

Увидеть невидимое ОСНОВЫ СПОРТИНГА

(начало «МР» №173)

Роман САМЕРХАНОВ,
Дмитрий ИЛЬЕНКО

Система тренировок

*Стреляйте на тренировке, как на соревнованиях,
а на соревнованиях – как на тренировке.*

Для качественного роста спортивных результатов необходимо эффективное планирование тренировочного процесса.

Основные элементы системы тренировок:

- определение и письменное изложение целей, стоящих перед спортсменом в спорте, и определение вклада в достижение данных целей (свободное время, денежные средства...);
- принципы формирования системы: система направлена исключительно на достижение поставленных целей;
- ориентировочные сроки планирования: 5 лет, 3 года, 1 год;
- ориентировочные цели (пример): выполнение норматива МС, КМС, 1-го разряда за определённый промежуток времени (для каждого человека – индивидуальный).

Разделение годового плана на 3 (+1) периода:

- подготовительный (февраль-апрель) – максимальный объём тренировок, работа дома с оружием, теоретические занятия, минимальный объём соревнований (1 соревнование в месяц), умеренная физическая нагрузка;
- основной (май-октябрь) – 2-3 соревнования в месяц, средний объём тренировок, работа дома с оружием, минимальная физическая нагрузка;

- восстановительный (ноябрь-январь) – тренировки для души (отдых);
- (+1) – предсоревновательный период (2 недели до ключевых соревнований).

Соревнования делятся на:

- ключевые – соревнования, где необходимо показать максимально возможный результат,
- тренировочные – соревнования для отработки ключевых элементов: техники, особенностей подготовки (экспериментов) и т. д.

Ключевые элементы системы тренировок «подготовительного периода»:

- работа дома с оружием,
- тренировка глаз,
- теоретические занятия,
- стрельба классических дисциплин: скит, трап, дубль-трап (~20% тренировочного процесса),
- стрельба разными спортивными техниками (~10% тренировочного процесса),
- контрольные стрельбы (на результат) (~20% тренировочного процесса),
- стрельба: на разные дистанции, одним патроном, фальшпатронами, от бедра, до промаха, на повторяемость, дуплеты, охота (~10% тренировочного процесса),
- стрельба по разным траекториям мишеней, упор делается на наиболее сложные, проблемные (~40% тренировочного процесса).

Ключевые элементы системы тренировок «предсоревновательного периода»*:

- стрельба классических дисциплин: скит, трап, дубль-трап (~5% тренировочного процесса – фактически 1 тренировка, дисциплина по выбору),
- контрольные стрельбы (на результат) (~25% тренировочного процесса),
- стрельбы по дуплетам (~70% тренировочного процесса).

Подготовка к соревнованиям

Что требует особого внимания:

- определение цели текущих соревнований: результат или отработка определённых технических/психологических аспектов;
- составление подробного тренировочного плана месяца, предшествующего месяцу проведения соревнований (пик нагрузки или отдых), в том числе объём физической нагрузки;
- составление подробного плана периода (2-х недель), предшествующего соревнованию (зависит от того, в какой спортивной форме спортсмен находится в настоящий момент);
- необходимость пристрелки к фону (разогрев глаз перед соревнованиями);
- хороший сон, привычное питание (планирование питания в течение соревнований), умеренность (отказ) в отношении алкоголя и кофеина (кофе, чай, кола, пепси и т. д.), присутствие (отсутствие) друзей, родственников.

