

## **Заметка о научно-методическом сопровождении спортсменов сборной России по скалолазанию.**

**МАК ФСР совместно с ЦСТиСК.**

**Тренировочное мероприятие в Москве, июль 2016 г.**

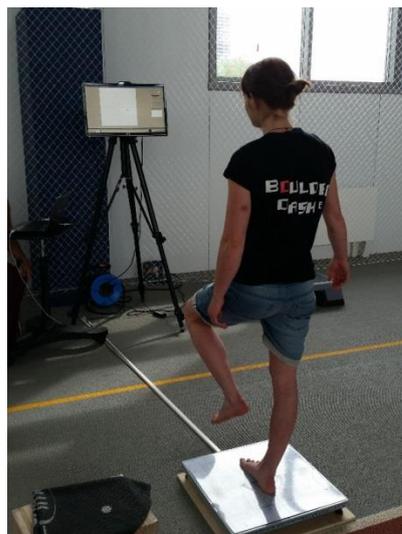
28 июля завершилось тренировочное мероприятие (сбор) спортсменов, представляющих Россию на международных соревнованиях по скалолазанию в дисциплине боулдеринг. На ТМ собрались сильные представители молодежной и взрослой сборной команды. В ходе всего сбора не прекращалась научно-методическая работа, позволившая, как мы надеемся, повысить компетентность и знания спортсменов, их здоровье и качество психологической подготовки к выступлениям на соревнованиях.



Спортивные результаты – это не только физическая подготовленность и хорошая экипировка. На проведенных занятиях мы дали рекомендации касаясь основ идеомоторной тренировки и готовые методики, эффективные в случае, если нужно быстрее восстановиться, сфокусировать свое внимание на главном и отбросить лишнее, подготовиться к серьезным нагрузкам. Со спортсменами мы обсудили форс-мажоры, «небоевое» состояние и многое другое. Во время, свободное от тренировок, удалось пообщаться индивидуально со всеми желающими и решить по возможности поставленные задачи. В ходе тренировок на скалодромах Bigwall, Limestone и МАИ спортсмены

должны были решать поставленные перед ними задачи. Возвращаясь к научно-методической составляющей, стоит отметить, что в продолжение традиции на сбор были специально приглашены специалисты высочайшего уровня.

Так, наиболее яркими впечатлениями для нас и многих спортсменов стали тренировки в Сокольниках на скалодроме Limestone. Во-первых, насыщенность и конструктивность этих тренировок была обеспечена работой с Салаватом Рахметовым, подбиравшим трассы и давшим множество ценных советов и рекомендаций по тому, как тренироваться в условиях динамично развивающегося скалолазания и новых трендов в подготовке соревновательных трасс. Во-вторых, тренировки в Limestone были украшены профессионально проведенной и новой для многих разминкой, эту работу прекрасно выполнила Мария Агафонова.



Традиционно деятельное участие в работе сбора принял Центр инновационных спортивных технологий и подготовки сборных команд Москомспорта. Точная диагностика координации, прыгучести, силы, внимания, состава тела и др. параметров снова была выполнена на высоком уровне. Эти тестирования позволят решить две важнейшие задачи: 1) дать спортсменам уверенность в выборе направлений дальнейшего развития (только так можно узнать, в каком точно состоянии и форме они находятся); 2) пополнить базы данных, которые

приведут нас к модельным или ориентировочным характеристикам спортсмена-скалолаза каждой из трех дисциплин, а в преддверие токийской олимпиады, и многоборца.



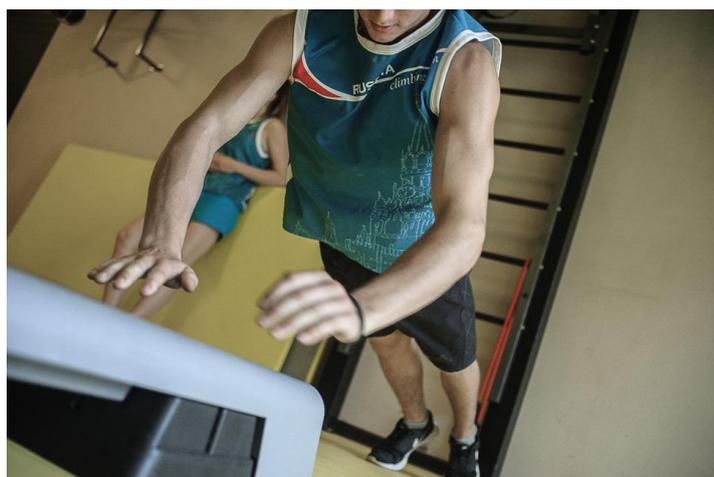
Медико-восстановительные мероприятия.

Медицинское сопровождение спортсменов позволяло оперативно решать возникающие проблемы со здоровьем и не «выпадать» из тренировочного процесса. Для лечения и восстановления использовалось оборудование, полученное из ФМБА МАК ФСР. Более 10 спортсменам отпущено в общей сумме 120 часов физиопроцедур. Спортсмены познакомились с основами профилактики травматизма. Для снятия напряжения и разгрузки позвоночника использовалась система Детензор, любезно предоставленная авторами и производителями. Спортсмены сборной ранее уже использующие СФТ-терапию в восстановлении, продолжили и познакомились с новыми методиками их использования.

Массажистка из ЦИТО Анна Кибальчич помогала спортсменам восстановиться. Анна сама занимается скалолазанием в группе незрячих спортсменов. Все процедуры проводились по месту проживания спортсменов в интернате ЦСКА. Здесь уместно отметить радушие персонала интерната под руководством А.В. Коробочки, создавших комфортные условия для участников ТМ. Трехразовое

питание спортсменов было организовано также на базе ЦСКА. Сбалансированное меню и регулярность приёма пищи способствовали повышению производительности спортсменов. Хочется поблагодарить персонал под руководством Эммы Александровны, гибко подстраивающийся под тренировочный процесс, за тепло и радушие и, конечно, вкусную еду.

Фитнес-клуб WeGym открыл свои двери для спортсменов-скалолазов уже не первый раз.



На протяжении 14 дней посещение бассейна с сауной и тренажёрным залом помогало быстрее восстановиться, проводить кардиотренировки.

Показательную тренировку по развитию скоростно-силовых качеств провели со сборниками специально выделенные инструктора.



В день отдыха мы посетили музей авиации, где экскурсовод рассказал про историю воздухоплавания вообще и достижения СССР и России в самолётостроении.