

# Можно ли быть универсальным спортсменом?

*Меркурьева Валерия*

2021 г.



SHOT ON POCO X3 NFC

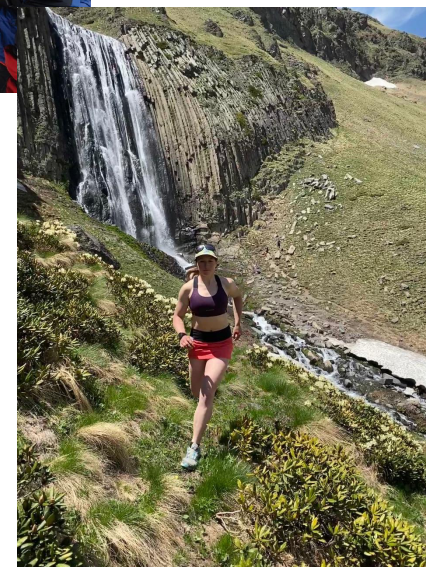
"Что можно сделать для Родины, когда ничего нельзя сделать? Делай самого себя! Если альпинисту погодные условия не позволяют штурмовать вершину, он должен упорной тренировкой готовить себя к тому времени, когда восхождение на вершину будет возможным"

Фазиль Искандер, "Стоянка человека"

# Моя повседневная ЖИЗНЬ - ЭТО...



- Работа
- Скалолазание
- Классический альпинизм
- Скайраннинг
- Ски-альпинизм
- Треккинг, хайкинг
- И иногда что-то ещё, что будет полезно и интересно





# Основа всего - база

- Походы (организация быта и перенос грузов, ориентирование на местности)
- Бег, ОФП (общая выносливость)
- Скалолазание (технические азы)
- Альптехника (технические азы)



# Полезные для альпинизма виды спорта:



- Бег, лыжи беговые
- Ски-альпинизм
- Скайраннинг, трейлраннинг
- Рогейн, ориентирование
- Триатлон
- Скалолазание
- Ледолазание (драйтуллинг)
- Пеший и горный туризм
- И т.д.





Альпинист -  
мультиспортсмен  
, ведь ему надо:

- Быть физически сильным и выносливым
- Освоить кучу различных техник
- Стать немного геологом, гляциологом и метеорологом
- Стать хорошим стратегом
- Научиться коммуницировать в команде
- Научиться читать горный рельеф и маршрут
- Освоить ориентирование
- Научиться спасаться и спасать товарищей
- Неплохо бы стать поваром, врачом и массажистом



Практика  
- наше всё

Если вы хотите научиться ходить в горах - надо ходить в горах, много ходить, но перед этим необходимо подготовиться



