

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

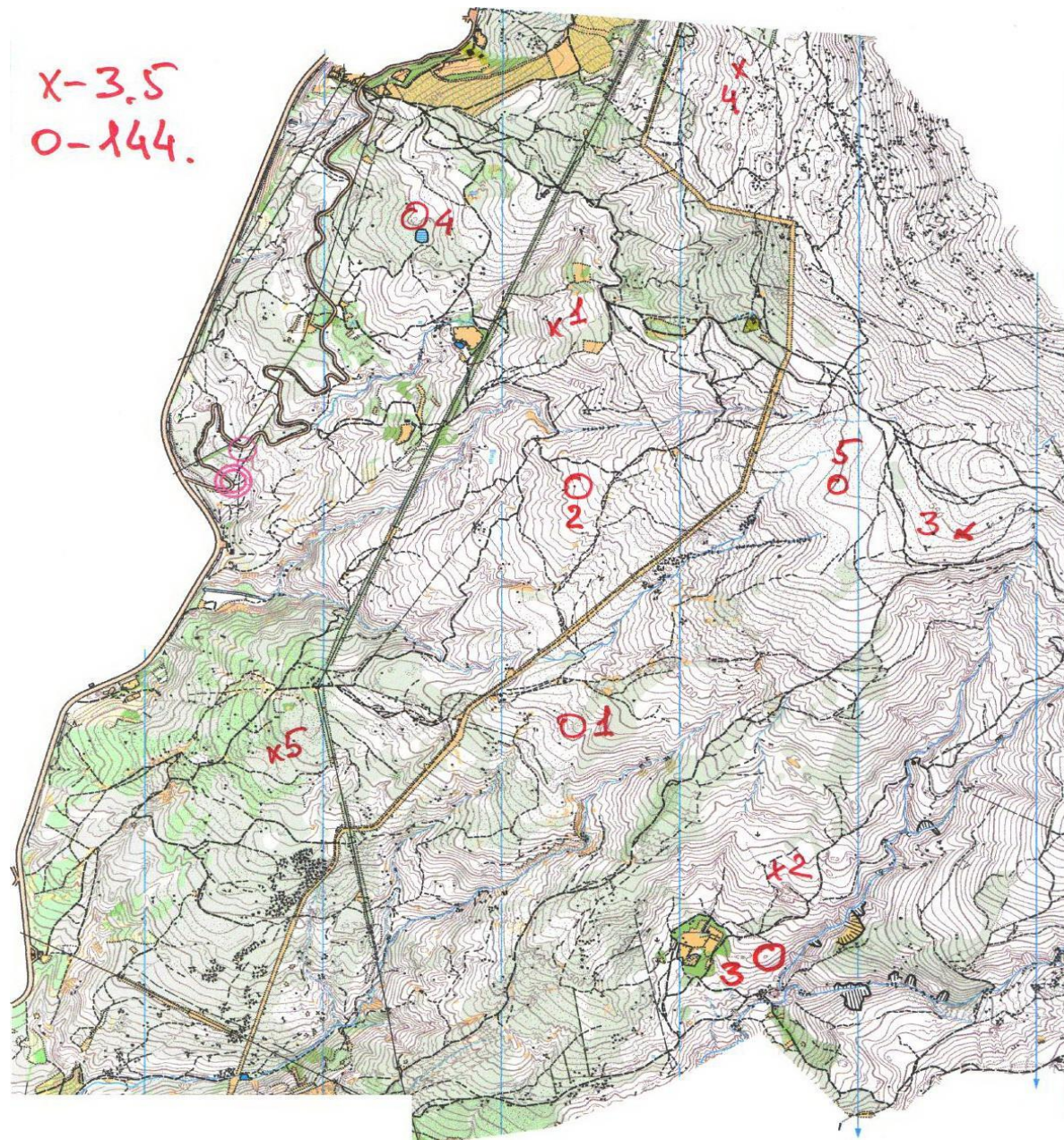
Именно на этих соревнованиях сформировалось понимание процесса ориентирования (и, если честно, оно и по сей день не изменилось).



