

Все представленное ниже основывается на собственном опыте, как практическом, так и теоретическом, а подготовка к походам видится именно в таком русле, поэтому хочется поделиться и послушать мнения по этой теме. Некоторые моменты могут быть спорными, поэтому буду рад конструктивной критике.

Так сложилось, что сложные пешие походы в основном ходят летом, т.к. это наиболее благоприятное время, соответственно строится подготовка к ним с привязкой к временам года. Некоторые начинают готовиться с осени некоторые с зимы, некоторые вообще особо не готовятся :).

Но мы стараемся в основе своей подготовки групп к походам закладывать не столько времена года, а три составляющие самого мероприятия – это предпоходный период, собственно поход и после походный период.

Предпоходный период можно разделить условно на теоретическую подготовку и физическую, в некоторой степени по времени они иногда смешиваются. Теоретическая подготовка включает в себя, как обучение в школах, семинарах разного уровня в зависимости от группы и планируемого похода, так и подготовка теоретической части похода, закрытие всех дырок в плане решения вопросов транспорта, подготовки материалов, расчеты по планируемому маршруту, различные страховки, пропуска, подготовка и закупка продуктов, аптечки и т.д.

Физическая подготовка – это физические и технические тренировки для набора такой функциональной формы, которая необходима для безопасного проведения похода. Предпоходный период может включать в себя сборы, участия в соревнованиях, промежуточные походы меньших категорий и др.

Важно, что бы все участники похода принимали одинаково активное участие во всех этапах подготовки. С закреплением за каждым участником каких-то определенных задач, чтоб никто ни волянил и не обижался, что он ни за что не отвечает.

В подготовленных (опытных) группах, бывает определенная часть тренировок физического плана отводится на самостоятельную подготовку, в молодых группах, важно постоянно контролировать процесс, т.к. человек существо ленивое и его иногда

нужно пинать, особенно молодых участников, чтоб потом это не вылилось в неприятности в походе.

Основа успешно пройденного похода, на 90% зависит от качественно спланированной и проведенной пред походной подготовки. 10% успеха - это различные случайности с транспортом, погода, изменение политической ситуации в регионе и др. Этап похода, по завершении собственно похода, планомерно переходит в после походный период, который в основном заключается в написании отчета, как результата всего мероприятия. И планомерно переходит в предпоходный период следующего цикла. Есть еще такое понятие, как межсезонье. Мы разделяем его на спортивное межсезонье и не спортивное.

Обычно не спортивное межсезонье наступает сразу после похода и иногда включает после походный период, время, когда команда (группа) отдыхает друг от друга :), пишет отчет, решает накопившиеся проблемы и т.д. Но, если команда(группа) имеет далекие цели, нежели один поход, то наступает соревновательное межсезонье. Если это осень, что чаще всего, то оно косвенно включает подготовку к следующему походу, в следствие поддерживания определенной формы участников. Если это зимнее межсезонье, то оно более ограничено, т.к. период новогодних праздников и сессий у студентов, существенно ограничивает подготовку и иногда переходит в период отдыха, не спортивного межсезонья :). Параллельно решаются вопросы касательно будущего похода. В межсезонный период важно много общаться и правильно сверстать план тренировочного процесса, чтоб не перегрузиться и не недоподготовиться до будущего похода. Наиболее тесно общаться получается, когда есть какая-то промежуточная цель такая, как например соревнования.

В процессе тренировок к соревнованиям, закрепляются навыки, которые пригодятся в походе. Иногда, некоторые говорят, что в походах, то что используют на соревнованиях не нужно в таких количествах. Это правильно, но без определенного багажа знаний полученных на соревнованиях идти в горы опасно, т.к. иногда не понятно, что пригодится там. А навыки, опыт соревнований и тренировок к ним, объединяет команду. В походе не так резко будут восприниматься некоторые спорные психологические, бытовые моменты и т.д. Когда человек сосредоточен на цели он забывает, про маски и показывает себя настоящего, со своими «тараканами» в голове, которые в критических условиях похода могут вылезти наружу. Такое можно увидеть приближаясь к грани своих возможностей, как в походе так и на соревнованиях, но лучше это узнать на соревновании, чем получить шок в походе :).

Кроме того готовясь к стартам, легко поддерживать себя в тонусе не придумывая различную мотивацию для тренировок. Поскольку тренировать себя полгода и мотивировать только походом очень сложно, такая мотивация может быть не достаточной, что отразится на результате, в походе. Таким образом, подготовка и участие в соревнованиях дает определенный запас (багаж) знаний для безопасного прохождения похода.

Еще один важный момент, который понял на собственном опыте то, как отличаются люди которые готовятся к походам отдельно не участвуя в соревнованиях зная основные технические моменты без соревновательных нюансов и люди которые участвуют и тренируются к соревнованиям и походам одновременно. В походе, понимание, скорость мышления, принятия решений на несколько порядков выше у спортсменов принимающих участие в соревнованиях, чем у ребят(без обид) которые просто ходят в походы и не рассматривают, соревнования как подготовку.

Важно отметить, что мотивацию для молодых начинающих спортсменов нужно постоянно поднимать. Одними рассказами про походы и тренировками не участвуя в соревнованиях, сложно заинтересовать коллектив. Если и возможно, то только на не большой временной отрезок, но мы же говорим про долгосрочную подготовку молодых спортсменов с достижением походов выше 3к.с.

Если речь идет об опытных туристах, то мотивация для них в основном, не нужна, т.к. такой спортсмен в большинстве уже сформировавшийся и понимает зачем он тренируется и что хочет от этого, знает свои возможности и определенные грани. Таких спортсменов, в большинстве случаев, следует только направлять в нужное русло, по спланированному графику подготовки. Даже если это подготовка за счет соревнований, такой спортсмен воспримет это нормально, но это наверно другая тема.

Хочется обратить внимание на подготовку к походам за счет соревнований не только пешую общественность, но и туристов из других видов спортивного туризма в которых некоторые думают, что соревнования уходят далеко от того, что происходит в походах. На собственном опыте прочувствовал, как полезно участвовать в соревнованиях по велотуризму и потом это применять на скорости в реальном походе, когда нужно быстро объезжать камни, деревья, кусты, пригибаться под ветками, менять передачи на песке, глине и т.п., правда проверил полезность вело соревнований после вело походов :). Тоже самое на воде и др. видах туризма. Соревнования по технике являются отличным полигоном для подготовки походов, но не все виды это используют и внедряют в массы.

Написано немного коротко и обобщенно, но надеюсь основные моменты получилось изложить доходчиво? В целом такой цикл тренировок, соревнований и походов есть достаточно продуктивный и полезный, т.к. по моим наблюдениям, таким образом воспитано достаточно большое количество спортсменов туристов, по крайней мере в пешем и горном туризме.

Автор: Игорь Злацкий, г.Киев, т/к «Робинзон»

{jcomments on}