Трудности, формирующие волевые качества лыжника-гонщика.

Лыжные гонки – возможно, самый трудный вид спорта, требующий больших физических напряжений.

Здесь юный спортсмен встречается с огромным количеством трудностей - выполнение тренировочного объема, не смотря на явное утомление; бег в неблагоприятных погодных условиях и условиях скольжения; чувство страха; неуверенность в себе на скоростных спусках; неуверенность в своих силах; различные неудачи, для преодоления которых требуется проявления волевых качеств.

Постоянная борьба с этими трудностями способствует формированию волевых качеств. Для наилучшего результата в соревновательной деятельности, тренер должен в своей работе ставить спортсмена в условия максимально приближенные к соревнованиям.

Тренировки проводятся в различных погодных условиях, с изменением рельефа и трудности трассы, сокращением интервалов отдыха между подходами. Но при этом нужно знать меру и строго соблюдать все нормы и правила, прописанные инструкциями.

Главным условием формирования волевых качеств является полное выполнение поставленной тренером задачи.

Для воспитания способности преодолевать трудности плохого скольжения рекомендуется проведение тренировочного процесса при затруднении скольжения и сцепления лыж со снегом, по раскатанной, ледяной, мягкой и снежной лыжне. Заставляя себя работать в затрудненных условиях, воспитывается не только упорство и самообладание, но и совершенствуется двигательный навык.

В процессе подготовки к главным стартам важно создать как можно больше трудностей необычного характера, которые заставят спортсмена проявить все свои волевые качества.

Задача тренера ознакомить занимающегося с трудностями, которые могут возникнуть в процессе соревнования, и способами их преодоления. Поэтому одной из сторон подготовки является – предварительный и глубокий анализ условий и трудностей, с дальнейшей их отработкой в тренировочном процессе.

Не редко гонщик не учитывает при составлении плана всех факторов. Нужно хорошо знать не только особенности своих соперников, их умение вести борьбу, их реакцию на ту или иную ситуацию, но и состояние лыжни, рельеф трассы, каждый ее участок.

Неуверенность в себе – это один из факторов снижения работоспособности. У спортсмена регулярно прислушивающегося к себе, своим ощущениям, при первых же признаках утомления, наблюдается резкое снижение работоспособности, а вот у спортсмена с развитыми волевыми качествами, заставляющим себя работать, борясь с утомлением, не думая о нем, увлеченным борьбой с соперником – уже есть огромное преимущество.

Для устранения этих проблем необходимо ставить посильную для спортсмена задачу, соответствующую его уровню тренированности. А так же объективно анализировать спортивные показатели и выработать критичное к ним отношение, объяснив юному гонщику, что путь к вершинам всегда очень труден и тернист и неудачи, и поражения неотъемлемая его часть.