



MÄGIRONIMINE

ÕPPEMATERJALID MÄGIRONIMISE TREENERITE EKR-4 ASTMELE

2018

Sisukord

1.	MÄGIRONIMINE KUI (SPORDI)ALA:.....	8
	ARENGUD, SUUNDUMUSED MAAILMAS.....	9
	ARENGUD, SUUNDUMUSED EESTIS.....	10
2.	MÄGIRONIJA KEHALISTE VÕIMETE EALINE ARENG JA SELLE ARVESTAMINE ÕPPE-TREENINGTÖÖS, SH ÕPPETÕUSUDEL.....	11
	LASTE JA NOORTE KEHALISE ARENGU ISEÄRASUSED JA SELLE ARVESTAMINE TREENINGTÖÖS.....	11
	UNIVERSAALSSED TREENINGPRINTSIIBID.....	13
3.	MÄGIRONIMISE ÕPPE- JA TREENINGPROTSESSI TAGAMISE TINGIMUSED	14
4.	MÄGIRONIMISE VARUSTUSE NING VAHENDITE VALIK JA HOOLDUS.....	17
	VARUSTUSE VALIK TREENINGUTEKS, VÕISTLUSTEKS, MÄGEDEKS.....	17
5.	MÄGIRONIJA TERVIS JA TOITUMINE:.....	20
6.	MÄGIRONIMISE TREENINGETTEVALMISTUSE PLANEERIMISE ALUSED.....	24
	EESMÄRGI PÜSTITAMINE.....	24
	TREENINGPERIOODID.....	25
	TREENINGUTE ETAPILINE PLANEERIMINE.....	26
	TEHTUD TÖÖ ANALÜÜS JA HINDAMINE.....	27
7.	MÄGIRONIMISE TREENINGTÖÖ JA JUHENDAMINE.....	29
	ÕPPE- JA TREENINGTSÜKLI PÕHIMÕTTED, KORRALDUS JA LÄBIVIIMINE LÄHTUDES PLAANIST.....	29
	EFEKTIIVNE JUHENDAMINE, TAGASISIDE, GRUPI DÜNAAMIKA.....	30
	MÄNGULISED ELEMENDID TREENINGUS.....	32
	OSKUSTE MITMEKESISTAMINE JA LIHVIMINE.....	33
	TREENITAVATE ENAMLEVINUD VEAD NING ÕPPE- JA TREENINGTÖÖ MONITOORING.....	34
8.	ÜLDFÜÜSILINE ETTEVALMISTUS.....	36
	ÜLDFÜÜSILINE ETTEVALMISTUS.....	36
	JÕUVÕIMETE ARENDAMINE.....	37
	PAINDUVUSE JA KOORDINATSIOONI ARENDAMINE.....	39
	ÜLDFÜÜSILISE TREENINGU MÕJU LÜHEMAS JA PIKEMAS PERSPEKTIIVIS....	39
9.	TEHNILINE ETTEVALMISTUS.....	41
	TEHNILINE ETTEVALMISTUS.....	41
	MÄGIRONIMISTEHNİKATE HARJUTUSVARA.....	42
	MÄGIRONIMISTEHNİKATE, OSKUSTE, VILUMUSE TESTIMINE JA HINDAMINE	44
10.	MÄGIRONIJA PSÜHHOLOOGILINE ETTEVALMISTUS.....	46
11.	MÄGIRONIJA FUNKTSIONAALSE SEISUNDI HINDAMISE VÕIMALUSED...	52
12.	MÄGIRONIMISE JA MÄKKETÕUSU OLEMUS, ETTEVALMISTUS.....	54
	MATKA/MÄEMARSRUUDI ETTEVALMISTUS.....	54
	MATKATAKTIKA.....	56
13.	TEHNILISELT KEERUKA MÄKKETÕUSUKS VALMISTUMINE JA JUHENDAMINE.....	64
	TEHNILISELT KEERUKA MÄKKETÕUSU ISELOOMUSTUS.....	64
	TULEMUST MÄÄRAVATE TEGURITE MÄÄRATLEMINE JA NENDE ARVESTAMINE TREENINGTÖÖS.....	67