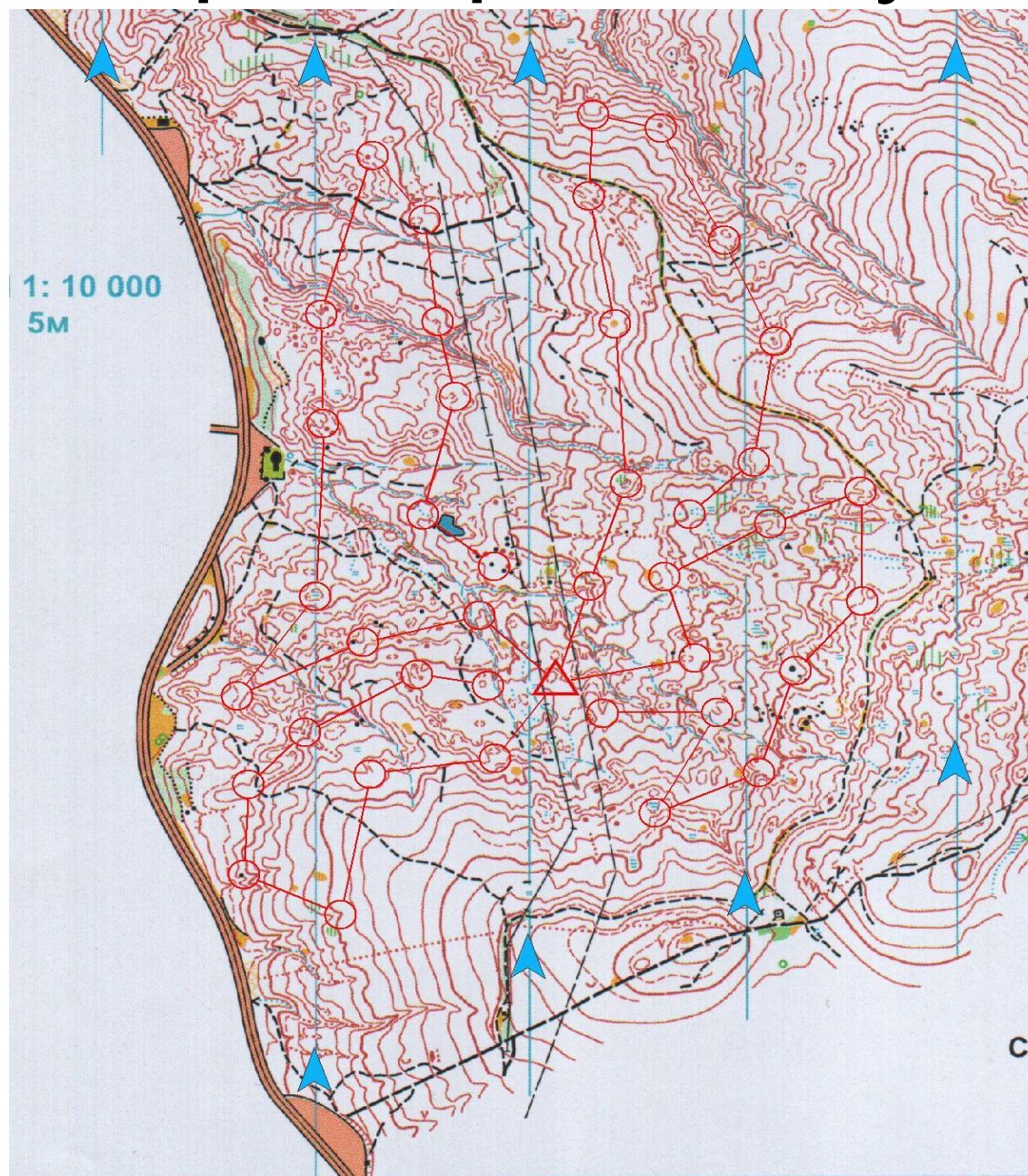
Сбор в Алуште под руководством А.В Морозова

- 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)

