

Аня Рудаковская

“О системе подготовки
юной ориентировщицы
и во что это может вылиться
(подготовительный и соревновательный
сезон 2006-2007)”

Конец 2006-начало 2007

- 30 октября 2006 года – первая тренировка;
- до этого:
 - участие в соревнованиях по ориентированию по маркировке с 6 лет;
 - с 8 лет - по группе Ж12;
 - победы во всех Первенствах Республики по своим возрастным группам;
- Тренер - Наталевич Вячеслав Иванович, очень известный ориентировщик в рамках Беларуси и даже СССР (мой папа :));

Сборы на Цне

Мини-реклама:) но начиная с 2006 года и каждый год 2 недели в июле я проводила в технических тренировках на Цне под руководством Андрея Витальевича Морозова. С 2007 года в клубе «Белая Русь»



“Самая средняя” неделя плана (8.01-14.01.2007)

25 километров, из них 5 км скоростная работа

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Отдых	Кросс 5 км	Разминка ОФП Темповый кросс 1.5 км Заминка Ускорения 10x100/100 м Заминка Всего 5 км 2,5 км скоростная работа	Отдых	Кросс 5 км	Разминка ОФП Отрезки 2x500/250 2x300/150 Ускорения 9x100/100 м Заминка Всего 6 км 2,5 км скоростная работа	Кросс 4 км

“Максимальная” (!!!) неделя плана (12.03-18.03.2007)

35 километров, из них 8 км скоростная работа

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Отдых	Кросс 7 км	Разминка ОФП Темповый кросс 3 км Заминка Ускорения 10x100/100 м Заминка Всего 7 км 4 км скоростная работа	Отдых	Кросс 7 км	Разминка ОФП Отрезки 2x1000/500 4x250/200 Ускорения 10x100/100 м Заминка Всего 8 км 4 км скоростная работа	Кросс 6 км

Много? Вовсе нет! Осилит каждый

Но здесь есть несколько подводных камней:

- ПОСТОЯНСТВО. 90% тренировок были отбеганы.
- ПОДДЕРЖАНИЕ СИСТЕМЫ. Хотелось ли мне бегать? Не всегда! Иногда бывало, что только после длительной борьбы с мамой выходила на тренировку
- КАЧЕСТВО РАБОТЫ. Если я выхожу на тренировку, то никогда не забываю, к чему я готовлюсь. Каждая тренировка – на пути к Победам. И если вышел делать работу, то не бегай вяло, а атакуй сегодняшний план, “побеждай” его. Каждую тренировку! Нет тренировки без цели. Нет тренировки на 50% старания. Скорости может быть 50%, старания – только 100%

Что кроме тренировок

- Учеба в основной школе (на отлично, средний балл 9,91)
- Учеба в музыкальной школе (с понедельника по пятницу до 5-6 вечера)
- Как находила время для тренировок?
 - Знала, зачем это нужно
 - Семья всячески поддерживала. Без этого задача усложняется в 2-3 раза

