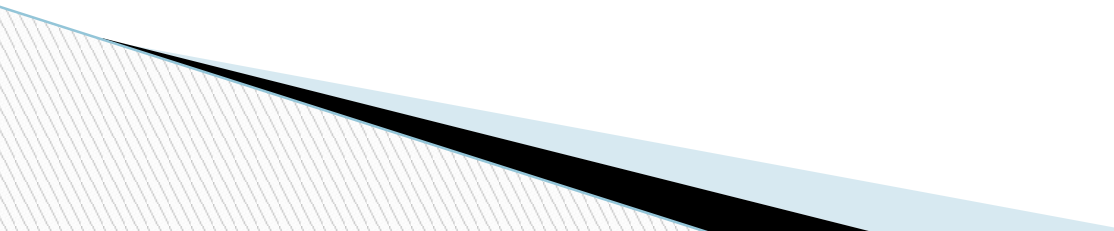


Нижегородский горный клуб



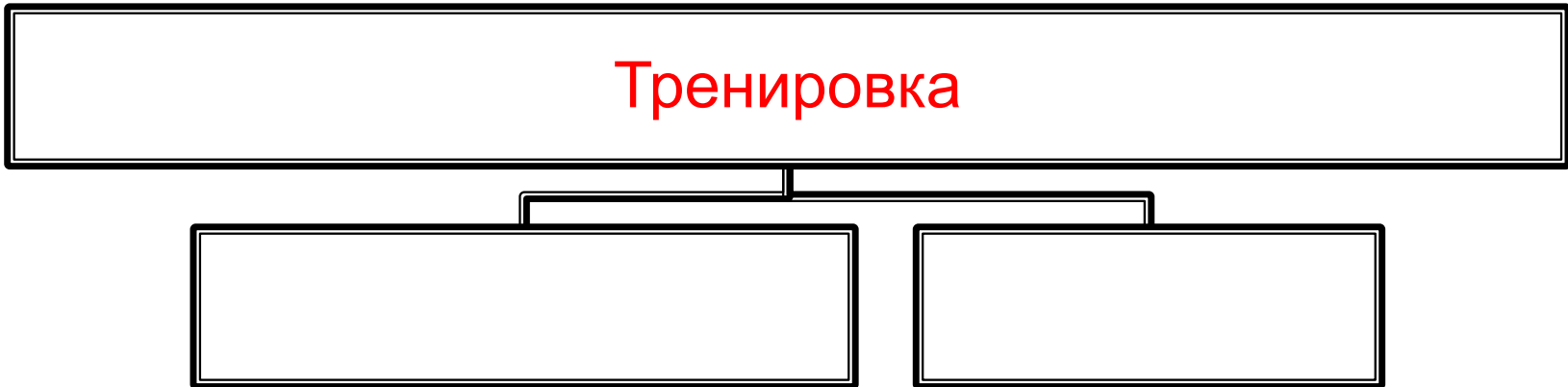
Методика проведения тренировок

Базовые понятия

- ❖ Регулярность
 - ❖ Эффективность
 - ❖ Оценка результата
 - ❖ Мотивированность и вовлеченность
- 

Регулярность

Тренировка



```
graph TD; A[Тренировка] --> B[ ]; A --> C[ ]
```

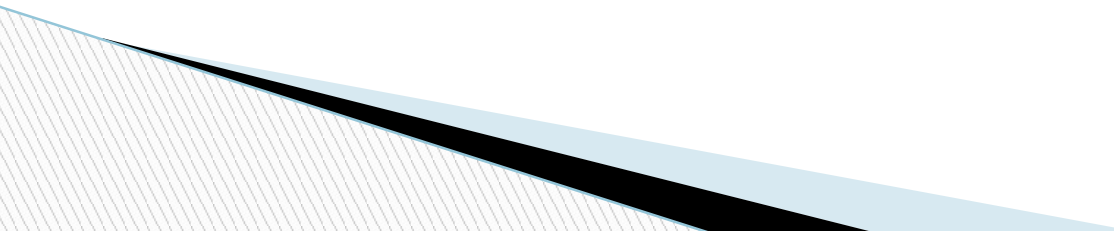
Профилактическая:

- Поддержание навыков в нужном состоянии
- Наличие **традиции** подготовки
- Необходимость тренироваться **самому тренеру!!!**

Плановая:

- Подготовка к прохождению конкретных препятствий

Эффективность

- Все участники загружены по максимуму
 - В идеале, если загрузка идет в соответствии с функциями участника
 - Если нет, то в соответствии с функциями «нападающего»
 - Если функции разделены, то периодически нужно меняться
- 