MÄGIMARSRUUDI DETAILNE KAVANDAMINE JA VASTAV ETTEVALMISTUS	69
RISKIDE MÄÄRATLEMINE JA NENDEGA ARVESTAMINE; MAANDAMINE	69
MÄKKETÕUSU JÄRGNE ANALÜÜS	70
14. OHUTUSPÕHIMÕTTED TREENINGUTELE	71
15. MÄGIRONIMISES TREENINGTUNNI ETTEVALMISTUS JA LÄBI VIIMINE	73
16. ÕPPE- JA TREENINGMATKADE ETTEVALMISTUS JA LÄBIVIIMINE MÄGEDEKS VALMISTUJATELE	76
17. ALPINISMITEHNIKATE ÕPPE- JA TREENINGPÄEVA ETTEVALMISTUS JA LÄBIVIIMINE MÄGEDEKS VALMISTUJATELE	78
18. MÄGIRONIMISTEHNIKATE ÕPPE- JA TREENINGPÄEVA ETTEVALMISTUS JA LÄBIVIIMINE MÄGEDEKS VALMISTUJATELE	84
19. LUMENÕLVADEL, LIUSTIKUL JA JÄÄNÕLVADEL RONIMISTEHNIKATE ÕPPE- JA TREENINGPÄEVA ETTEVALMISTUS JA LÄBIVIIMINE MÄGEDEKS VALMISTUJATELE	87
ÕPE TEEMAL LIIKUMINE JA JULGESTUSPÕHIMÕTTED LUMENÕLVADEL LIIKUMISEL	87
ÕPE TEEMAL LIIKUMINE JA JULGESTUSPÕHIMÕTTED JÄÄNÕLVADEL JA LIUSTIKUL	89
20. MÄGIPÄÄSTETEHNIKATE ÕPPE- JA TREENINGPÄEVA ETTEVALMISTUS JA LÄBIVIIMINE MÄGEDEKS VALMISTUJATELE (BAASOSKUSED)	95
LISA. Kasutatud kirjandus:	100
LISA. Soovituslik erialane kirjandus:	101

Treener IV aste

Erialase koolituse maht: 86 h, sellest 30 h teoorias ja 56 h praktikas

Eesmärk: nooremtreener omab teadmisi ja oskusi **sportimise organiseerimiseks ja arendamiseks** ning õppe-treeningprotsessi läbiviimiseks vastavalt ette antud kavale ja juhistele **erisugustes** olukordades.

Õpiväljundid. Mägironimise nooremtreener:

1. on teadlik mägironimise kui spordi arengust ja uutest arengusuundadest Eestis ja maailmas.
2. oskab valida treeninguteks, õppetõusudeks ja võistlusteks sobivat varustust, treeningvahendeid.
3. oskab komplekteerida treeningrühma, arvestada nende kehaliste võimete ealise arenguga ja erinevate tasemetega rühmade treeningmetoodika iseärasustega.
4. oskab läbi viia mägironimise baasettevalmistuse õppe-treeningtsükleid, sh oskab märgata enamlevinud tehnika vigu, õpetada lihtsamaid mägironimise taktikaid.
5. oskab edasi anda teadmised, tehnikad, oskused, mis on vajalikud mäkketõusuks.
6. oskab ühe treeningprotsessi osana läbi viia erialaseid treeningväljasõite, mille eesmärk on kindlate plaanipärase teadmiste, tehnikate ja oskuste õpetamine ning võimete arendamine mägede-eelses erialases ettevalmistuses.
7. oskab hinnata mägironimisharrastaja funktsionaalset seisundit ja arvestada treeningute mõju.
8. oskab koostada mägironimise treeningplaani lähtuvalt etteantud kavast.
9. oskab toetada mägironimise harrastajate ettevalmistust ja kavandada osalust mägironimise õppe- ja treeningtõusudeks ja/või võistlusteks.

	Teema lühiseeloomustus	Maht h/vorm
1.	Mägironimine kui (spordi)ala: <ul style="list-style-type: none"> • arengust Eestis ja maailmas • arengusuunad Eestis ja maailmas 	2 h loeng
2.	Mägironija kehaliste võimete ealine areng ja selle arvestamine õppe-treeningtöös, sh õppetõusudel: <ul style="list-style-type: none"> • õppe-treeningrühma komplekteerimine • ealise arengu üldised alused ja selle iseärasused mägironijatel • erinevate võimete intensiivse arengu perioodid • kehaliste võimete areng läbi treeningprotsessi • treeningmetoodika iseärasused erinevate kvalifikatsioonidega rühmades. 	2 h loeng
3.	Mägironimise õppe- ja treeningprotsessi tagamise tingimused <ul style="list-style-type: none"> • mägironimise õppe- ja treeningtingimused • treeninguks vajalike vahendite ja vastava keskkonna valik • täiendavate võimaluste loomine 	1 h loeng
4.	Mägironimise varustuse ning vahendite valik ja hooldus <ul style="list-style-type: none"> • varustuse ja vahendite valik treeninguks, mägedeks, võistlusteks. • mägironimisvarustus, matkavarustus (isiklik, grupi, laagri). 	2 h loeng