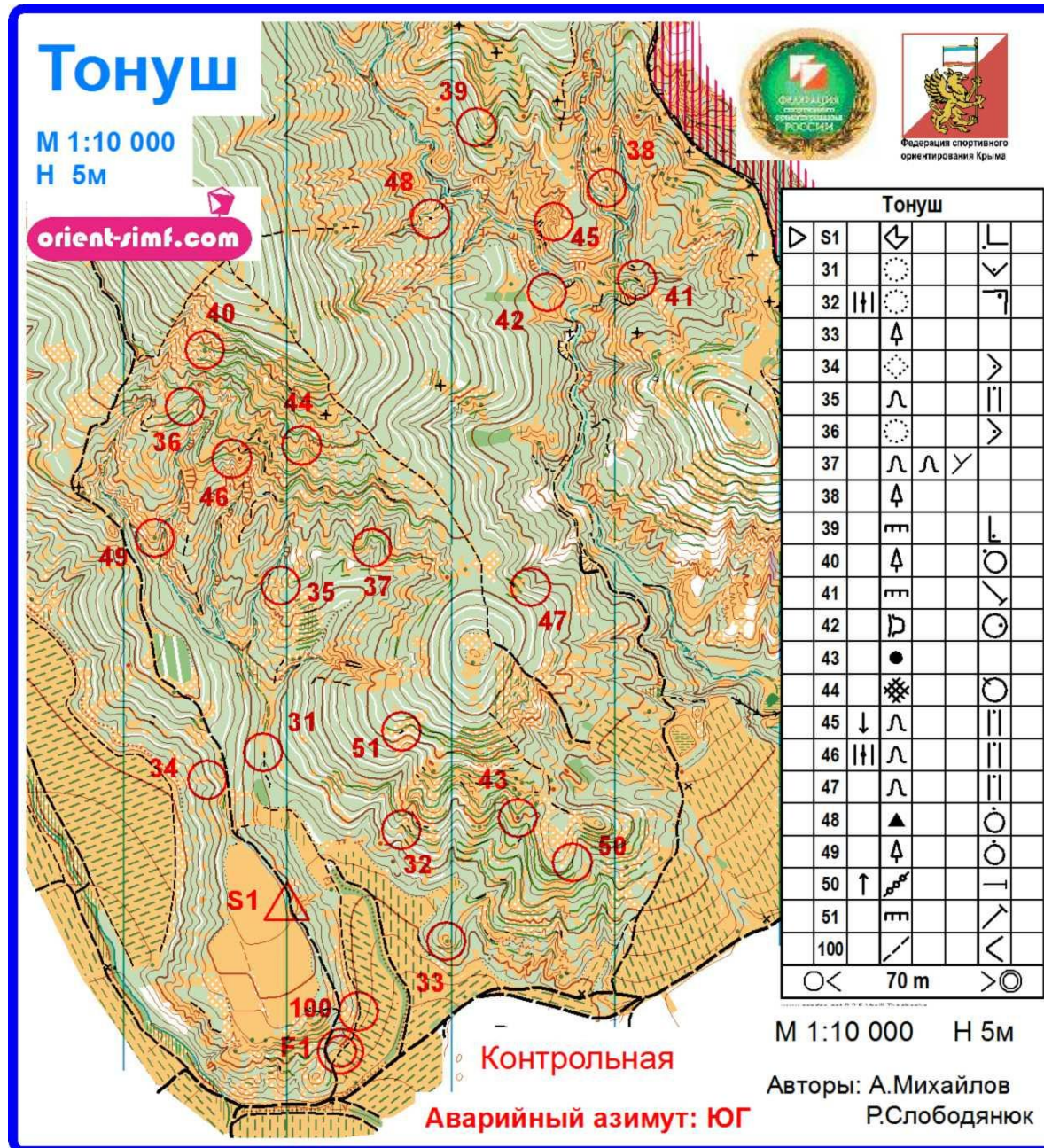
Примеры карт из Алушты



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
Térképfelkészítés: 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

EGYETEM
EGYETEM

BOBO ISTVÁN
VÁRMŰZEM

HEGEDŰS ÉS TÁRSA
KFT.
Helyettesítő és Kiegészítő
KFT. Tervező

SPORTOLÓ NEMZET
www.sportolonemzet.hu

SZENT JÓZSEF

ÉSZAKERDŐ Zrt.