Оценка результата

Техника:

- По времени
- По ошибкам

Тактика:

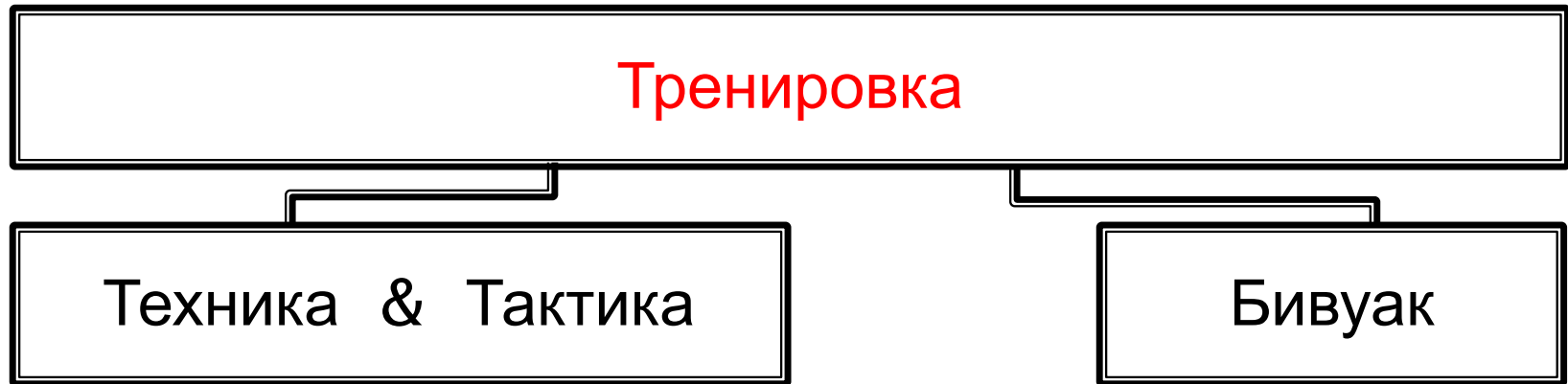
- Экзотическая, творческий подход руководителя
(пример: количество разработанных способов)

Мотивированность и вовлеченность

Возможные методы:

- Соревновательный процесс (ставить одинаковых участников)
- Сложность и интерес
- Создание рабочей атмосферы (некая процедура, которая концентрирует группу, пример: «3 такта»)

Подходы:



□ Техника прохождения препятствий **проста!!!**

□ **Мелочи** наиболее важны!!!

□ Разнообразие приемов – тренировка
спасработ (носилки, транспортировка,
организация страховки и т.д.)

□ Минимизация затраченного времени.

□ **Сроки** постановки, сбора, приготовление
пищи, гигиена (сублиматы, джетбойл и т.д.)

планирование

□ У **каждой** вещи – свое место!!!