5.	Mägironija tervis ja toitumine: tervist mõjutavad tegurid, terviseriskid ja nende ennetamine, tasakaal treeningutes, kohane ettevalmistus, toitumise spetsiifika sh mägedes.	2 h loeng
6.	Mägironimise treeningettevalmistuse planeerimise alused <ul style="list-style-type: none"> • erinevate perioodide ja tsüklite määratlemine, nende eesmärgid ja sisu • treeningute etapiline planeerimine - treeningu osa, treening, treeningtsüklid, mäkketõusude periood • tehtud töö analüüs ja hindamine 	2 h loeng
7.	Mägironimise treeningtöö ja juhendamine <ul style="list-style-type: none"> • õppe- ja treeningtsükli põhimõtted, korraldus ja läbiviimine lähtudes plaanist • efektiivne juhendamine, tagasiside, grupi dünaamika • mängulised elemendid • oskuste mitmekesistamine ja lihvimine • treenitavate enamlevinud vead (tervik, seosed, põhjused, lahendused, hindamiskriteeriumid) • õppe- ja treeningtöö monitooring 	4 h loeng
8.	Üldfüüsiline ettevalmistus <ul style="list-style-type: none"> • vastupidavuse arendamine – harjutusvara mitmekesisus, rakendamine vastavalt eale ja võimetele • jõuvõimete arendamine – harjutusvara mitmekesisus, rakendamine vastavalt eale ja võimetele • paindumus ja koordineerimine – harjutusvara mitmekesisus, rakendamine vastavalt eale ja võimetele. • üldfüüsilise treeningu mõju lühemas ja pikemas perspektiivis. 	4 h seminar/ prektikum
9.	Tehniline ettevalmistus <ul style="list-style-type: none"> • baastasemel alpinismitehnikad • mägironimistehnikate harjutusvara • mägironimistehnikate, oskuste, vilumuse testimine, hindamine 	2 h loeng
10.	Psühholoogiline ettevalmistus	1 h loeng
11.	Mägironija funktsionaalse seisundi hindamise võimalused: <ul style="list-style-type: none"> • töövõime, selle hindamise võimalused • töövõime muutused treeningprotsessis, nende arvestamine treeningprotsessi juhtimisel • taastumise põhimõtted 	2 h loeng
12.	Mägironimise ja mäkketõusu olemus, ettevalmistus <ul style="list-style-type: none"> • ettevalmistus mäkketõusuks • mäkketõusu reeglid • mägironimise taktika • õppe-treeningtõusu taktika ja organisatsiooni eripära • sportliku tõusu taktika ja eripära 	4 h loeng

	<ul style="list-style-type: none"> • grupi komplekteerimine ja juhi valik • tõesumarsruudi valik ja tundmaõppimine • tõesuplaani koostamine • ohutuse tagamise abinõud 	
13.	<p>Tehniliselt keeruka mäkketõusuks valmistumine ja juhendamine:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tehniliselt keeruka mäkketõusu iseloomustus • tulemust määravate tegurite määratlemine ja nende arvestamine treeningtöös • mägimarsruudi detailne kavandamine ja vastav ettevalmistus • riskide määratlemine ja nendega arvestamine, maandamine mäkketõusu järgne analüüs 	2 h loeng
14.	Ohutuspõhimõttel treeningutele	2 h loeng
PRAKTILISED ÕPPUSED		
15.	<p>Mägironimises treeningtunni ettevalmistus ja läbi viimine</p> <ul style="list-style-type: none"> • soojendus • ronimistehnika õpetamine, harjutusvara • alpinismitehnika õpetamine, harjutusvara • üldfüüsilise ettevalmistuse harjutusvara • erialased jõuharjutused • koordineerimise, paindumise harjutusvara 	4 h praktikum
16.	<p>Õppe- ja treeningmatkade ettevalmistus ja läbiviimine mägedeks valmistujatele</p> <ul style="list-style-type: none"> • matkavarustuse kasutamine ja testimine erinevates oludes sh ekstreemsetes ilmastikuoludes • laagritoimingud • toiduvalmistamine ja toidurežiim matkatingimustes • matka- mägironimise ja päästetehnikate rakendamine raskendatud tingimustes (liikumine ja orienteerumine raskel ja tehnilisel maastikul, pimedates oludes, suures väsimuses, jne) • grupi koostöö 	16 h praktikum
17.	<p>Alpinismitehnikate õppe- ja treeningpäeva ettevalmistus ja läbiviimine mägedeks valmistujatele</p> <ul style="list-style-type: none"> • köietehnikad (tõusud ja laskumised tugikõitel) • julgestusjaamade organiseerimine • seonguliikumised • grupi liikumine marsruudil • julgestuse vajalikkus, julgestusviisid, julgestusvõtted • lahtikukkumisel mõjuvate jõududega arvestamine 	8 h praktikum

	<ul style="list-style-type: none"> • õppeprotsessis julgestuse organiseerimine 	
18.	<p>Mägironimistehnikate õppe- ja treeningpäeva ettevalmistus ja läbiviimine mägedeks valmistujatele:</p> <ul style="list-style-type: none"> • liikumine ja julgestus rohunõlvadel • liikumine ja julgestus rusunõlvadel • liikumine ja julgestuspõhimõtted mäeharjadel • liikumine ja julgestus kaljureljeefil 	10 praktikum
19.	<p>Lumenõlvadel, liustikul ja jäänõlvadel ronimistehnikate õppe- ja treeningpäeva ettevalmistus ja läbiviimine mägedeks valmistujatele</p> <ul style="list-style-type: none"> • ronimisvarustus lumenõlvadel liikumiseks ja julgestamiseks • liikumis- ja julgestuspõhimõtted lumenõlvadel liikumisel • liikumis- ja julgestuspõhimõtted liustikul liikumisel • liikumis- ja julgestuspõhimõtted jäänõlvadel liikumisel • julgestusjaamad lumes ja jääl 	8 praktikum
20.	<p>Mägipäästetehnikate õppe- ja treeningpäeva ettevalmistus ja läbiviimine mägedeks valmistujatele (baasoskused)</p> <ul style="list-style-type: none"> • mägipäästetöö põhimõtted • täiendavad oskused ja tehnikad mägipäästetöödeks • kannatanu ülevinnamise tehnikad ja võtted • kannatanuga laskumise tehnikad ja võtted • kannatanule ülesõidu organiseerimise tehnikad ja võtted 	8 seminar/ praktikum

