

Акценты тренировочного процесса

- Подготовка к **ГОРАМ**



цель и задачи

- Создание эффективного процесса тренировок по альпинизму
- Видение конкретных результатов и их достижение
- 1 этап- планирование
- 2 этап- выполнение
- 3 этап- промежуточные результаты
- 4 этап- итоги и оценка эффективности планирования

планирование

- Планирование — это метод эффективного распределения времени для качественного выполнения различных задач.
- Директивное, при котором выполнение поставленных задач является обязательным. Подразумеваются детализация и лицо, которому направляется готовый план.

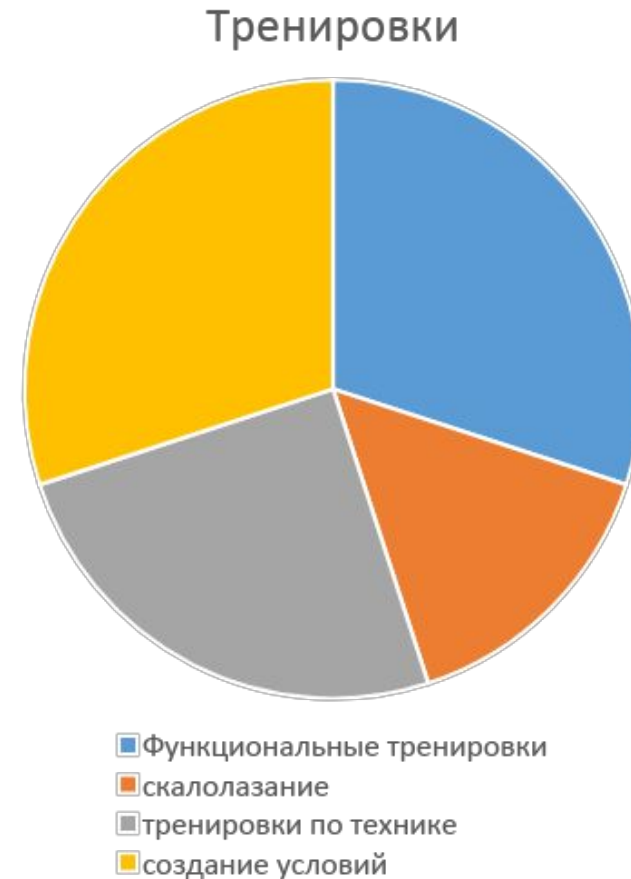
Цель

- Цель на год- конкретная и оценимая качественно и количественно, (например: поездка в горы и выполнение норматива, участие в соревнованиях, пролезть 3ку в клетку)



стратегия

- Функциональные тренировки (бег, лыжи, велосипед)
- Скалолазание
- Тренировка по технике альпинизма
- Создание условий тренировки (снаряжение, компания, погода, спортзал)



создание плана

- График работы клуба альпинизма
- Анализ календарного плана (1 год)
- Анализ календарного плана других клубов
- Анализ календарного плана федерации Самарской области
- Анализ календарных планов других федераций
- Анализ календарного плана федерации России



план- календарь

- Обязательна визуализация плана-календаря
- 2 календаря: на год и на месяц
- Возможность писать на календаре
- Дублировать на телефоне
- Ставить напоминания

| January | | | | | | |
|---------|----------------------|------------------------------|----------------|---------------------------|-------------------------|----------|
| Sunday | Monday | Tuesday | Wednesday | Thursday | Friday | Saturday |
| | | | | | 1 Steven one-one-one | 2 |
| 3 | 4 | 5 Meeting Doctors Appt | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 Leadership Meeting | 15 | 16 |
| 17 | 18 Vacation | 19 Vacation | 20 Vacation | 21 Vacation | 22 Vacation | 23 |
| 24 | 25 Interview loop | 26 | 27 | 28 Jennifer's Birthday | 29 | 30 |

ВЫПОЛНЕНИЕ

- Реперные точки-
промежуточные результаты
- Вознаграждение
- Поддержка
- Отдых



конечная цель

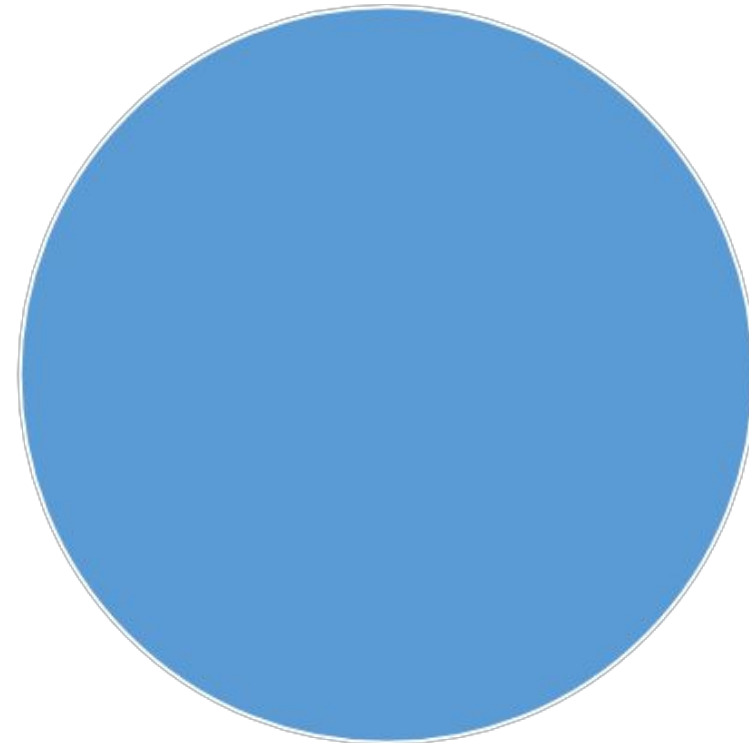
- Достигнута ли она ?
- Что добавить для того, чтобы был результат?
- Какая следующая



ИТОГИ

- Оценить в процентном соотношении результаты планирования.

ПОЕЗДКА В ГОРЫ



■ ДА

поддержка

- Тренерский совет
- Руководитель
- Глава управления
- ТОВАРИЩИ



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- Составить план: на год и ежемесячно
- Включить все виды тренировок
- Создавать условия
- УДЕЛИТЬ ВНИМАНИЕ ОТДЫХУ
- РАБОТАТЬ С ТЕМИ ЛЮДЬМИ С КОТОРЫМИ НРАВИТСЯ*
- Следить за новостями



Благодарю за внимание

Чемпионат России
по альпинизму
в скальном классе

Севастополь
2021