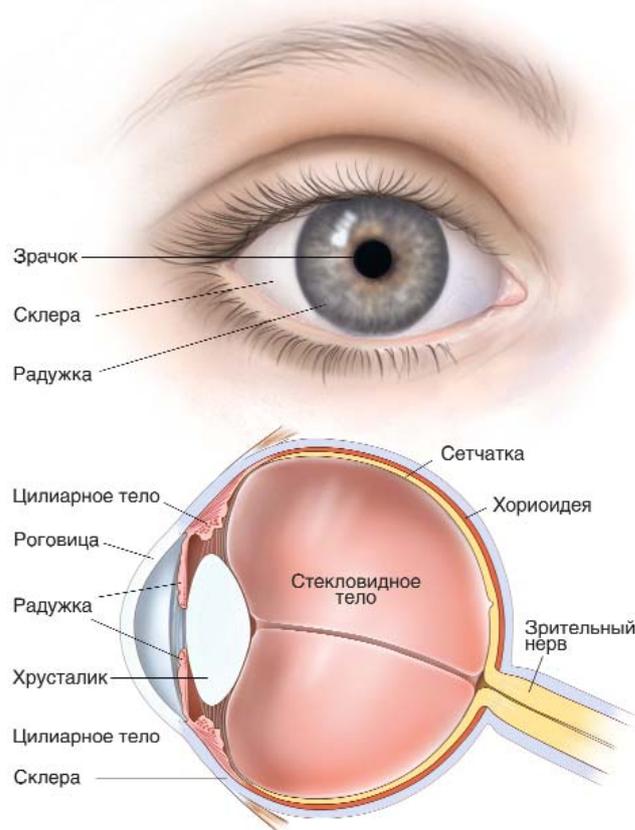
Работа глаз

Зрение – один из самых главных элементов стендовой стрельбе. Основной целью работы глаз считается максимальная фокусировка на мишени (передней по отношению к траектории полёта).

Не оспаривая верность данной концепции, к тому же изложенной во многих трудах авторитетных специалистов, авторы решили представить читателю иную концепцию, основанную на максимальном использовании периферийного (бокового) зрения и необходимости фокусировки не столько на мишени, сколько на всей зоне прицеливания (мишень, фон, стволы и дорисованная траектория).

- **Периферия – Периферическое зрение – Боковое зрение** – направлено на локализацию направления, скорости и расстояния до мишени. Основной тип работы глаз стрелка ~90%. Данное зрение не способно выполнять функцию фокусировки.
- **Портрет – Фокус – Фокусирование** – движение мышц глаза с целью удержания глаз на одной линии с мишенью. Неосновной тип работы глаз стрелка ~10%. Данное зрение не способно выполнять функцию локализации направления, скорости и расстояния до мишени.

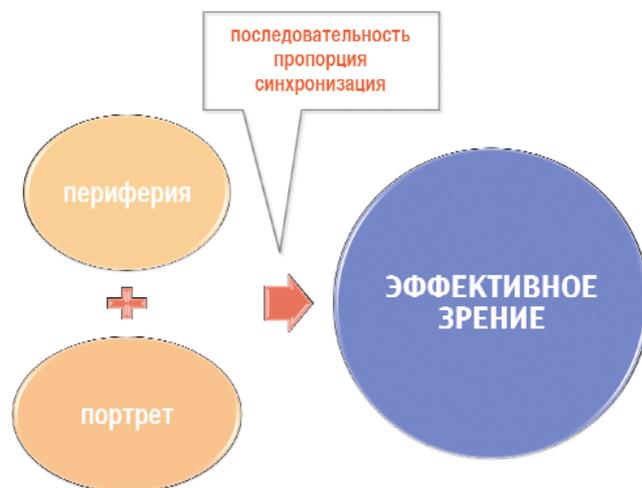
* Предложенная система отражает мнение авторов



Зрительный процесс начинается с периферического зрения, а затем переходит в фазу фокусировки. Точная фокусировка или прицеливание в зону поражения любой цели считается завершением зрительного процесса. Однако необходимо стремиться не упустить из виду всё поле зрения, включая фон, движущуюся мишень, используя периферическое зрение.