1. MÄGIRONIMINE KUI (SPORDI)ALA:

- arengust Eestis ja maailmas
- arengusuunad Eestis ja maailmas

Klassikalises käsitluses on mägironimine tegevus, mille eesmärgiks on tõusta mäetippu. Tänapäevaks on mägironimisest välja arenenud suur hulk erinevaid tegevusi ja spetsiifilisi spordialasid. Need tegevusalad on tänaseks nii erinevad ja mitmekesised oma olemuselt kui formaadilt, et mõned neist on distantseerunud oma juurtest – mägironimisest.

Mägironimine on liikumine mägisel maastikul. Mägine maastik looduses on kaljunõlvad, lumenõlvad, jääõlvad, aga ka rohunõlvad, rusunõlvad, moreen, liustikud, mägijõed.

Tänapäeval on inimene õppinud mägireljeefi imiteerima ja sarnaseid tingimusi looma ka linna tingimustes, nii on püstitatud tehislikke kaljuronimis- ja jääronimis seinu nii mänguplatsidele, kui siseruumidesse.

Mägironimist saab väga lihtsalt klassifitseerida ronija motivatsiooni põhjal – sportlikud ronimisalad või mitte sportlikud mägironimisalad.

Mitte sportlike ronimisalade puhul on tegelemise ajendiks enamjaolt emotsionaalne ja esteetiline motivatsioon, armastus looduse vastu, samuti soov eemalduda linnakeskkonnast. Matkamine looduses,

Selle kõrval on omaette suuna võtnud nõ praktiline alpinism ja selle erinevad variatsioonid, nt mägipääste, tööstusalpinism (kõrgtööd). Aastasadu on mägede keskkonda kasutatud inimese hüvanguks ja tarbeks, nt mäetööstus.

Kõige sagedasemaks mägironimisega kokkupuute ajendiks on sportlikud motivatsioonid. Inimene kes ronib mägesid sportliku stiimuli ajel, on motiveeritud arendama oma sooritust lähtudes sportlikest kriteeriumitest, nt raskuskategooria (mida raskem mägi ja marsruut, seda vähem inimesi on selle saavutanud kuni sinnamaani raskustasemeni välja kus on vaid mõni üksik või üks inimene midagi saavutanud) või seikluslikkuse eheduse tase (mida vähem abivahendeid ja -varustust kasutatakse, seda kõrgem on soorituse raskus ja tase). Nii eksisteerib sportlikkus nii Mount Everestile või K2-le tõusmisel kui madalates mägedes kaljudel ronimisel.

Mitmetel mägironimise aladel on hakatud võistlusi organiseerima, kuni selleni välja et aastal 2020 on kaljuronimine olümpial spordialana esindatud. 2020 Tokyo olümpiamängudel peetakse ronimisvõistlused kombineerituna kolmest omakorda erinevast sportlikust kaljuronimise alast – kiirusronimine, boulder-ronimine ja raskusronimine.

Kiirusronimises (speed climbing) tuleb ronimissportlastel ronida 15-meetri kõrguse I standardnukkidega ronimisrajal üles, kiireim võidab. Tõeline sprinterlik ala, üles tippu ronimiseks kulub 5,5-7 sekundit.

Boulder-ronimises (boulder climbing) ootab sportlasi ees neli väga rasket ja keerukat, aga lühikest (tavaliselt on ühel rajal vaja sooritada vaid 5-10 liigutust, kuid need on väga rasked ja keerukad) ronimisrada, ronitakse raja kaupa ning aega on neil ühe raske raja läbimiseks antud 4 minutit. Katsete arv ühel rajal ei ole piiratud. Paremus selgitatakse selle põhjal kes väheimate katsete arvuga rohkem radu ära ronib.

Raskusronimine (lead climbing) toimub ühel pikal rajal (seinakõrgu tavaliselt ca 15-20 meetrit), kus on suurusjärgus 40-50 ronimisnukki ja rasket liigutust, ning paremus selgitatakse selle põhjal kes sel pikal rajal kõige kõrgemale jõuab ronida.

Sportlikus kaljuronimises korraldatakse nii maailmakarikasarja kui maailmameistrivõistlusi, millest osa võtab ligi sadakond sportlast ning osaejaid on paljudest riikidest.

Analoogselt toimuvad maailmakarikasari ja maailmameistrivõistlused ka sportlikus jääronimises. Ronitakse nii kiiruse peale kui raskusronimises. Jääronimise võistlusala on tasapisi arenemas suunas, kus looduslikku jääd pole enam vajagi. Nii on osad jääronimivõistlused toimumas hoopiski kunstjää sisetingimustes või hoopiski eriilmelistel puitkonstruktsioonidel.