# Где взять ресурсы?

- Время
- Деньги
- Силы и здоровье



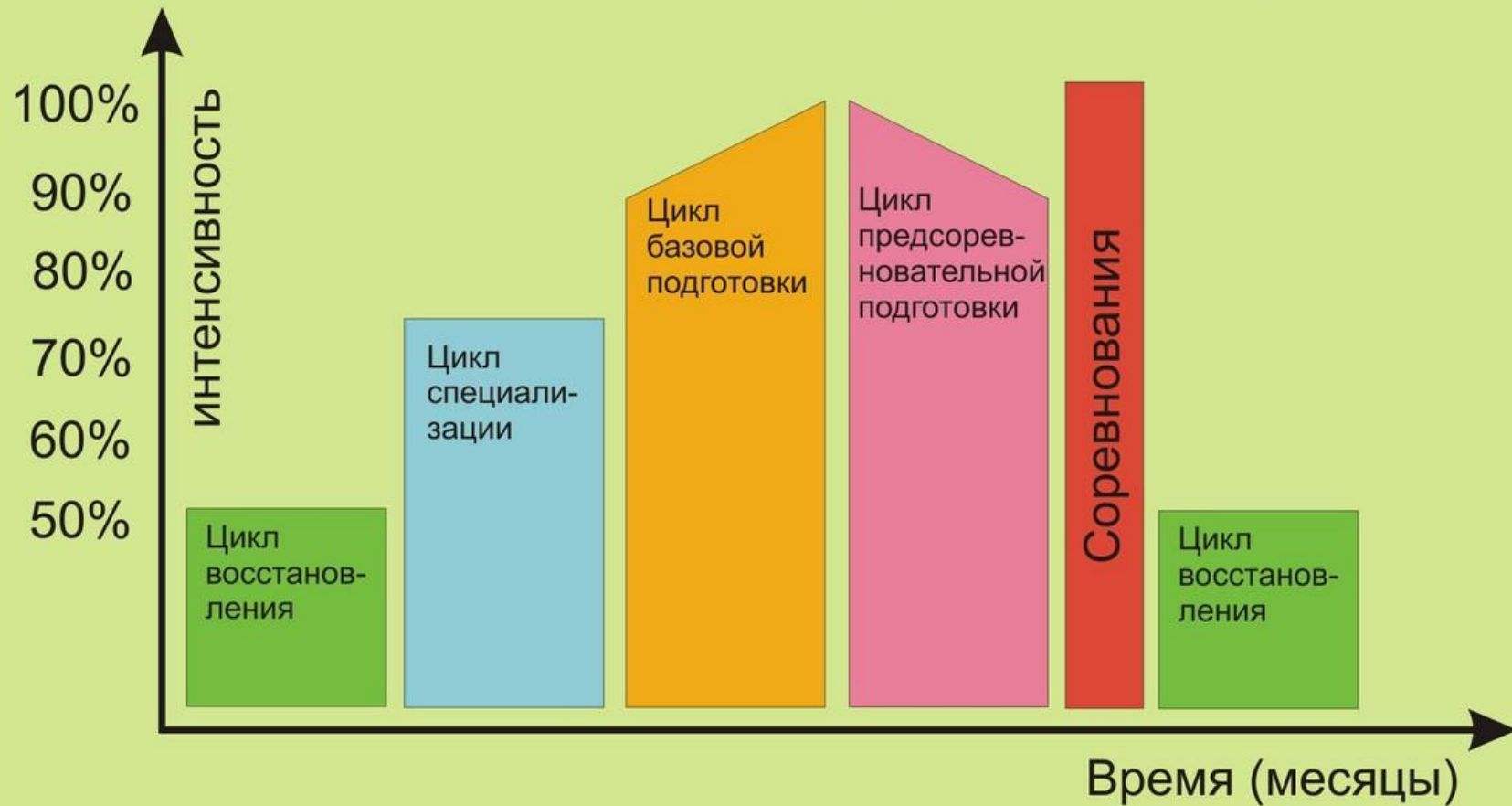


## План действий:

- Расстановка приоритетов
- Оценка возможностей и ресурсов
- Поэтапное планирование нагрузок