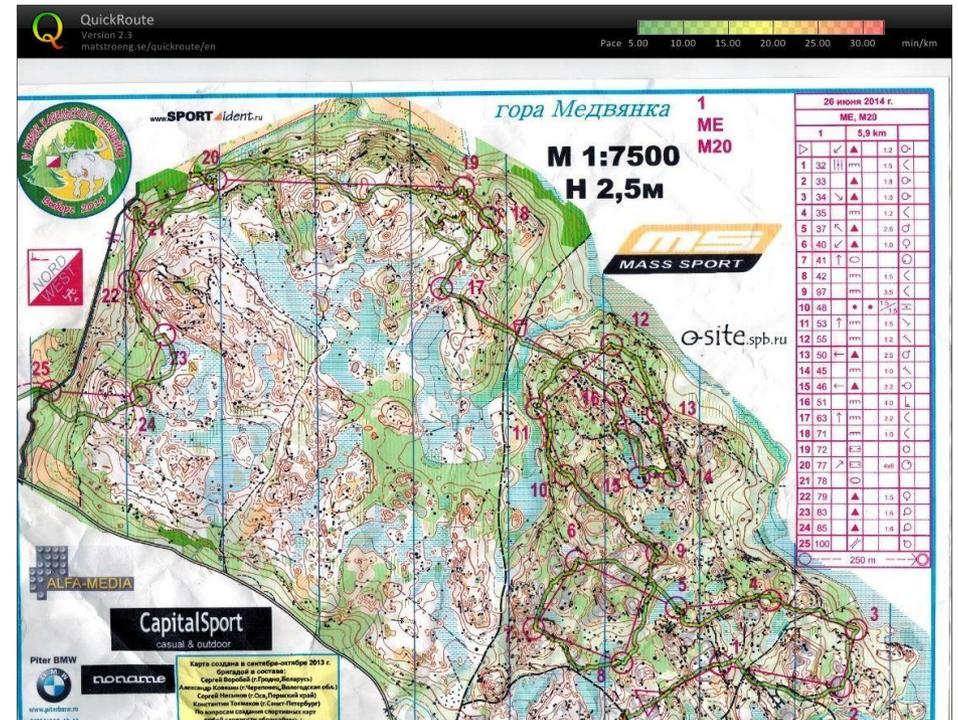
Всегда ли хотелось бегать?

- Далеко не всегда! Иногда бывало, что только после длительной борьбы с мамой выходила на тренировку.
- Период привыкания шел аж до конца зимы и поездки на сборы в Алушту (но об этом позднее)
- **ВАЖНО:** в итоге 90% тренировок были отбеганы.

Что в плане ориентирования?

Была неплохая база:

- выезжали каждый год на одни соревнования в Польшу, с 1999 года (Wawel Cup);
- в 2005 и 2006 году - на соревнования "Белые ночи" и "Карельские скалы" (Карелия, Россия, двухнедельные "сборы");
- конечно, все вместе с родителями. Без них вряд ли что-то бы получилось.