Mägede keskkonnas toimuvad mitmed teisedki spordialad – mäesuusatamine, mäkkejooksud (skyrunning), ski-alpinism, kajaking vahutavatel mägijõgedel (whitewater kayaking), mägirataste sõidud (sh downhill mountain biking), jne.

Traditsiooniline mägironimise käsitlus. Traditsioonilise (klassikalise) mägironimise põhiprintsiibiks on jätta loodusreljeef ja -maastik samasse seisundisse kui see oli enne meie tegevust mägedes. Inimene peaks sooritama mäkketõusu kasutades oma oskusi ja võimekust (jõudu, vastupidavust, osavust), ega peaks loodust muutma ega vallutama kasutades selle käigus tehnilisi abivahendeid. Mäkketõus peaks olema ehe võistlus inimese soorituse ja loodusliku läbimatuse vahel. Inimese elul ja tervisel on väärtus, seepärast on minimaalne looduskeskkonna muutmine aktsepteeritav, nt julgestusvarustuse kasutamine ronimistegevuse ohutuse eesmärgil, et ära hoida kahju inimese tervisele. Üks olulisemaid põhimõtteid on seejuures kasutada nii vähe kui võimalik statsionaarseid julgestuspunkte kaljudel. Vastukaaluks on eelistatum kasutada eemaldatavaid julgestuse organiseerimiseks varustust ja vahendeid, nt klemmid, sõlmed, jmt.

Gümnaastiline põhimõte mägironimises tähendab püüet selgeks õppida ja täiustada ronimistehnika liigutusi sellisele sportlikule tasemele, mis võimaldab läbida kindlaksmääratud ronimisradu, võimalikult rasket rajaosa – võistluslikkuse komponent, eesmärgiks on sooritada võimalikult keerukaid ronimisliigutusi ja läbida etteantud ronimisradu kunstlikul ronimisseinal. Et ronimissportlased saaksid keskenduda puhtalt ronimisele, on suur osa kukkumishirmudest võetud kontrolli alla ja eemaldatud, kasutades ronimisseinal hästi tihedalt statsionaarseid julgestuspunkte või maandumisalal lahtikukkumise korral ohutut ja pehmet maandumist vastavatel maandumismattidel. Hiru ja ohtude eemaldamisega on ronimise keerukusaste viidud maksimumi, inimvõimete piiri lähedale. Kasutusele on võetud ronimise keerukust ja raskust väljendavad ronimisradade raskuskategooriate süsteemid. Mida kõrgem on raskusastme tase, seda suurem on edu, kuna sportlane on end treeninud raskema ja edasijõudnuma liigutuse sooritamiseks.

Etteantud gümnaastiline põhimõte on rohkem omane madalatele, lühikestele kaljuradadele, on see põhimõte üha rohkem kohta leidmas ka mägedes, isegi kõrgmägedes, nt pikkadel kaljuseintel (Great Trango Tower, seinosa on 1,5-2 km, mõnede marsruutide ronimisel on seinal viibitud isegi üle 30 päeva), kus on kombineeritud nii ronimisliigutuste kõrge raskusaste kui erakordne vaimne ja füüsiline vastupidavus.

Raskusastmete hindamissüsteemide tekkimine on mõjutanud suuresti mägironimise arengut. Üldises plaanis saab välja tuua kolm taset – harrastustase, sportlik tase ja tipp-tase. Harrastuslik tase peegeldab vaba aja veetmist mägedes ja selles on üsna vähe sportlike printsiipidega pistmist. Sportlik tase eeldab eesmärgipäraseid treeninguid. Tipp-tase nõuab ekstreemset sportlikku sooritusvõimet, olgu selleks kõrgmägedes autonoomne (mitte-kommertslik) ronimine, kaljuronimine väga keerulistel looduslikel kaljuseintel ja -radadel või rahvusvahelistel ronimisvõistlustel osalemine tehisonimiseintel.

ARENKUD, SUUNDUMUSED MAAILMAS

Seikluslikkus, ehedus. Kui mõned kümnendid tagasi oli suundumuseks “ära ronida” ja seda ükskõik mis abivahendite ja hinnaga (sageli tuues ohvriks seikluslikkuse), siis viimasel kümnendil on üha olulisemaks muutunud ronimiseetika ja stiil, ehk loeb see kuidas ronitakse. Varasemalt valitsenud “ekspeditsiooni stiili” kõrvale on üha häälekamalt tõusnud “alpinistliku stiili” põhimõtted. Ekspeditsiooni stiili iseloomustab aeglus, raskus, ronijad kasutavad kandjaid, loomi, liustikule maanduvaid õhusõidukeid, kokkasid, vahelaagrite vahel sooritatakse mitmekordseid tõuse, mäel ronimisel kasutatakse fikseeritud tugikõisi, väikse ronimisgrupi teenendamiseks on kaasatud suurel hulgal abistavat personali, veoloomi, jmt.

