

Но это причины общего порядка – «внешние», а выводы для корректировки тренировочного процесса можно сделать, лишь разобравшись в глубинных, «внутренних» причинах.

Например, ошибка заключалась в том, что спортсмен принял один ориентир за другой. Внешняя причина ошибки – невнимательность. Внутренней причиной данной ошибки могут быть: недостаточное чтение карты, неправильный контроль расстояния, превышение скорости движения, подсознательная реакция на соперника, неадекватное соотношение спортсменом ориентиров карты и местности и т.д.

Здесь не рассматриваются варианты, когда спортсмену предлагается дистанция, не соответствующая его уровню подготовки. К сожалению, и сейчас встречается планировка дистанций для групп 10 и 12 способом укорачивания трасс элиты. Анализ ошибок на таких дистанциях бесполезен. Да и само участие в соревнованиях на дистанциях, к которым спортсмен еще не готов – не приносит никакой пользы для него, а только вред.

Многие ошибки одной из внутренних причин имеют психологические проблемы: влияние зрителей, мандраж или расслабленность перед стартом, внутренняя настроенность перед стартом на «результат, место», а не на качественную работу, желание «отыграться», желание соответствовать высокому результату предыдущих состязаний, неправильное взаимодействие с соперниками, неуверенность и т.п. (психологические причины).

Вторая группа внутренних причин – недостаточная функциональная подготовка. Например, во второй половине дистанций спортсмен допускает больше ошибок, чем в среднем по дистанции.

И, наконец, третья группа – причины, связанные с пробелами технической подготовки и с недостаточной тактической подготовленностью (техничко-тактические причины). Как правило, это недостаточная степень владения тем или иным техническим приемом (по триаде ЗУН).

**Техничко-тактические причины ошибок** можно разделить на три группы:

- неправильно составлен план прохождения перегона (**ошибки выбора**);
- неправильно осуществлена реализация плана прохождения перегона (**ошибки реализации**);
- неправильные действия спортсмена непосредственно на контрольном пункте (**ошибки непосредственно на КП**)

Примерный возможный перечень технико-тактических ошибок и их причин приведен далее. Естественно, каждый спортсмен и тренер может по-другому сформулировать для себя как ошибки, так и их причины.

#### **Ошибки выбора:**

Не увиден лучший вариант прохождения перегона;

Выбран неправильный опорный ориентир (промежуточный или «рубеж атаки»);

Выбран не оптимальный технический прием на отдельном отрезке;

Выбран вариант прохождения, не соответствующий общей задаче (общей задачей может быть: победа, стабильный результат, тренировочный старт).

Выбранный вариант в процессе реализации подвергается сомнению и (или) корректировке.

#### Внутренние причины ошибок выбора:

Неправильная (неадекватная реальности) оценка местности. Неправильная оценка своих возможностей. Необоснованный выбор конкретного технического приема без учета соотношения сложности местности и своего умения передвигаться. Чтение карты данной насыщенности вызывает затруднения. Недостаточно отработаны навыки (умение) выбора пути.

#### **Ошибки реализации:**

Очень частая ошибка – изменение выбранного технического приема. Например, спортсмен собирался двигаться на отрезке, используя движение по линейным ориентирам с точным чтением карты, а во время движения перестал отслеживать все ориентиры, то есть, перешел от точного – к грубому ориентированию;

Отклонение от направления;

Движение в неправильном направлении – «побежал не в ту сторону»;

Ошибка в опознавании ориентира – «принял один ориентир за другой»;

Ошибка в контроле расстояния;

Потеря местонахождения в карте;

#### Внутренние причины ошибок реализации:

Отсутствие отработанного навыка конкретного технического приема или недостаточная степень владения этим приемом. Неправильно выбрана скорость движения при передвижении конкретным техническим приемом. Неправильно выбрана степень чтения карты при передвижении конкретным техническим приемом (точное или грубое ориентирование). Неуверенность в своих силах, боязнь ошибки. Желание повысить скорость передвижения (обычно за счет уменьшения работы с картой и компасом – «упрощение ориентирования»).

**Ошибки, совершаемые непосредственно на КП:**

Отметка на чужом КП;

Плохая отметка на своем пункте.

Внутренние причины ошибок непосредственно на КП:

Плохая работа с легендой. Не проверил номер КП. Отсутствие контроля качества отметки: при отметке компостером – наличие «зубов» в нужной клетке карточки, при электронной отметке – звуковой и световой сигналы. Отсутствие навыка, отработанного до автоматизма, выполнения **всех** необходимых действий на пункте в жесткой последовательности.

Отдельное, но очень важное место занимают **скрытые ошибки**. Ошибочный выбор или ошибочная реализация не привела к потере времени, но это случилось из-за влияния каких либо посторонних, случайных факторов: спортсмен увидел соперника, уходящего с КП, попал на тропу, натоптанную предыду-

щими спортсменами и т.д. Опасность состоит в том, что, совершив несколько скрытых ошибок одного типа и не потеряв времени из-за своих неправильных действий, спортсмен не считает эти действия ошибочными. А когда вдруг потеряет время при аналогичных своих действиях, но при других обстоятельствах (например, стартуя в начале протокола, или в соревнованиях с большим стартовым интервалом), – считает это случайностью.

Выявление и анализ **причин скрытых ошибок** одна из самых важных, но одновременно самая трудная задача тренера. Часто суть ошибки – необоснованный переход на грубое – более скоростное, но менее точное ориентирование. Причина – уверенность спортсмена, например, в том, что он способен пробежать 500 м до микроямки по компасу без чтения карты.

При подозрении на систематическую скрытую ошибку в каком-либо действии спортсмена, имеет смысл провести специальное тестирование на это действие (например, «нитка» с конкретной задачей).

Выявление и анализ именно внутренних причин ошибок позволяет выявить слабые стороны спортсмена, скорректировать планы дальнейшей подготовки. Хотя внутренние причины самому спортсмену очень сложно увидеть, особенно при скрытых ошибках. Главный вопрос, на который надо дать ответ: **«Почему именно в данном месте и в данное время было совершено неправильное действие»**. Причем задавать вопрос «почему» по поводу каждого неправильного действия следует многократно, докапываясь до исходной причины. Кроме того, часто у одной ошибки сразу несколько причин (особенно это характерно для спортсменов высокой квалификации). Надо обязательно фиксировать эти причины, рассматривая не отдельный старт, а все соревнования за определенный период. Причины ошибок, систематически повторяющихся, дают повод задуматься о пробелах в подготовке.

Для удобства анализа можно составить таблицу, в которой по горизонтали – перечислены ошибки и их причин, а по вертикали – дистанции. В клетки-пересечения записывается количество ошибок, допущенных спортсменом, и их причин.

#### **Вместо заключения**

Главная задача тренера и самого спортсмена – повышение мастерства. Только как это делать? Наверное, надо работать над отдельными элементами подготовки (как теннисисты отрабатывают удары у стенки), уделяя больше внимания наиболее «проблемным». А «проблемные» элементы для каждого спортсмена можно выявить, анализируя ошибки и их причины. Конечно, нельзя забывать, что действия ориентировщика на дистанции – комплексный процесс, поэтому на любом этапе подготовки необходимо работать над развитием всех качеств, необходимых спортсмену.