Понимание ориентирования

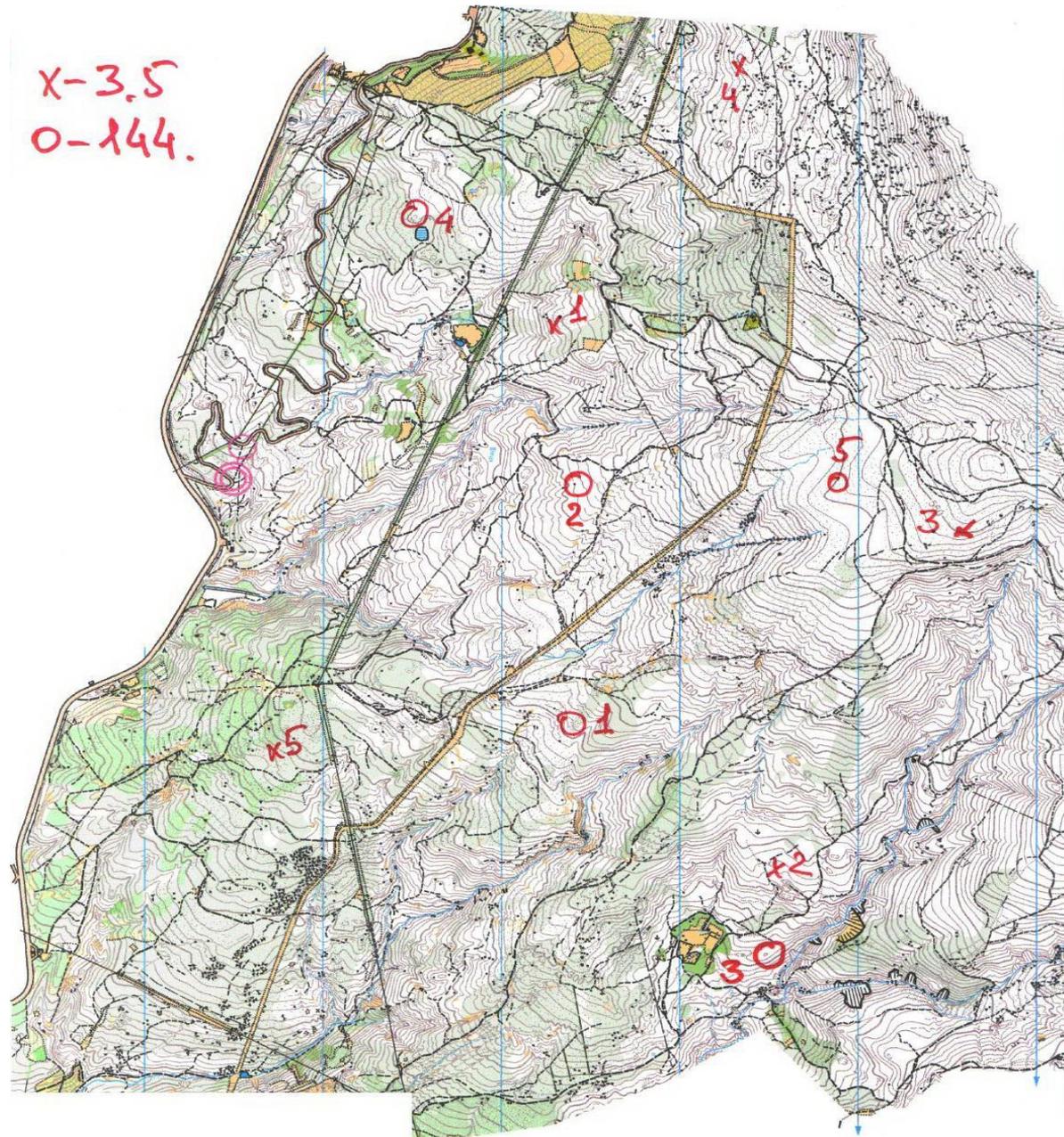
Именно на этих соревнованиях сформировалось понимание процесса ориентирования (и, если честно, оно и по сей день не изменилось).