Alpinistlik stiil baseerub rohkem autonoomsusele, grupi enda oskustele ja võimetele ning vähem või üldse mitte välisele abile. Mäemarsruuti ronitakse ühe sooritusena ja vastavalt vähemate vahenditega, ilma lisahapnikuta, kõik vajalikud tegevused mäel sooritatakse gupi enda poolt, kerge varustusega ja seetõttu võimaldab see kiiremini liikuda mäel, väiksemad kulutused ja lühemas ajaskaalas. Mäel ollakse mobiilsemad, kiiremad ja see esitab ronijatele suuremad nõuded ettevalmistuse osas.

Käesoleval ajal, 21. sajandil eristatakse matkaturismi tõuse sportlikest tõusudest. Lisahapnikuga sooritatud tõuse peetakse tavaturismiks. Ainult lisahapnikuta sooritatud tõuse peetakse sportlikeks.

Vaatamata trendile abivahendite kasutamise vähendamisele, on tippmägironijate füüsiline ettevalmistus viidud sellisele ekstreemsele sportlikule tasemel, et mäemarsruudid mida varasemalt roniti päevi, läbitakse nüüd paari tunniga, kõrgmägesid mille ronimiseks kulutatakse tavaliselt poolteist-kaks kuud ja mis sisaldab eelnevalt mitut aklimatiseerumistõusu, siis nüüd sooritatakse kõrgtõuse juba isegi nädala-paariga, arvestades aega maandumisest sihtriigi lennuväljal ja uuesti lahkumisega riigist. Kõrgtõusule kulutatakse varasema 3-5 päeva asemel baaslaagrist päev-kaks. Märksõnadeks on "kerge" ja "kiire". Mägironijale tähendab see paremat ja kõrgemal tasemel füüsilist ettevalmistust. Ronija(d) viibivad vähem aega ohtlikel lõikudel ja on vähem sõltuvad nädala-pikkusest ilmaaknast.

ARENGUD, SUUNDUMUSED EESTIS

Eestis on peale kasvamas uus põlvkond mägironijaid, kelle ambitsioonid kõrged ja võimalused avaramad kui paar aastakümnet tagasi.

Ehkki osaliselt avastatakse uuesti ka mitmeid mägiipiirkondi ja mägesid, mis pärast 1990ndate madalseisu olid unustuste hõlma vajunud ja pikalt jäänud käimata (pigem endise Nõukogude Liidu territooriumil mägi-aladel), siis rohkelt on lisandunud nii mägesid kui mägiipiirkondi, mis Nõukogude aegsel mägironimise hiilgeaegadel olid hoopiski kättesaamatud. Nii on Lääne-Euroopa mägiipiirkonnad muutunud tavapärasteks ronimispiirkondadeks, kiired lennu- ja muud transpordiühendused võimaldavad soovi korral ka nädalavahetuse mägedes veeta. Euroopa klassikalised ja kuulsad mäemarsruudid on käeulatuses. Kauged ja varem praktiliselt kättesaamatud mägiipiirkonnad teistel mandritel, nt Lõuna- ja Põhja-Ameerikas, Aafrikas leiavad nüüd pea igaaastast külastust eestlaste poolt.

Uuesti ehitatakse üles süsteemsust ja järjepidevust edasikandvat klubide ja treeneritesüsteemi, mille eesmärgiks on süstemaatiline töö uute huviliste peale kasvatamisel, professionaalne töö oskuste ja tehnikate õpetamisel, järjepidevus treeningutes ja ettevalmistuses, laiendatud võimaluste loomine ühineda teiste välisgruppidega ja läbi selle arenda.

Ette võetakse järjest ekstreemsemaid ja seni meile kättesaamatuid tõuse. Mõnevõrra on eksootilised ja ekstreemsed mäed muutunud kättesaadavamaks. Võimalik on liituda kommertsekspeditsioonide koosseisus sellistele mägedele ja piirkondadele, kuhu varem ei ole eestlastel võimalusi olnud, nt Mount Vinson Antarktikas, K2 Karakorumis, esmatõusud Karakorumis, jne.

Kaljuronimise spordi jõudmine olümpiale (2020 Tokyo olümpiamängudel on kaljuronimise mitmevõistlus ametlikus olümpiamängude kavas) ja ronimisvõimaluste laienemine (siseronimisseinte näol), süstemaatilisemad ja professionaalsemad treeningvõimalused on tõstnud inimeste ja eriti noorte huvi ala vastu ning lähiaastatelt ootame mõne ronimissportlase läbimurret rahvusvahelisele tasemele.

Tihedam läbikäimine naaberriikide mägironimise organisatsioonide ja ronijate vahel, osavõtt teineteise võistlustelt avab samuti uusi võimalusi, täiendab kogemuste pagasit ja sõbralikest suhetest kasvab uusi ideid ja täiendavaid võimalusi ning loob soodsama pinnase ala arenguks.

2. MÄGIRONIJA KEHALISTE VÕIMETE EALINE ARENG JA SELLE ARVESTAMINE ÕPPE-TREENINGTÖÖS, SH ÕPPETÕUSUDEL

- õppe-treeningrühma komplekteerimine
- ealise arengu üldised alused ja selle iseärasused mägironijatel
- erinevate võimete intensiivse arengu perioodid
- kehaliste võimete areng läbi treeningprotsessi
- treeningmetoodika iseärasused erinevate kvalifikatsioonidega rühmades.