# Периодизация нагрузок

## “Классическая” спортивная периодизация





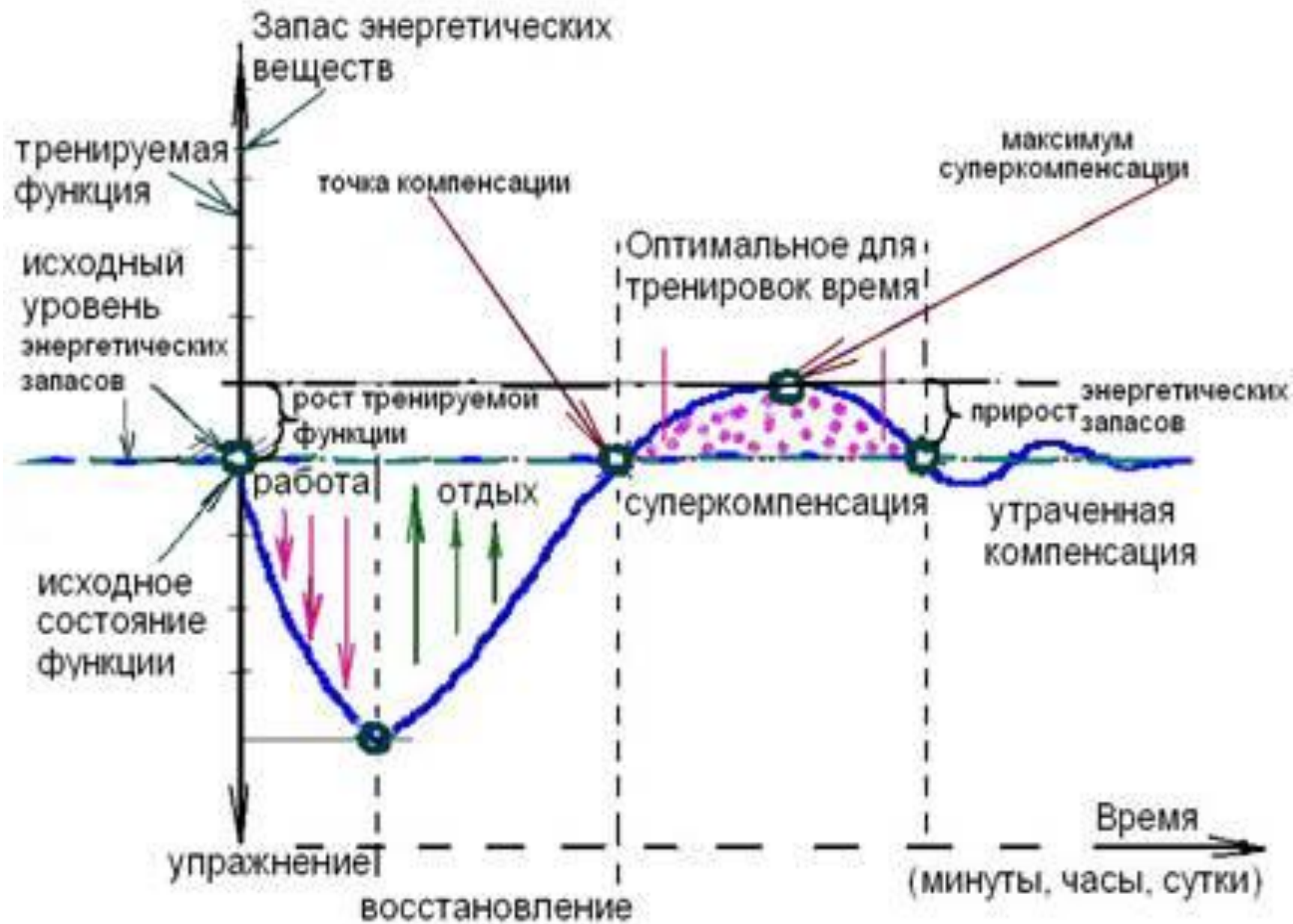
# Мой макроцикл в сезоне 2020-2021

- Основные события: гонка в Андорре и восхождение на Манаслу
- Подготовительный период: бег, степпер, сфп
- Базовый период: соревнования по ски-альпинизму
- Предсоревновательный: соревнования по скайраннингу и работа на Эльбрусе
- Восстановительный 1: работа в походах в Киргизии
- Восстановительный 2: скалолазание и бег
- Проверка себя: Кубок России по скалолазанию в связке со скайраннингом
- Для души: выезд в Джантуган
- Проблемы: работа, непогода, ковид

