

УТС в Кисловодске и Железноводске.

В этом году УТС проходил с 14.04 по 30.04.2017г. На сбор поехали 7 человек (6 спортсменов + 1 тренер-представитель). Подготовленность и возраст ребят были различны. Предварительная работа в зимний период так же была проведена не одинаковая (связано это с разными условиями учебы и возникшими травмами и болезнями на первом этапе предсезонной подготовки).

Итак 12.04.2017 в поезд Киров-Кисловодск, с конечным пунктом следования гор. Кисловодск, сели - Бочкарева Виктория, Васильева Александра, Пушин Кирилл, Черников Татьяна, Лусникова Елизавета, тренер Иванов Д.В., позже уже в Кисловодске к нашей команде присоединился Замараев Николай. Два дня в поезде (что не говори утомительно и плюсов к спортивной подготовке не добавляет) и вот мы в городе-курорте Кисловодск. Немного о самом Кисловодске, а точнее, почему туда все едут для проведения УТС перед началом сезона. Так вот, во-первых, это среднегорье, высота примерно 1200 м над уровнем моря, при проведении тренировок в таких условиях в организме спортсмена происходят физиологические изменения (не буду вдаваться в подробности, см. статьи в интернете о подготовке спортсменов в среднегорье), которые позволяют значительно улучшить физическое состояние спортсмена и как следствие спортивные результаты. Во-вторых, это возможность подготовиться к предстоящим стартам (первые уже в мае) не на снегу, а по твердой поверхности и с использованием карт (тренировочные дистанции). В третьих в эти сроки проходит ряд стартов по ориентированию, в том числе и Всероссийские соревнования на приз картографа Пастухова, которые можно рассматривать как тестовые старты предстоящего сезона.

Прибыв и расположившись на съёмной квартире, вечером мы вышли на первую после дороги пробежку-разведку. По результатам была определена некая стратегия на предстоящий сбор. Так вот было принято решение проводить две тренировки плюс утреннюю пробежку-зарядку.

Режим дня: 8.00 подъем, 8:15 выход на зарядку, 9.00 завтрак, 10.00-10.30 выход на первую тренировку, 13.00-14.00 обед, 16.00-17.00 вторая тренировка, 19.00-20.00 ужин, 23.00 отбой. Первые четыре дня были отданы акклиматизации (по опыту прошлых лет), что в принципе и произошло, четвертый-пятый дни снижение работоспособности ребят. Хочется так же отметить что исходя из разной подготовленности ребят, нагрузка подбиралась индивидуально, а так же анализируя состояние спортсменов, проводилась

коррекция нагрузки и средств. Так вот первые четыре дня это кроссы в среднем спокойном темпе, работа с картой и компасом (участие в тренировочных стартах), вечером прогулки по городу. По индивидуальным планам ребята проводили ОФП на развитие общей силы. Пятый-шестой дни по плану были проведены скоростные тренировки (интервалы от 200 м до 1000 м, челночный бег). Нагрузку спортсмены с зимней базой перенесли адекватно, остальные с корректировкой нагрузки. По обедам 22.04.2017г (шестой день UTC) у нас был запланирован переезд в гор. Железноводск для участия во Всероссийских соревнованиях, семинаре судей (для тренера Иванова Д.В.), с последующей аттестацией на спортивного судью (я ее кстати прошел довольно таки удачно), ну и конец сборов в этом году было решено провести в гор. Железноводск совместно с командой из гор. Набережные челны (Республика Татарстан) под предводительством нашего хорошего друга Файрушина А.Ш. Вторую часть сбора было решено посвятить работе с картами на тренировочных дистанциях (т.к. качество карт в Железноводске на порядок выше по сравнению с Кисловодском) ну и во вторых тренировки это ОФП по средствам кроссов по пересеченной местности в среднем темпе с короткими (50-60м) ускорениями.

Всероссийские соревнования на приз картографа Пастухова.

В этом году проходили в формате спринт (городской), лонг и две классики (различной сложности). Останавливаться конкретно на каждом спортсмене и на каждом дне соревнований я думаю нет смысла (результаты есть в интернете). А в общем про команду скажу следующее на протяжении всех дней соревнований было замечено очень не высокая физическая готовность наших спортсменов (ногами проигрываем довольно таки солидно). Техническая подготовленность скорее удовлетворительная (хромает скорость выполнения действий, ну в некоторых случаях нарушен алгоритм действий на дистанции). В целом с задачами, поставленными на старты ребята справились частично, в отдельные дни достойно выступили Саша Васильева первая классика, Кирилл Пушкин порадовал на лонге!!! СТРАННО, но факт, Вика Бочкарева умница но нужно научиться отдавать все на дистанции иначе у них в группе бороться с лидерами тяжело, девочки (Таня, Лиза) - есть над чем работать и куда стремиться (главное что я увидел желание), Колян Замараев – наконец-то начинает понимать алгоритм действий и соотносить их со своими возможностями). Так или иначе, соревнования прошли и выводы сделаны.

27.04.2017г нами (тренерами Файрушиным и Ивановым) было принято решение немного разгрузить воспитанников эмоционально и совершить восхождение на гору Бештау (1400) в формате похода, погода правда предложила нам дополнительные испытания: дождь-туман на нижней части сильный пронизывающий ветер со снегом, на вершине, но даже это не затмили то чувство радости и самоудовлетворения от проделанной работы - 10км пути высота подъема 1400м. И очень эмоциональный спуск по заснеженному склону (во многих местах только на пятой точке). А вечером была организована баня с веником, правда из команды Удмуртской республики был только один представитель - Иванов Д.В., остальные посчитали, что сон лучше восстанавливает забитость мышц, ну ладно на эту тему мы тоже еще поговорим с ребятами позже. Оставшиеся дни мы действовали по плану: утром дистанция, любезно спланированная и поставленная Файрушиным, а вечером равномерный кросс по красивейшему парку Железноводска вокруг двух гор Железной и Разведки. Плюс шикарная погода в последние три дня, мы провели в настоящем лете (солнечно и до +18). Так и настал последний день нашего УТС 2017, 30.04.2017 утром пробежавшись на зарядке, выполнив работу на тренировочной дистанции с длинными аземутальными перегонами, пообедав, мы попрощались с друзьями-татарами (они остались еще на два дня), сдали наше съёмное жильё, сели в нанятую маршрутку и отправились обратно в Кисловодск, где нас ждал поезд, который через два дня пути привез нас в заснеженную Удмуртию, в гор. Ижевск, ДОМОЙ.

С уважением,

Иванов Дима