LASTE JA NOORTE KEHALISE ARENGU ISEÄRASUSED JA SELLE ARVESTAMINE TREENINGTÖÖS

Lapsed ja noored arenevad erineva kiirusega, seepärast peavad treeningud olema planeeritud vastavalt laste individuaalsetele iseärasustele. Kehalise arengu erinevused võivad olla nii suured, et mõne jaoks on grupitreeningute koormus mitteküllaldane ja teiste jaoks ülejõukäiv.

Noorelt saadud eakohane ja süstemaatiline ja mitmekülgne ettevalmistus loovad paremad eeldused hiljem paremate sportlike tulemuste saavutamiseks. Kannatamatud treenerid, kes soovivad kiiresti saavutada kõrgtulemusi, kogevad sagedamini ebaedu, noored katkestavad sagedamini treeninguid enne täielikku arengut.

Noorte treeningu üks olulisemaid põhimõtteid on üldise ja spetsiaalse ettevalmistuse ühtsus ning proportsionaalne arendamine igal ettevalmistuse etapil. Seejuures on juhtivaks põhiliste kehaliste võimete proportsionaalsus. Noorte ettevalmistuse süsteemis on sellel eriline osa, sest võimaldab arendada erinevaid kehalisi võimeid sel määral, kuivõrd see on kasulik sportlikuks täiustamiseks.

Pikaajalist arengut toetavad ja eakohased treeningprogrammid, mis tuginevad aeglasele ja järkjärgulisele treeningkoormustele suurendamisele, ega näe ette treeningu intensiivsuse enneaegset ja järsku kasvu, on osutunud töökindlamaks ja efektiivsemaks toetamiseks noore sportlikku arengut. Samas vähendab see ka nii vaimset läbipõlemise kui ka kehaliste traumade ohtu.

IGAKÜLGNE KEHALINE ETTEVALMISTUS. Ükskõik kas tegu on lapse, noore või täiskasvanuga, on treeningutega alustamisel esmaseks eesmärgiks luua lapse või noore arenguks kõige soodsamad tingimused, vältides liigset stressi ja traumadeohtu. Igakülgse kehalise ettevalmistuse esmaseks ülesandeks on baasi loomine, mis võimaldab sportlasel efektiivselt omandada ja arendada keerulisi liigutustegevusi ning ettevalmistada sportlane sujuvaks üleminekuks spetsiaaltreeningutele. Juba sel ettevalmistaval treeningetapil tuleb hakata kasutama ettevaatlikult ka spetsiaalharjutusi.

Üldettevalmistav etapp kestab tavaliselt 8-ndast kuni 14 eluaastani ja selle etapi peaülesanneteks on tervise tugevdamine, igakülgne kehaline areng, üldise funktsionaalse baasi loomine, erinevate liigutusoskuste omandamine, huvi äratamine spordi vastu, tahteomaduste kasvatamine, aktiivse sportliku hoiaku kujundamine.

Sel vanuseperioodil omandatud oskused, ja vilumused, ning liigutusvõimed on aluseks edasisele sportlikule tegevusele.

Esialgne ettevalmistuse etapp (ca kuni 10 aasta vanuseni) on põhirõhk meelelahutusel, mitmekülgsele kehalisele arengule, laial oskuste ja harjutuste ringil, arendada painduvust, koordineerimist ja tasakaalu läbi mänguliste elementide, arendada erinevaid liigutuslikke võimeid, kasutades madalat intensiivsust. Samas tagada harjutuste tehnilise sooritamise korrektsus, lihtsustada reegleid, tagada ja soodustada laste osavõttu võimalikult paljudest spordialadest, tagada et sportlik tegevus oleks lõbus.

Täiskasvanu puhul, kel varasem kokkupuude sportimisharjumusega on tagasihoidlik, võib see periood kesta 1-2-4 aastat, et saavutada vajalik kehaline valmisolek esialgseks spetsialiseerumiseks ja süvendatud erialasteks treeninguteks.

SPORTLIK FORMEERUMISE (vanuses 11 kuni 14) etapil toimub treeningu intensiivsuse mõõdukas tõstmine. Oluline on arvestada varieerumisega võimekuse juurdekasvuga (mõnel kiiremini-varem, teistel hiljem ja aeglasemalt). Sel perioodil kasutatakse nii laia vahendite ringi teistelt spordialadelt kui järk-

järgult spetsiifilise spordiala laia vahendite ringi, nii luuakse laiapõhist alust mitmekülgse baasile. Progresseeruvalt tõstetakse treeningu mahtu ja intensiivsust. Rõhutatakse oskuste õppimist, püütakse automatiseerida baasoskusi, mis omandati esialgse ettevalmistuse etapil ja õpitakse enamkeerulisi harjutusi. Kasutatakse harjutusi, mis tutvustavad fundamentaalseid taktikaid ja strateegiaid. Rõhutatakse painduvuse, koordineerimise ja tasakaalu arendamist. Arendatakse üldist jõudu, rõhutatakse kere, kõhu ja eljalihaseid, õlavööd, käsi ja jalgu. Enamjaolt kasutatakse jõuharjutustel oma keharaskuse ületamisega ja kergete raskustega, kergete topispallide ja lisaraskustega. Jätkatakse aeroobse võimekuse arendamist. Hea aeroobne baas võimaldab paremini kohaneda treeningu ja võistluste tingimustele spetsialiseerumise etapil. Kasutada mõõdukalt anaeroobset treeningut. Parandada kontsentratsioonivõimet, õppides järjest keerukama koordineerimisega harjutusi, arendada eneseregulatsiooni ja harjutuste visualiseerimise võimet, lihastunnetust. Oluline on varieerida harjutusi, treeninguid, võistlusi, mitte ületähtsustada võitmise vajadust. Noorte puhul jätta aega ka mängulisteks tegevusteks.

