

# 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:

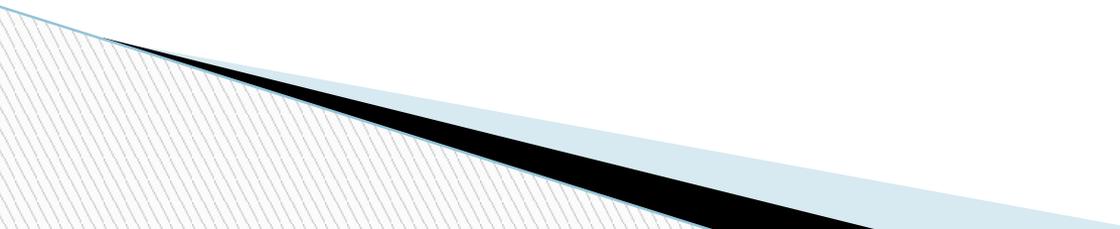
- ▣ По времени
- ▣ По ошибкам

## Тактика:

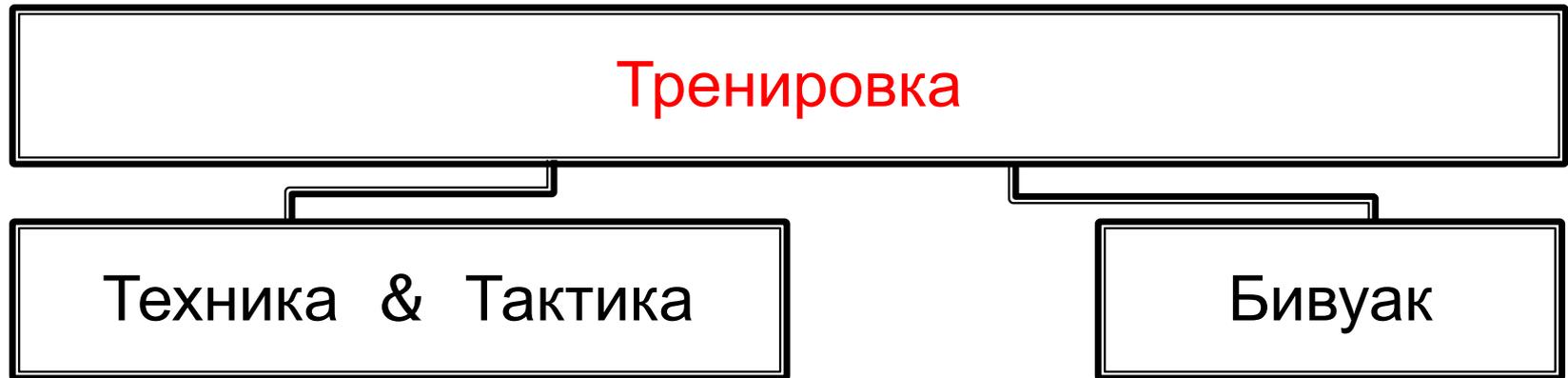
- ▣ Экзотическая, творческий подход руководителя  
(пример: количество разработанных способов)

# 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!!!

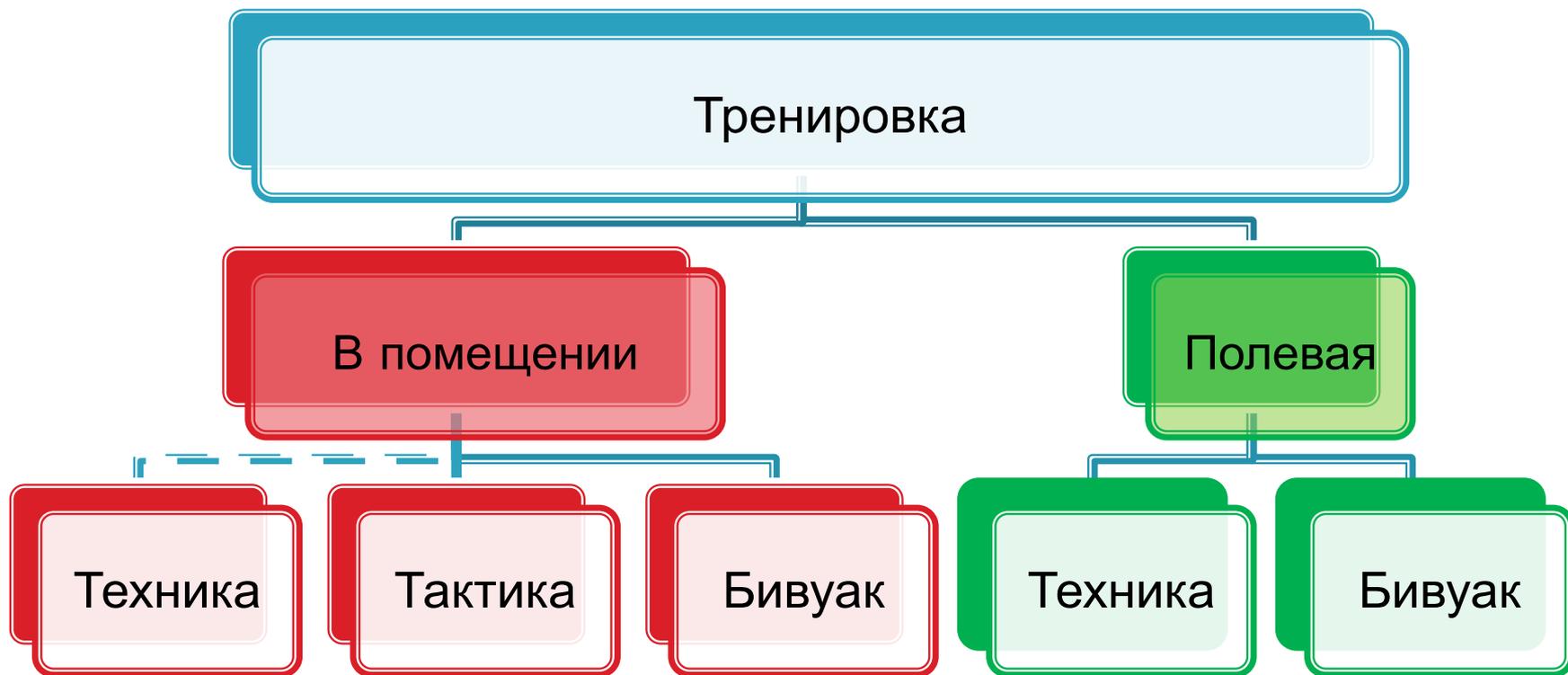
# Общие замечания:

- 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, треккингových 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



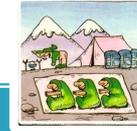
- Базовые навыки (узлы)
- Имитация, в случае невозможности выхода на рельеф

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

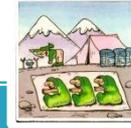
# Полевые тренировки

## 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!!!**