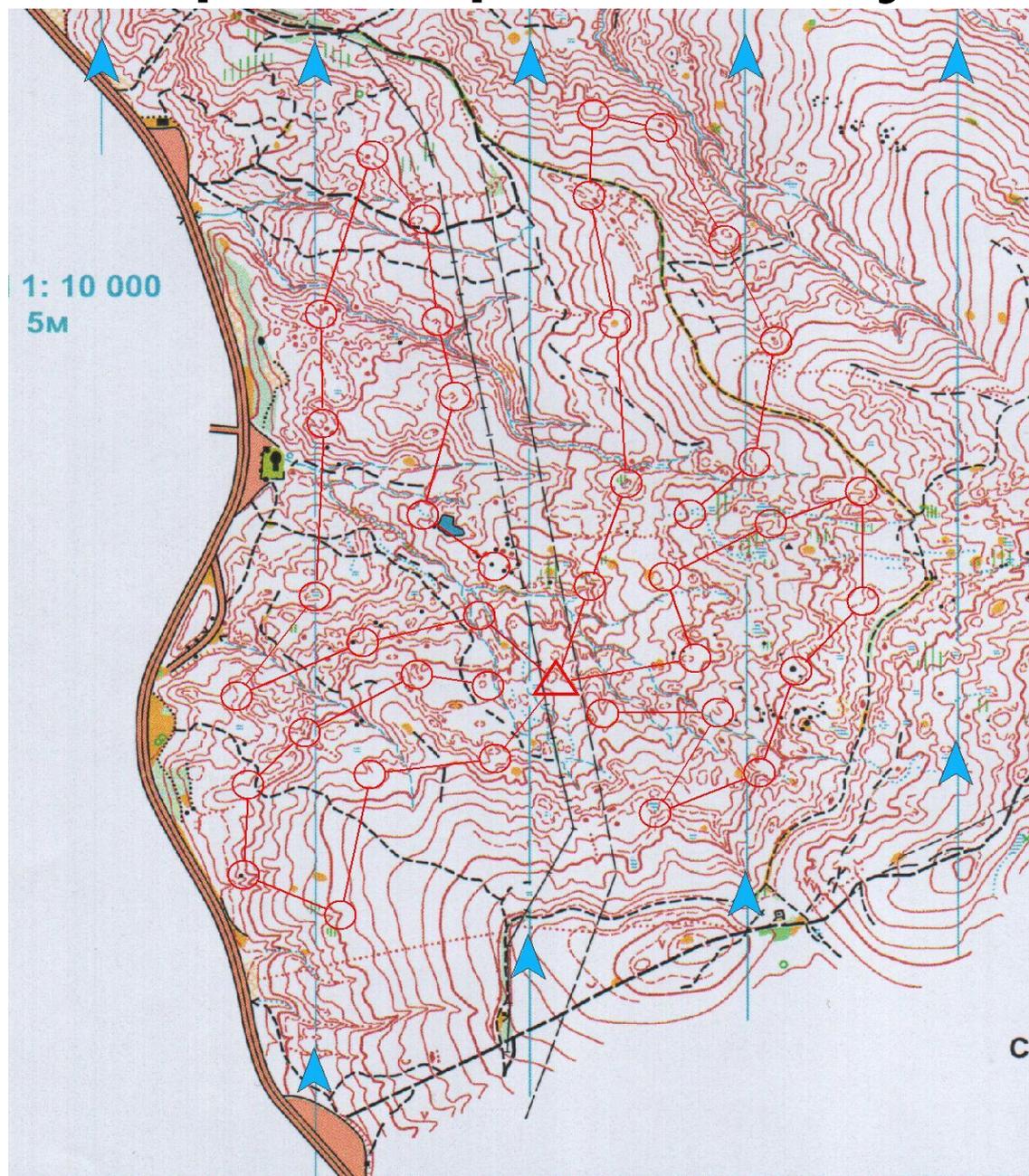
Сбор в Алуште под руководством А.В Морозова

- 2 недели интенсивных тренировок – от уровня моря до 2000 метров (подъем на плато Чатыр-Даг) – конец марта;
- Бег по горам, сложная местность и физически, и психологически;
- Отбеганы соревнования “Таврическая весна” (3 место в группе Ж16, а это отборочные старты в сборную Украины на ЕУОС);
- Много ошибок, которые требовали серьезного разбора (ВАЖНО: этот разбор был проведен, самостоятельно, уже дома)

