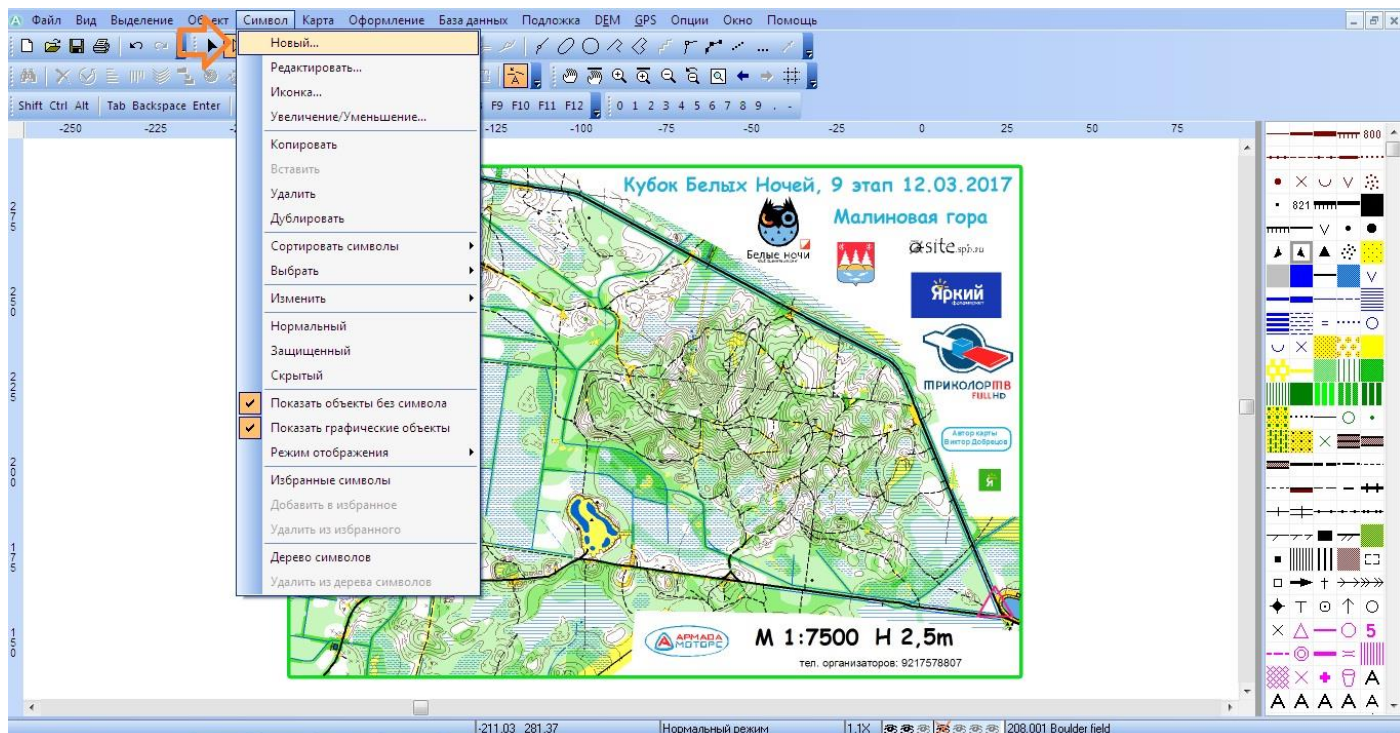


1. Создаем новый цвет.



Жмем добавить – указываем название и цвет, если нужно меняем прозрачность. С помощью стрелок двигаем цвет на то место, которое он должен занимать. Чем выше цвет в таблице, тем главнее он на карте (перекрывает все цвета которые в таблице под ним). Так если нам нужно чтобы белый цвет перекрывал все на карте но оставлял рельеф, то в таблице мы его поднимаем на самый верх, а сверху над ним, устанавливаем цвет горизонталей.

2. Создаем новый символ.



Выбираем из списка тот символ который нам нужен. Если нам нужно нарисовать «нитку» - выбираем линейный символ, или же площадной символ – для заливки определенной области. Указываем название символа, его цвет, толщину линии (если это линейный). Так же советую изменить иконку этого символа, чтобы можно было легко найти символ среди множества символов.

Иногда есть необходимость обводки той области что заливаешь по контуру. Это можно указать там же – ставим галку в разделе граница и выбираем цвет.