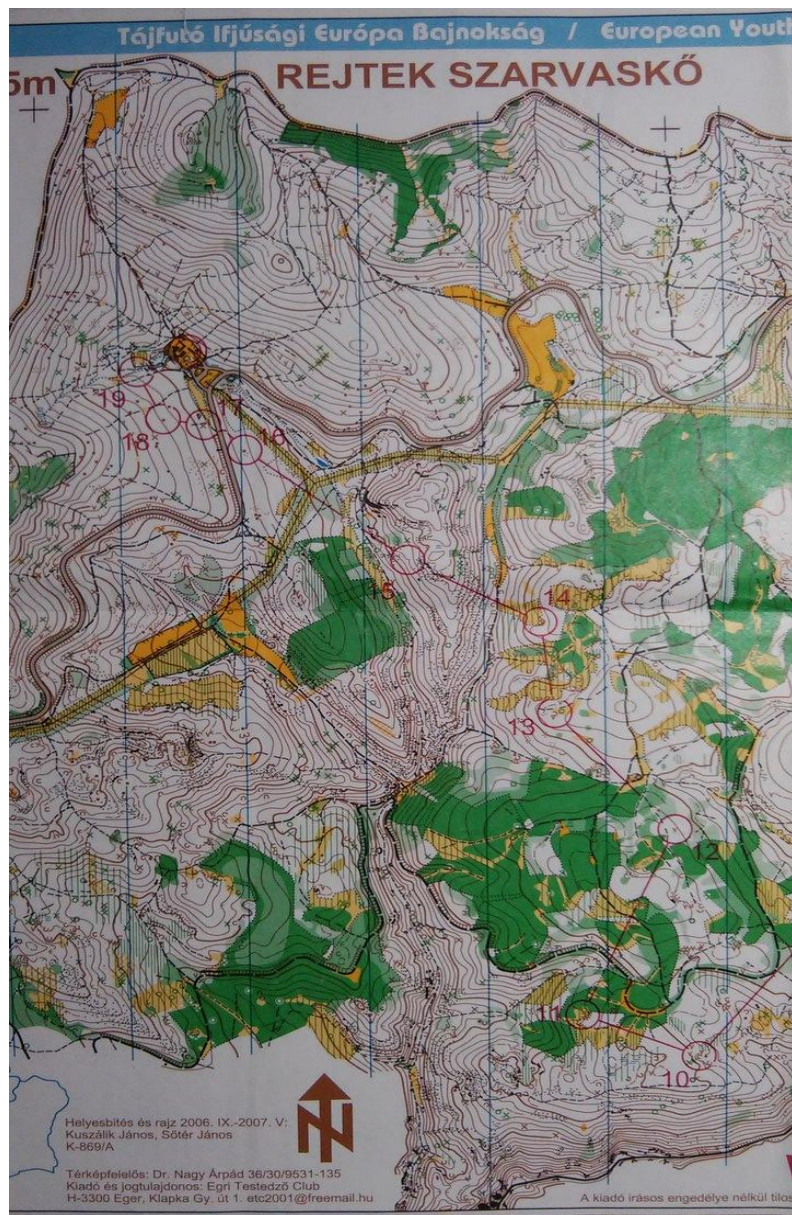
RÁDIÓ EGER
101.5 MHz a város ritmusa

**Pályakitűző /
Course setter:
Dr. Nagy Árpád
Szabó András**

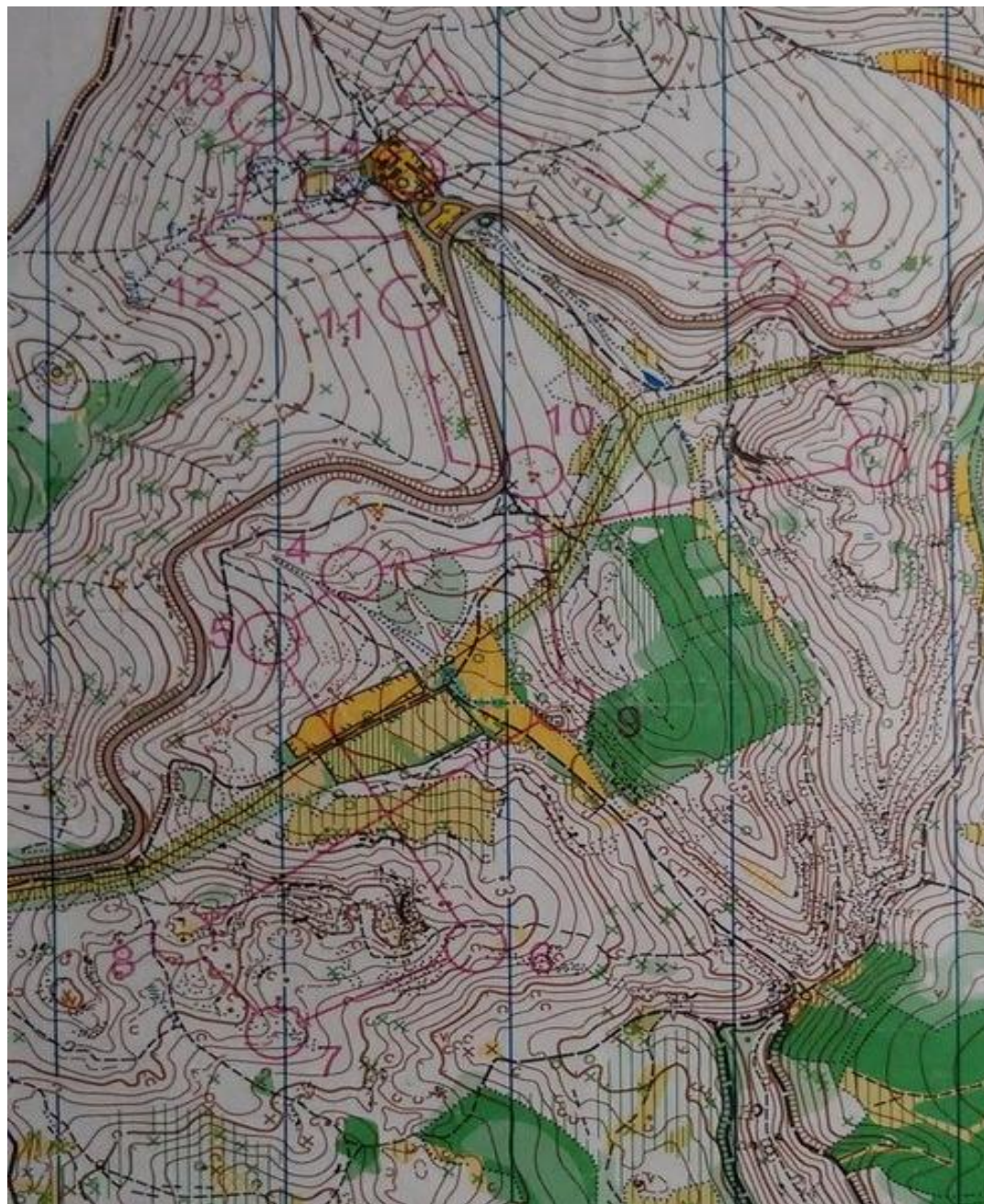
EYOC 2007 Sprint			
	W18	2,0 km	5 m
1	32	⊗	⊗
2	38	△	⊗
3	42	⊗	⊗
4	43	■	<
5	47	△ △	⊗
6	48	⊗	>
7	76	⊗	<
○ — 70 m — ○			
8	77	△ ⊗	⊗
9	54	◇	⊗
10	55	△	⊗
11	58	← ⊗	⊗
12	49	⊗	⊗
13	50	→ △ ⊗	⊗
14	60	■	>
15	70	△ ⊗	⊗
16	72	■	>
○ — 40 m — ○			
17	73	⊗	
18	74	◇	⊗
19	100	⊗	<
○ — 40 m — ○			

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