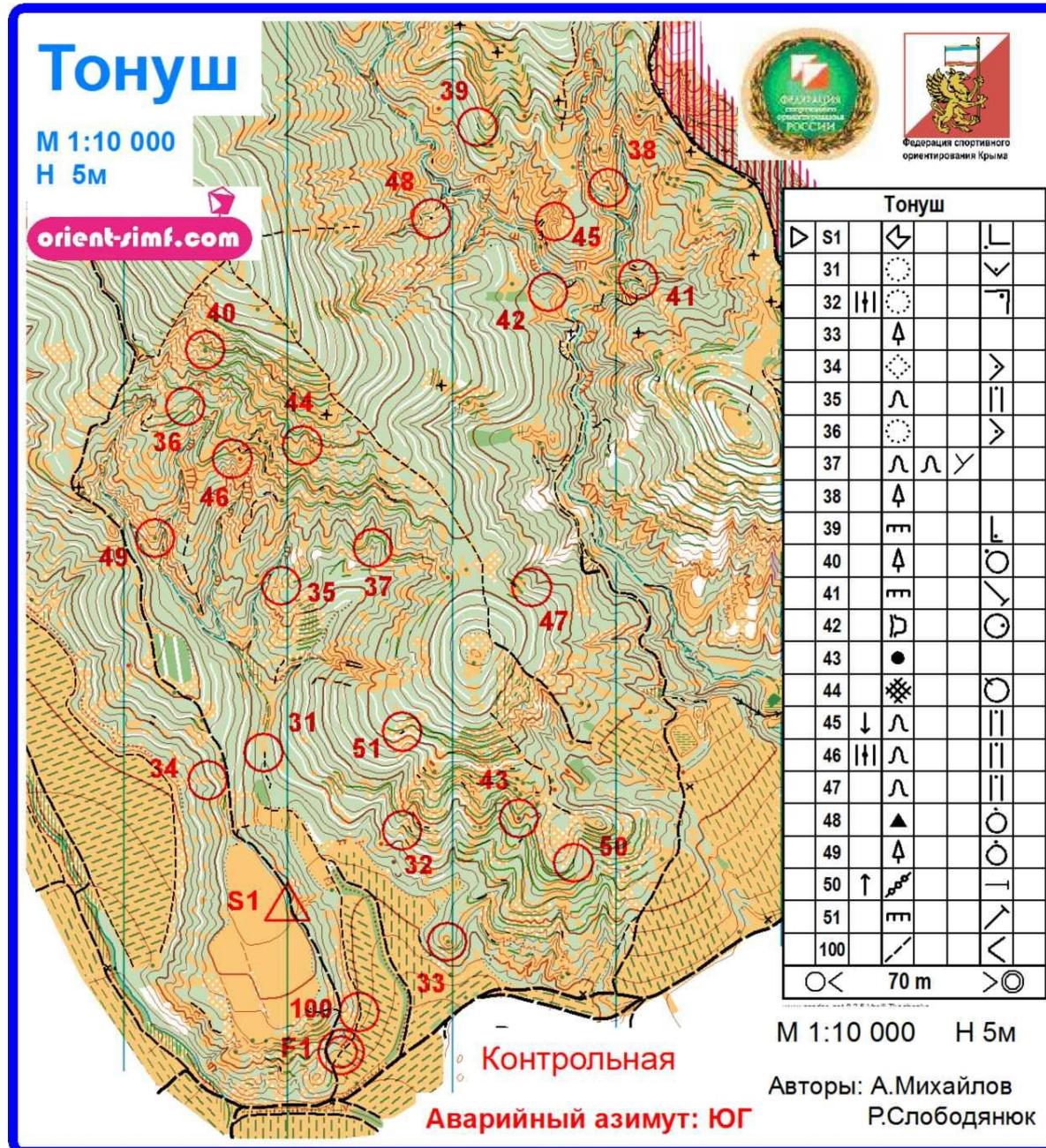
Примеры карт из Алушты



Примеры карт из Алушты



Примеры карт из Алушты



Сезон 2007: весна

Белорусский сезон начался весьма неплохо. Участвовала во всех соревнованиях:

- "Брестский Подснежник" - не успели вернуться из Алушты, а дальше по плану:
- "Кубок Гродно"
- Майская многодневка
- весьма интересное Первенство Республики в Хатыни - там в программе даже был кросс, который те, кто стремились попасть в сборную, должны были отбегать в Логойске накануне соревнований! Между прочим, тогда команда г. Минска была необычайно сильна. Можете посмотреть различные результаты вот здесь:

http://www.obelarus.net/results/2007/070513r_yvoc.htm

Ключевой момент: начало лета

- В начале лета состоялись невероятно продуктивные двухнедельные сборы для юношеской сборной в Полоцке. Каждый день 1 сложная техническая тренировка и 1 теория (минимум);
- За время сборов юношеская команда очень сплотилась;
- В конце сборов состоялся ЧРБ спринт-средняя (рассказать о результатах полуфинала, финала, новом ISSOM 2007 с зелеными корчами, о полуфинале и финале классики). Лучший результат: 4 место, выполнение КМС

После возвращения из Полоцка

- До Чемпионата оставалась ровно неделя
- Дома мне разрешили не делать совсем ничего
- Последнюю неделю не тренировалась, весь день лежала на диване, читала книжки и ела в большом количестве орехи и сухофрукты

Чемпионат!