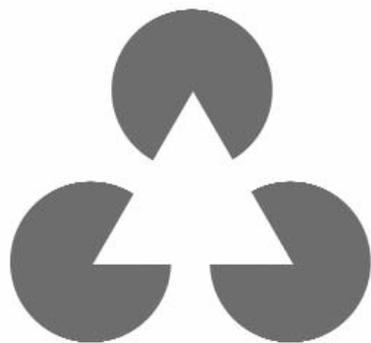
Вывод:

- Эффективное зрение – это комбинация в правильной пропорции периферии и Портрета.
- Надо развивать плавную поддерживающую взаимосвязь между Периферией и Портретом – необходима их идеальная синхронизация. ➤



В своей работе мы придерживаемся современной гештальт-теории, перенося её элементы на особенности полёта мишени. Современная гештальт-теория основывается на целостном подходе к восприятию по принципу: целое значительнее суммы его частей (значительнее суммы образов: мишени, стволов, фона, прим. ред.), и концепции: при наблюдении целого вида или изображения разум совершает резкий скачок от распознавания отдельных элементов к пониманию образа в целом.

«Треугольник Каниза» – самая известная демонстрация закона замыкания (закона гештальта). Рисунок разработан итальянским психологом Гаэтано Каниза. В нём представлены только три круга с вырезанными остроконечными



долями, однако человеческий глаз видит в первую очередь треугольник, которого на самом деле нет. Учитесь видеть то, чего нет – учитесь дорисовывать траекторию в пространстве.

Контроль мишени осуществляется за счёт периферического зрения, что условно составляет ~10% внимания.



Основной фокус на зону прицеливания мишени, что условно составляет ~90% внимания.

Цель обучения: научиться дорисовывать будущую траекторию полёта мишеней, чтобы произвести выстрел в оптимальной зоне поражения мишени.

Основы психологии

«Неспособность забыть – определённее страшнее, чем невозможность запомнить».

Марк Твен

I. Классификация спортивной деятельности*

1. Виды спорта, требующие эстетической выразительности (вольные упражнения, танцы).
2. Виды спорта, требующие физического контакта (футбол, борьба).

II. Классификация спортивной деятельности*

1. Зрительно-моторная координация, статическая устойчивость и прицеливание (стендовая стрельба, стрельба из лука).
2. Артистизм и выразительность (фигурное катание, художественная гимнастика).
3. Общая мобилизация усилий (тяжёлая атлетика, толкание ядра).
4. Предвосхищение движений соперника или партнёра:
 - игры, в которых используется сетка и проявление агрессии невозможно (волейбол, теннис);
 - виды спорта, где возможно проявление агрессии (американский футбол, бокс);
 - виды спорта, требующие параллельного усилия, т.е. спортсмены соревнуются без непосредственного контакта с соперником (гольф, боулинг);
 - виды спорта, связанные с опасностью для жизни и риском получения травмы (автогонки, бокс).

III. Классификация спортивной деятельности (по Бонни Бергеру)*

1. Виды спорта, которые в силу пространственной и временной неопределённости требуют быстрой реакции, и виды, в которых большую часть контролирует сам спортсмен.
 2. Виды спорта, где существует вероятность получения физической травмы:
 - с выраженной опасностью получения физической травмы (борьба),
 - с минимальной опасностью (теннис).
3. Классификация по типу спорта:
- косвенный (параллельный) – без непосредственного взаимодействия с соперником (упражнения на гимнастических снарядах);
 - прямой – существует непосредственный контакт с другим участником.

В значительном числе работ европейских психологов указывается, что многие виды спорта сочетают в себе несколько видов психического стресса.

Особенности стендовой стрельбы*

«Было замечено, что для таких видов спорта, как стендовая стрельба и стрельба из лука, характерны специфические психологические стрессоры. Недостаточность физической активности в этом виде спорта не снижает стресса. Обычно происходит как раз обратное.

В ходе соревнования величина стресса, который испытывает участник, постепенно увеличивается, особенно при достижении отличных и достаточно высоких результатов, а также при сравнении своего результата с результатом других.

