

Анализ соревнований - одно из условий спортивного роста

Анализ, или разбор пройденных соревнований, - это **необходимая и очень полезная часть умственной работы** ориентировщика. **Цель** разбора - выявить места, где были допущены ошибки. Оценить их величину. Найти причины сбоев в работе. Наметить пути устранения подобных вещей.

Первая часть анализа - обнаружение ошибок, оценка их величины. Электронная система отметки делает эту часть анализа довольно простой. Все же считать на калькуляторе придется.

Какая задача стояла перед нами? Пройти дистанцию «чисто», это надо всегда. И, допустим, показать время лидера. Или уложиться в норматив очередного разряда. Норму времени берем из итогового протокола.

Чисто пройти не удалось, и под рукой у нас - **только собственная распечатка**. Вычисляем **среднюю по дистанции**, требуемую скорость бега - делим норму времени на длину дистанции. Далее - **счет по каждому этапу**.

Наше время делим на скорость, получаем длину этапа. Умножаем на требуемую скорость, получаем желательные затраты времени. Сравниваем с фактическими затратами, узнаем, в «плюсах» мы или в «минусах».

Пример. Длина трассы **9** км. Норма времени **63** мин. Норма скорости **7** мин/км.

Время на одном из этапов - **5,6** мин. Скорость **11,2** мин/км - явно многовато. Длина этапа **5,6/11,2=0,5** км. Нормальные затраты времени **7x0,5=3,5** мин. «Перебор» времени **3,5-5,6=-2,1** мин, на **60%** больше нормы. Так же «просчитываем» все этапы. Записываем на распечатке результаты сравнения времен.

Эту часть анализа можно сделать более точной, если иметь **распечатки лидирующей группы участников**, а не только свою. Тогда можно пользоваться не средней по дистанции скоростью, а лучшей или «средней призовой» на каждом этапе.

Далее - **вторая, самая важная часть анализа**. Берем карту и мысленно, не спеша, проходим дистанцию снова. Вспоминаем, что мы делали на ошибочных участках, какая была окружающая обстановка. Пытаемся выяснить, почему произошла ошибка.

Либо мы пропустили важные, необходимые действия. К примеру, на сложной развилке троп или на сложном рельефе не проконтролировали направление хода. **Средства контроля** - азимут, расстояние, ситуация, рельеф (он может входить и в ситуацию) - должны быть «включены» постоянно.

Или **план бега был изначально рискованным**. В примере, рассмотренном выше, сбой вышел именно по этой причине: азимутный ход на КП от нечеткой привязки - слабо выраженного изгиба тропы. Возможно, **план был не самым лучшим или даже ошибочным**, что и привело к потере времени. Эта причина, как правило, очевидно выявляется из сопоставления нашего плана с путями и действиями других участников.

Или план был хорош, **да другие участники сбили с толку**. Например «прицепились» мы к «паровозу», а он пошел «не туда». Или возник соблазн выгадать секунды «по другим участникам», которые то и дело «ныряют» куда-то вниз, а потом выскакивают наверх. Оказалось, там не наш контрольный пункт, их тут наставлено много.

А может, **усталость одолела, голова перестала соображать**. Не исключается и чисто **техническая причина**, например, сбилась установка компаса, сбился счет шагов и т.п.

Но это не все. **Выяснить причину - необходимо. Но недостаточно.** Надо еще **суметь избавиться от нее** практически, на дистанции соревнований. И сделать это может только сам спортсмен.

Тут можно **посоветовать** следующее.

На заре ориентирования многие его любители активно придумывали и пробовали различные **мнемонические правила бега**. Мнемоническое правило - это короткое, в два-три слова, «**магическое заклинание**», программа действий в очень сжатом виде. Обязательно проговаривается про себя или вслух при выработке плана бега на очередной этап.

Остановимся, в конце концов, на правиле «**трех П**»: «**Положение - Привязка - Путь**». Подобные **правила настраивают** в стрессовой обстановке соревнований на **осознанный бег**.

Однако и это не все. «**Настраивают**» - еще не значит «**гарантируют**». В самом начале главы назывались действия «**Считываем с карты. Запоминаем. Бежим**». Пожалуй, чаще всего **сбой** происходит именно в этом звене. «Память» кончилась, а мы продолжаем бежать. Назовем эту ошибку - «**недочит карты**». **Бег становится неосознанным, стихийным**. От карты мы «**отрываемся**», **теряемся** на ней. Говорят - «плывем» или «залетаем». Так же и в районе контрольного пункта. Вышли правильно, а начинаем осматриваться окрест, бегать туда-сюда, хотя можно было «взять КП» почти без остановки.

Что тут надо **делать?** Кончается «память» - подавайте **сигнал, возглас, «воплъ»:** «**Карту, карту!**». И, кроме вас, контролируйте своевременность подачи этого сигнала больше некому. Тренируйтесь, отработывайте этот прием и тогда обязательно будете «сигналить» вовремя!

В выяснении причин очень ценны **мнения** товарищей, **советы** тренера, если он есть, **подсказки** более опытных спортсменов. Хорошо бы еще и **литературу читать** по тематике ориентирования...