- Самое важное – командный дух!!!



Все было не совсем гладко

- Нас сильно задержали на границе
- Приехали поздно вечером в четверг, на улице страшная гроза, мы были в дороге целые сутки, и поэтому все равно в ливень побежали делать разминочную тренировку - “растрясывать ноги”
- Утром попытались поехать на модельную тренировку, но не нашли место
- Единственная наша тренировка – погуляли по городу, где в тот же день после обеда бежали спринт (это было разрешено организаторами)

Спринт

Результат: 8 место (лучший из наших)

Helyesbítés és rajz 2006. IX.-2007. V.:
Kali Csongor
Térképefelölös: Dr. Nagy Árpád 36/30/9531-135
Kiadó: Egri Testedző Club
H-3300 Eger, Klapka Gy. út 1. etc2001@freemail.hu
Szerzői jog tulajdonosa: Kali Csongor kalics@atlasz-kft.hu

EYOC
European Youth
Orienteering Championships
EGER 2007
HUNGARY

ETC
EGRI TESTEDZŐ CLUB

W18 **2,0 km** **5 m**

	W18	2,0 km	5 m
1	32	⊗	⊗
2	38	△	⊗
3	42	⊗	⊗
4	43	■	⊗
5	47	△ △	⊗
6	48	⊗	⊗
7	76	⊗	⊗
70 m			
8	77	△ ⊗	⊗
9	54	◇	⊗
10	55	△	⊗
11	58	← ⊗	⊗
12	49	⊗	⊗
13	50	→ △ ⊗	⊗
14	60	■	⊗
15	70	△ ⊗	⊗
16	72	■	⊗
40 m			
17	73	⊗	⊗
18	74	◇	⊗
19	100	⊗	⊗
40 m			