Спортсмены, у которых тревога выражается в непосредственных агрессивных действиях, обычно не добиваются высоких результатов в этом виде спорта.

Это же относится и к индивидам, которые не способны владеть собой и управлять своим эмоциональным и физическим состоянием в условиях стресса».



Описание состояний, приводящих к совершенной стрельбе**

Переход из нейтрального состояния в состояние заинтересованности тем, что ты делаешь, включение в стрельбу, приятное возбуждение после нескольких выстрелов или после первого номера.

1. **Состояние заинтересованности.** Вы думаете о стратегии, фокусируетесь на каждой мишени и зоне прицеливания.
2. **Увлечение стрельбой.** Зона прицеливания становится чётче и яснее, нет страха, нет голоса сомнения, появилась концентрация в зоне прицеливания (поражения) мишени.
3. **Уверенность.** В случае промаха нет осуждения себя, есть коррекция своих действий, вы ведёте себя так, будто промаха и не было. Всё внимание на коррекцию ошибок.
4. **Эйфория.** Не думаете о механике и технике стрельбы. Всё выглядит так: зона поражения 1, зона поражения 2, подготовка к выстрелу, нажатие на спусковой крючок. Ваши чувства и сознание действуют сообща, без усилий.
5. **Полный контроль за происходящим.**

Описание состояний, приводящих к провалу в стрельбе**

1. **Сомнение.** Первая неудача, нет контроля над своими эмоциями в результате промаха. Сомнение проявляется в проверке: упреждения, правильности движений, положения ног (стойка), верного местонахождения зон прицеливания, поражения и величины упреждения.
2. **Замешательство.** Отсутствие «чувства ружья», плохая сосредоточенность. Нет уверенности в том, что делаешь что-то правильно. Спрашиваете себя: «Что я делаю не так?» Появилось чувство необходимости совета со стороны.
3. **Полная неудовлетворённость собой.** Негативный характер разговора с самим собой (внутренним голосом).
4. **Гнев.** Обвинение и осуждение – эти плоды сомнения преследуют вас, вы негодуете от неудовлетворённости собой.

* Источник: Брайент Дж.Кретти «Психология в спорте».

** Источник: Марк Тейлор «Игры разума».

5. **Депрессия.** Последняя остановка для неудачника. Жизненная самооценка зависит от результата стрельбы. Потерпев неудачу, смотрите на себя как на идиота.

Важно**

1. Возврат в «Нейтральное состояние» из состояния «Полная неудовлетворённость собой» почти не возможен.
2. В течение соревнований основная задача начинающего спортсмена – научиться возвращаться в «Нейтральное состояние» из состояний «Сомнение» и «Замешательство».

Матрица роста мастерства (МРМ)



1. Желание и возможности.
2. Элемент – «куда идти».
- 3-5. Ключевые инструменты успеха.
6. Элемент – «как идти».

Заключение

В книге авторы в краткой форме изложили основы спортивного тренинга по следующим темам.

1. **«Экипировка».** Начальные знания: оружие, патроны, мишени, дисциплины спортивного тренинга, анализ схемы площадки для компактного спортивного тренинга, применение чокеров.
2. **«Наука».** Первичные основы теории: траектории полётов мишеней, стойка/вскидка/вкладка/корпус, техники стрельбы, план на выстрел, работа над выстрелом, визуализация.
3. **«Система».** Подходы к самостоятельному формированию системы тренировок и соревновательной практики, подготовка к конкретному старту, ведение дневника.
4. **«Искусство».** Базовые элементы психологии стрелка, работа глаз, выработка чувства оружия.
5. **«Роль тренера».** Описание роли тренера в тренировочном процессе.

Посвящается

«Всем тем, кто отдал свою душу ветру, кто знает, что такое любовь, но и умеет ненавидеть. Спортивный тренинг дарит свой огонь – грейтесь пока он в силе».

Ред. группа «АЛИСА»