

## СТРАТЕГИЯ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Стратегия подготовки к главному турниру года – это выработка доктрины учебно-тренировочной работы и промежуточных соревнований с созданием оптимального боевого состояния. В комплексе – это напоминает репетицию предстоящей борьбы. Доктрина предусматривает обоснованный план подготовки на основании анализа, опыта и объективной оценки ситуации, в котором присутствует единство всех видов подготовок. Что бы использовать стратегию боец обязан знать основные правила.

1. Фактор времени. Время – как символ изменений присутствует во всём многообразии жизни – неудачах и удачах, то, что было вчера и, что есть сегодня. Для каждого бойца время имеет свой отсчёт, свою ось, на которой будет проверяться правильность и эффективность выбранной подготовки и психологической уверенности. Вот почему победителю не следует «задирать нос», так как время может останавливаться в прошлом, а побеждённому время даёт стимул реабилитироваться и более целенаправленно подготовиться к новому турниру.

2. Хорошее знание правил соревнований. Бой – это следование правилам соревнований и их реализация в своих целях. Боец обязан зарабатывать и выполнять такие действия, которые позволяют набирать очки в любой ситуации, вне зависимости от предполагаемой субъективности судейства и избегать штрафных санкций. Хорошее знание правил соревнований, помогает выработать стратегию спортивного поединка и общую стратегию турнирной борьбы.

3. Предварительная информация. Стратегический замысел начинается с предварительной оценки ситуации, чтобы обосновать логику принимаемых решений:

- где проходит соревнование, и каково развитие боевых искусств в этой стране;
- зрители, их эмоции;
- кто участвует в нём (какие страны и участники). Масштаб и значимость соревнований помогает предположить, какой будет уровень соревнований и степень притязаний бойцов на победу;
- время проведения турнира (часовой пояс), чтобы готовить себя к тем временным рамкам, которые будут в действительности;

4. Предварительное ознакомление с предполагаемыми противниками.

Для больших побед недостаточно знать свои силы, необходимо

учитывать силы чужие, насколько изменились противники в своём мастерстве и соотношение сил между ними. Наблюдение является основным элементом роста тактического мастерства, которое необходимо проводить во время просмотра видеоматериалов, учебно-тренировочных занятий, учебных спаррингов, при посещении соревнований, чтобы внести коррективы в борьбу на данный момент времени, а также во время тренировки и выступлений вероятных противников.

Наблюдения помогают определить недостатки и сильные стороны противников. Они должны фиксировать: стойку бойца, его передвижение и направление усилий, физическую форму, технику защиты и нападения, тактическую подготовку (манеру ведения боя и способы подготовки действий), психологическую подготовку, чтобы грамотно и умело построить свою борьбу на предстоящем турнире.

5. Выбор и подготовка «условных противников» в соответствии с теоретической моделью. Спарринг – партнёров необходимо подбирать так, чтобы они по своим качествам наиболее походили на будущих противников. Их манера ведения боя, технико-тактический потенциал и физические качества должны соответствовать этой модели.

6. Практическое выполнение стратегии предусматривает:

- адаптацию к изменению часового пояса. Время тренировок должно соответствовать утренней и вечерней части соревнований;
- укрепление физических кондиций. Общая и специальная физическая подготовка должна повысить работоспособность организма, создать базу для более целенаправленной работы со спарринг-партнёрами и участия в турнире;
- проверка на практике линий борьбы и поведения при многократном повторении её в тренировочном процессе с моделями предполагаемых противников и выработка своего естественного и эффективного технико-тактического стиля борьбы;
- создание психологической уверенности в своих силах. Вход в «образ» основного претендента на медаль, работа над устойчивостью внимания и умение экономно расходовать энергию в непредвиденных ситуациях.