

# 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.

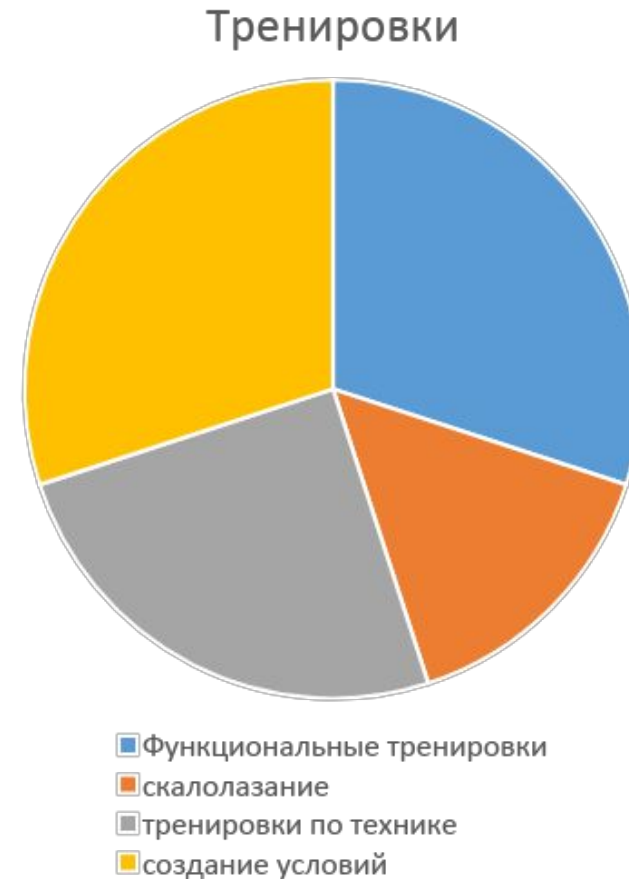
# Цель

- 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)





# 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

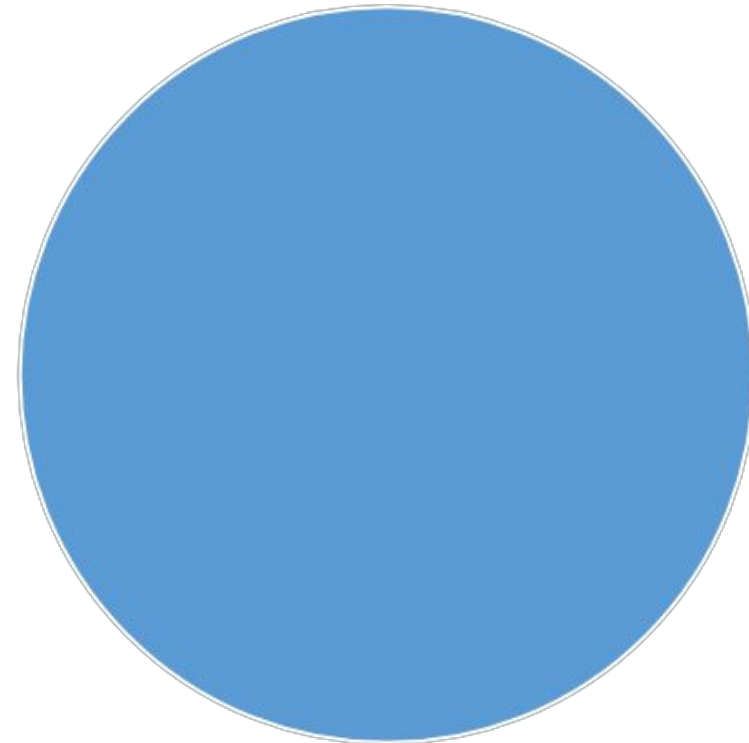
- Достигнута ли она ?
- Что добавить для того, чтобы был результат?
- Какая следующая



# 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

