

угодно и как угодно. Но в данном случае это неправильно. И вот почему.

В сознании и подсознании каждого человека заложена («на автомате») следующая формула Жизни: ошибку можно следующий раз не делать! И тогда – всё будет хорошо!

Так вот. Неправильные решения действительно можно следующий раз не принимать. И тогда действительно всё будет хорошо. То есть, эту проблему можно решить быстро и легко (как будто ...).

А вот некачественное выполнение необходимых действий к следующему случаю быстро не поправишь. Так как это есть Мастерство. Оно не поправляется «на раз». Оно формируется и нарабатывается годами.

Если же неправильные решения и некачественные действия объединить и назвать ошибкой, у ориентировщика будет создаваться иллюзия, что: «В следующий раз я не ошибусь, так как поработаю над исправлением ошибки. Хорошо бы, правда, чтобы кто-нибудь грамотно подсказал – как (?) не делать ошибок.»

Итак. Я надеюсь, сумел объяснить, что бороться с ошибками бесполезно (особенно с теми, которых просто не существует). А надо повышать мастерство – в его структуре «сидят» те самые, мнимые, ошибки.

Встаёт очередной вопрос. А надо ли бороться с действительными ошибками – неправильными решениями? Решения, обычно, принимаются на основе понимания текущей ситуации единомоментно. Понимание ситуации обеспечивается предыдущими действиями (либо правильными, либо неправильными). В принятии же разового решения очень сильно участвует подсознание. А подсознание формируется Жизнью: правильной (настоящее мастерство) или неправильной (халявное, порочное ориентирование). И здесь бороться можно только за правильную Жизнь – классное Ориентирование. Что означает – правильные действия. (Конечно, у каждого ориентировщика своя Система правильных действий. Однако, она есть и развивается.)

Здесь хотелось бы рассмотреть два момента. 1) В момент принятия любого решения никто не знает – к чему всё это приведёт. Можно возразить: последующий анализ, статистика. Последующий анализ принятых решений – это крепость задним умом. Иногда человек (и в Ориентировании, и в

Жизни) бывает очень рад, что выбрал не широкую, прямую дорогу, а витиеватую, заросшую тропу. А статистику учитывать, конечно, можно. Но не стоит забывать, что она – про то, что было. Она совсем не обещает. 2) Если разобрать по частям «принятие решения», то можно выяснить следующее. Решение принимается на основе сознательного понимания текущей ситуации. А это в чистом виде есть итог предыдущих (предшествующих) действий. Решение принимается моментально (или почти моментально) на подсознании. А подсознание формируется предыдущей Жизнью, то есть, предыдущими действиями (за всю прожитую Жизнь).

К чему это я – про эти два момента? Каждый дальше может поразмышлять сам. Есть ли: «принятие решения», а также – «ошибки» при этом – рычаги, которые единомоментно (как вроде бы кажется) можно дёрнуть и так, и сяк? Или это есть вполне закономерные, и практически однозначно предопределённые предыдущей Жизнью исходы? И каким тогда будет ответ на вопрос: «Как не повторять ошибок?»

Система соревновательных действий чрезвычайно сложна и обширна. И там очень много разных связей. Если правильно, системно повышать мастерство, то правильно будет формироваться и подсознание.

Я бы рекомендовал ориентировщику, желающему стать лидером, записать куда-нибудь следующее изречение: «Бороться с отдельными недостатками неконструктивно. Надо формировать и развивать правильную Систему Ориентирования». И недостатки сами будут исчезать.

Только вот сейчас дошла очередь до одного чрезвычайно важного момента. Вернёмся к началу утверждению: «Я ошибся на 2 мин!» Как мы выяснили, это означает, что ориентировщик некачественно действовал и потерял из-за этого 2 минуты.

Когда ориентировщик некачественно ориентировался, ещё неизвестно было, сколько времени он из-за этого потеряет. (А могут быть ситуации, когда наоборот – выигрывает(!), как это не парадоксально – из-за некачественного ориентирования.) Очень часто некачественные действия не приводят к ощутимым потерям. Например, победил «на глазок», без азимута и почти точно (а иногда и вообще – точно!) попал! Самое печальное в этом порочном ориентировании, что в подсознании ориентировщика закрепляется:

«Так можно. И даже – нужно!» А когда не проходит «на глазок», и он потеряет из-за этого 2 минуты, то сразу с досадой проконстатирует: «Вот здесь я ошибся на 2 минуты!» Хотя, действия были абсолютно такими же, как и раньше. А ориентировщик пытается исправить свою последнюю «ошибку на 2 минуты». Продолжая ориентироваться по-прежнему и не обращая внимания на предыдущие аналогичные некачественные действия.

Проанализировав последний случай (на 2 мин) и сравнив с аналогичными действиями, не приведшими к потерям времени, ориентировщик не находит существенной разницы. И тогда, за неимением и неумением лучшего, часто произносится лозунг: «Надо было быть повнимательнее!» Чем характерны лозунги? Они почти никогда не влияют на реальную жизнь. Вот и наш ориентировщик, после как будто бы глубокого анализа, продолжает бегать «на глазок».

В самом начале статьи есть постановка проблемы. Я её повторю, разделив на три. И дам ответ на каждую из них, подводя тем самым итоги.

1) «Ориентировщики часто повторяют свои ошибки.» Чуть выше я попытался объяснить природу таких упорных повторений.

2) «Не могут чётко определить причины их.» Про причины я рассуждаю на протяжении всей статьи – недостаточное мастерство, рождающее некачественные действия.

3) «Как бороться?» А вот про это я пишу на уровне лозунга: «Надо повышать мастерство». Как его повышать? Я полагаю, что моя статья дала какие-то направления к совершенствованию. Конечно, понятно, что повышение мастерства – отдельная тема. Огромного объёма и чрезвычайно важности.

Хотелось бы в заключение отметить ещё один момент. Я не рекомендую своим спортсменам в рассуждениях употреблять слово «ошибка». Прежде всего, как мы почти выяснили, никаких ошибок просто нет. Но самое важное – произнесение, либо помывание этого слова рождает иллюзию, что ошибку можно быстро исправить, если следующий раз действовать как-то по-другому – правильнее.

Мировоззрение ориентировщика – самый сложный и глубочайший, но всегда недоиспользованный клад. Желаю всем постоянно и активно, не покладая рук, его наполнять. В этом – один из смыслов Жизни.

Анализ ошибок – как элемент управления спортивной тренировкой



Ольга Мухина,
МС СССР, СРК, Москва

Управление спортивной тренировкой – это приспособление всей системы подготовки спортсмена к его индивидуальным возможностям и особенностям, постановка реальной цели подготовки, реальных перспективных и текущих задач, определение методов, средств и путей решения этих задач.

В управление спортивной тренировкой входит:

1. Планирование тренировочного процесса.

2. Текущий контроль за процессом тренировки (учет и анализ проделанной работы) и за состоянием тренированности (определение биологической, психологической и технической готовности спортсмена).

3. Обобщение и анализ данных текущего контроля и внесение необходимых корректив в планирование (как в задачи плана, так и в способы его реализации).

При этом реальное управление тренировкой – в первую очередь, сбор информа-