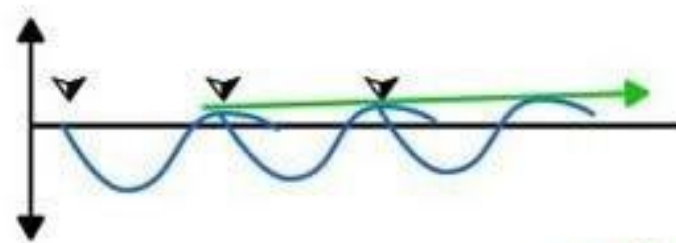




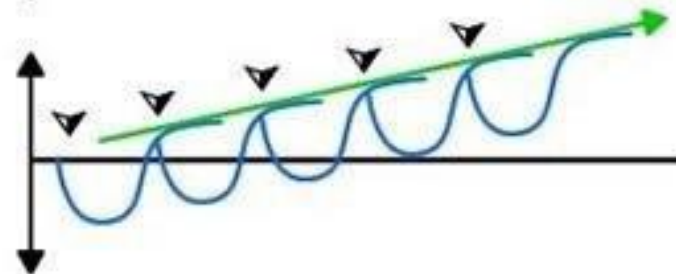
# Супер-компенсация



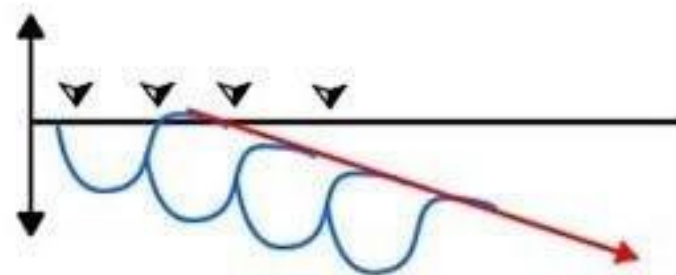
# Виды суперкомпенсации



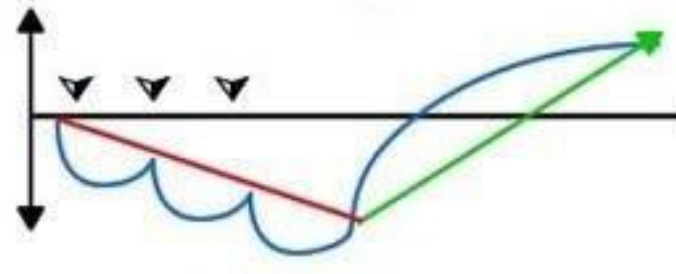
ПОЗИТИВНАЯ СУПЕРКОМПЕНСАЦИЯ



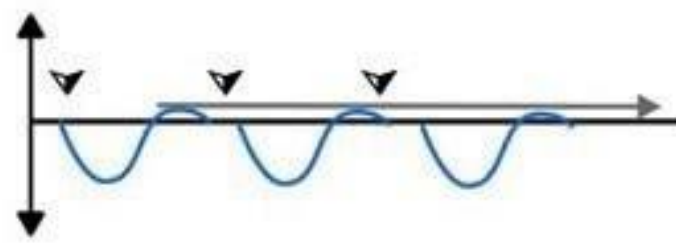
ПОЗИТИВНАЯ СУПЕРКОМПЕНСАЦИЯ



НЕГАТИВНАЯ СУПЕРКОМПЕНСАЦИЯ



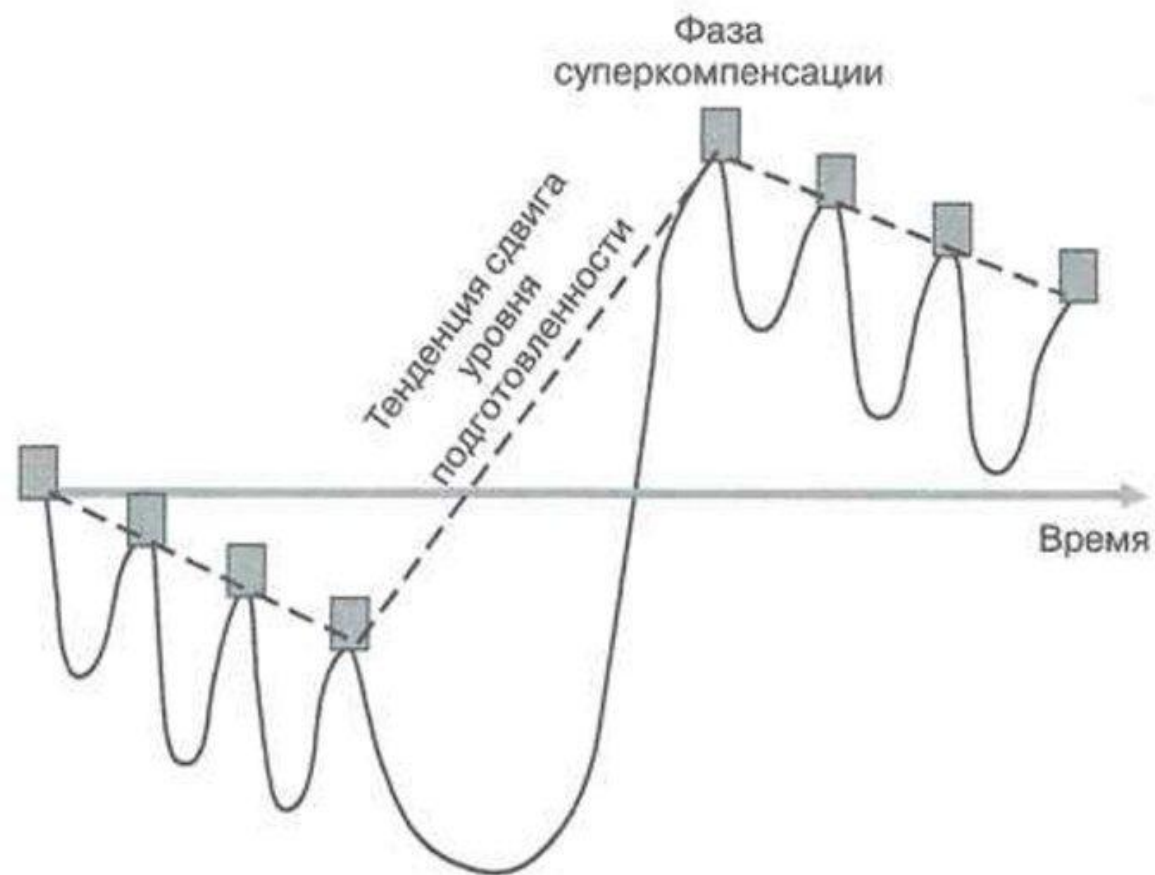
ПОЗИТИВНАЯ АККУМУЛИРОВАННАЯ СУПЕРКОМПЕНСАЦИЯ



НУЛЕВАЯ СУПЕРКОМПЕНСАЦИЯ

# Кумулятивна я супер- компенсация

## Серия тренировок





# Перетренировка



«У предавшихся гимнастическим упражнениям чрезвычайно хороший внешний вид тела становится опасен, когда достигает своих крайних пределов, ибо, не имея возможности всё улучшаться, он склоняется к худшему» - Гиппократ

## Симптомы:

- Снижение результативности и травмы
- Общая усталость
- Снижение или повышение пульса
- Боли в мышцах и суставах
- Снижение переносимости нагрузки
- Отсутствие мотивации или гипермотивация
- Нарушение сна

# Способы восстановлени я

- Активный отдых/низкоинтенсивные нагрузки
- Смена деятельности (бег - лазание)
- Растяжка, массаж, самомассаж, баня
- Питание



# Советы начинающи м

## Основной упор на:

- Найти свою мотивацию
- Освоение техник для своего этапа
- Развитие выносливости
- Освоение основ скалолазания с обязательным переносом на скалу
- ОФП
- Теоретическая подготовка необходимая для данного этапа

## В дополнение:

- "Дегустация" всего, что может быть полезно





# Советы продолжающи М



- Определиться с целями
- Проработка слабых мест
- Найти своего тренера и команду
- Составить план подготовки, исходя из имеющихся ресурсов
- Упор на подготовку к ключевым событиям
- Постоянный контроль выполненной работы
- Корректировка при необходимости
- Помнить про "настоящий" альпинизм
- Своя фишка
- Полноценный ТО



Спасибо за внимание!