Pályakitűző /
Course setter:
Dr. Nagy Árpád
Szabó András

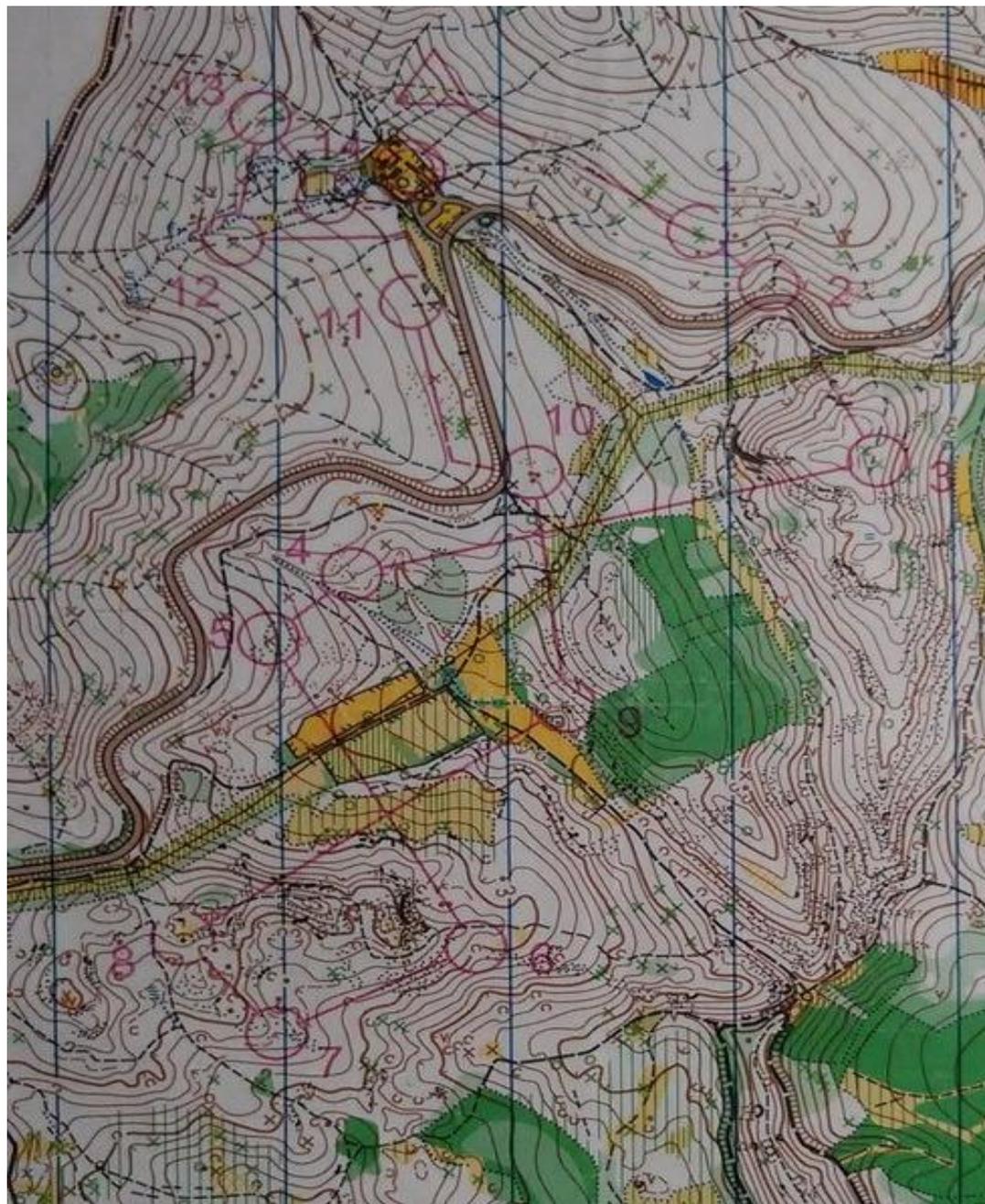
RÁDIÓ EGER
101.5 MHz a város ritmusa

Классика. Победа!

Не выиграла НИ ОДНОГО перегона



Эстафета по Ж18. Пробежала плохо



После :)

- Результаты Чемпионата:

<http://lazarus.elte.hu/tajfutas/history/eyoc/2007/eyoc2007.htm>

- Интервью <http://www.obelarus.net/art/2007/rudakouskaia.htm>



Август 2007

- ЧРБ на длинной дистанции и в эстафете
- Длинную бежала по ЖА
- А вот эстафету – в основном составе команды.
1 командное место (лидировали на каждом этапе). Выполнение разряда Мастера Спорта

Дальше

- ▣ Сентябрь 2007 – двухнедельные сборы в Стокгольме, Швеция, IFK Lidings SOK
- ▣ Ноябрь 2007 – начало нового тренировочного сезона (объемы возросли примерно на 20%, мотивация – примерно на 90%)
- ▣ Март 2008 – двухнедельный сбор в Алуште
- ▣ Июль 2008 – сборы на Цне
- ▣ Сентябрь 2008 – международный матч команд России и Беларуси (3 золота и 1 серебро)
- ▣ Октябрь 2008 – ЕУОС 2008. 8 место на длинной и в эстафете, провал на спринте (33 место)
- ▣ И так далее

Несколько ссылок

- <http://hannarud.obelarus.net/> - мой блог
- <http://runners.worldofO.com/hannarudakouskaya.html> - профайл спортсмена на WorldofO
- <https://www.heiaheia.com/user/hannarud> - мой тренировочный дневник (нерегулярный, регулярный на бумаге)

Спасибо за внимание!

Никто не говорил, что будет легко, но оно того стоит!
С уважением, Аня