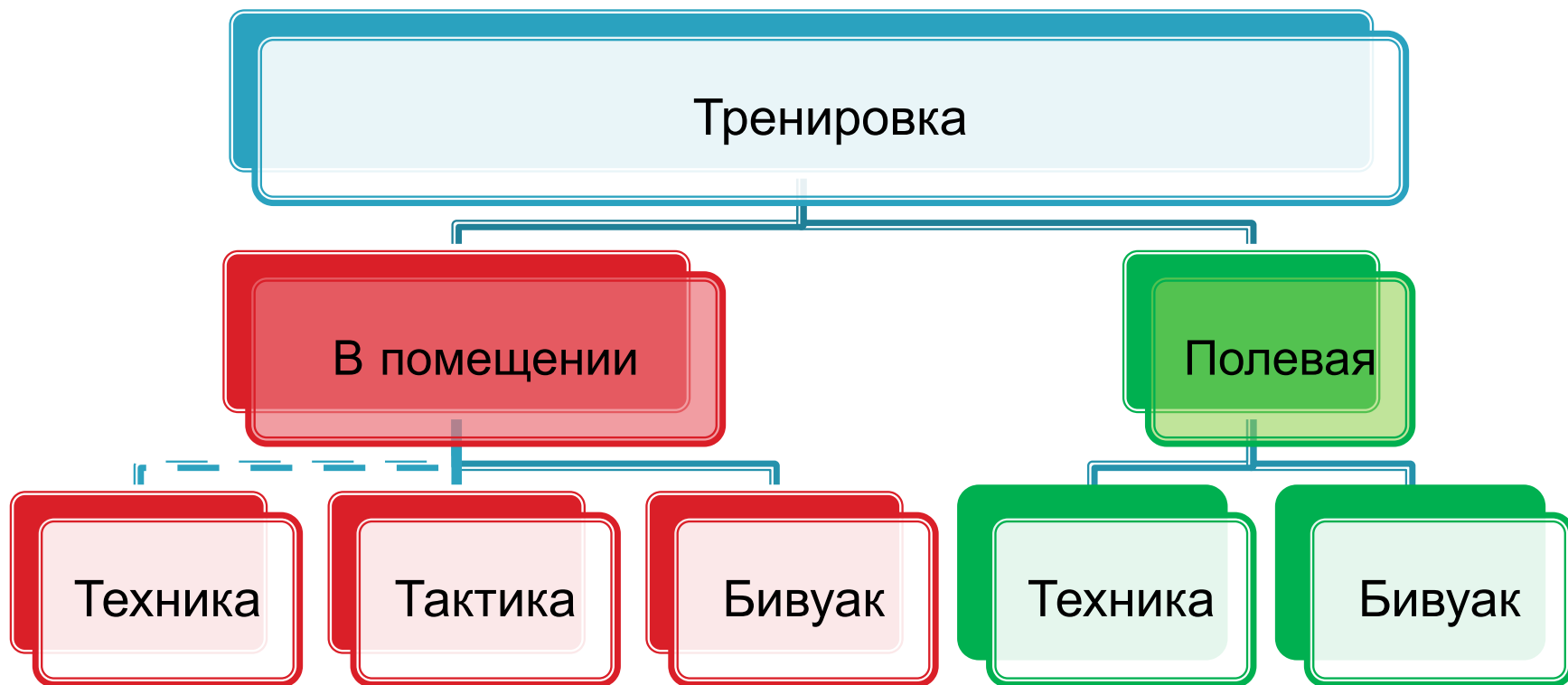
Общие замечания:

- Не прогонять все целиком!!! Важно уметь **разделять** на этапы и отрабатывать каждый из них!!!
- Выявление «**мелочей**» и работа с ними («морковка», закручивание ледобуров, трасса для подъема)
- Нет предела совершенству!! Нет предела **подставам**!!
- Учет **реалий** похода!!
- **Избыточность**: тренировка придумывать приемы (опасность: можно начать тренировать то, в чем **не разбираешься**
планирование похода)

Базовые тренировки

1. Узлы (то, что дает почувствовать вкус тренировки)
 - Мотивация!!! (интерес будет в начале, аккумуляция приемов)
 - Элементы узла. (приемы, как связать такой узел)
 - Все способы, все назначения, более сложные задачи: закрепить веревку и т.д.
2. Простейшее передвижение по рельефу
 - Движение по склону вверх-вниз и траверс (постановка ног, положение ледоруба, треккинговых палок или альпенштока в руке и т.д.)
 - Движение в связке
 - Зарубания
3. Навеска снаряжения на себя
 - Подгонка снаряжения
4. Навеска снаряжения на рельеф
5. Простейшее преодоление препятствий (навесная переправа, «бревно», вертикальные и горизонтальные перила)
 - Повторная подгонка снаряжения, **реальные** условия, отдельно обращаем внимание на **работу с карабинами и веревкой!!!**

Продвинутый уровень



В помещении



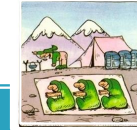
- Базовые навыки (узлы)
- Имитация, в случае невозможности выхода на рельеф

Тактика



- Ситуационные задачи
- Тактические игры
- Разработка непосредственных приемов
- Подсчет количества снаряжения и «составление таблиц»

Бивуак



- Карта размещения вещей
- Приемы размещения на сложном рельефе и в непредсказуемых условиях
- Тестирование продуктов и способов приготовления пищи
- Планирование различных способов защиты от погоды

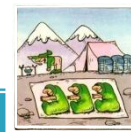
Полевые тренировки

Техника



- Выявление «мелочей»
- Усложнение задачи (одной рукой, в неудобном положении)
- Реалии похода!!! (контрольный вес, погодные условия)
- Подчищение «хвостов» домашней работы
- Возрастание сложности! В конце обязательно реализовывать самый жесткий сценарий (спасработы)

Бивуак



- Размещение вещей в палатке
- Размещение людей в палатке
- Изготовление приспособлений для удобства

**Мы всегда должны
тренироваться тренироваться и
тренироваться!!!**