SPETSIALISEERUMINE (vanuses 15 kuni 18). Suureneb treeningute intensiivsus. Jätkatakse mitmekülgse treeningu rõhutamist (aastases plaanis eelkõige ettevalmistaval perioodil). Suurenevad kehalised ja psühholoogilised nõuded ning sellega seoses tuleb vältida ületreeningu seisundi teket. Suurendatakse spetsiaalsete harjutuste mahtu, et soodustada võimekuse tõusu, spetsiifiline stress. Jõutreeningutes arendatakse spetsiifilisi lihasgruppe, tagada tuleb lihastasakaal, vältida tuleb maksimaalseid jõuharjutusi (eriti neil, kel kasv veel jätkub). Aeroobse töövõime arendamine peab olema prioriteetne (eriti vastupidavusaladele spetsialiseerujatel). Progresseeruvalt suurendatakse anaeroobse treeningu mahtu ja intensiivsust. Tutvustatakse sportlasi treeningu teoreetiliste aspektidega. Soodustada sportlase osavõttu treeningotsuste tegemise protsessis. Parandatakse ja täiustatakse tehnikat, püütakse tagada korrektset ja efektiivset (ökoonomset) tehnikat. Sportlased peaksid praktiseerima mentaalset treeningut, tõstma eneseregulatsiooni ja hinnangu taset, motivatsiooni, mõtlema positiivselt.

KEHALISTE VÕIMETE OPTIMAALSED ARENGUPERIOODID

Iga kehaline võime omab oma vanuselises arengus loomuliku tõusu, languse ja stabiliseerimise perioode. Treeningu optimaalne tugevdamine loomuliku tõusu foonil võimendab ja kiirendab kehaliste võimete arengut.

Tüüpilise vastupidavusala – suusatajate – kehaliste võimete arendamise alustamise, treenimise ja intensiivse arendamise perioodidest annab ülevaate Kantola, 1980 uurimus, kus on leitud et koordineerimise ja tehnika võimete kiirendatud arengu perioodid jäävad vanusesse 9-15, osavus 8-12 eluaastat, paindumus 10-14, kiirus ja kiirusjõud 10-15, elastsus 14-18, lihasvastupidavus 12-16, aeroobne vastupidavus 12-22+, lihasjõud 14-19, anaeroobne vastupidavus 17-21.

NOORSPORTLASTE TREENIMINE

Noorsportlaste mitmeaastane treening peab tuginema järgmistele meetodilistele seisukohtadele:

- Sportlaste mitmeaastast ettevalmistust kõigis vanustes tuleb käsitleda kui ühtset pedagoogilist protsessi, milles on vaja tagada ülesannete, vahendite ja meetodite järjepidevus.
- Pidevalt tõuseb üld- ja spetsiaalkehalise ettevalmistuse maht. Suhe nende vahel muutub pidevalt. Aastast aastasse suureneb spetsiaalkehalise ettevalmistuse osakaal võrreldes koormuse üldmahuga.
- Pidevalt tuleb täiustada sporditehnikat. Esialgse spetsialiseerumise etapi peamiseks ülesandeks on ratsionaalse sporditehnika aluste omandamine. Sportliku täiustamise etapil saavutatakse kõrge liigutuskordineerimise tase, toimub pidev sporditehnika täiustamine.
- Treeningukoormuste planeerimine peab olema sobiv, eale kohane ja vastama ettevalmistuse ja võimete tasemele. Noorsportlaste funktsionaalsete võimete tõstmise ja edukas liigutusvilumuste täisustamine saab toimuda ainult treeningu- ja võistluskoormuste mahtu ja intensiivsust järk-järgult tõstes.

- Treeningkoormuste rakendamisel tuleb rangelt järgida järk-järgulisuse printsiipi. Sportlase ettevalmistuse tase tõuseb sel juhul, kui koormused mitmeaastase ettevalmistuse kõigil etappidel vastavad täielikult organismi ealistele ja funktsionaalsetele võimetele.
- Mitmeaastase treeningu kõikidel etappidel on vajalik kõigi kehaliste võimete üheaegne arendamine üheaegselt üksikute võimete eelisarendamisega selleks kõige sobivamatel vanuseperioodidel. Lapse ja noorukieas on soodsad võimalused kõigi kehaliste võimete arendamiseks.

UNIVERSAALSED TREENINGPRINTSIIBID

Treeningutega alustamisel tuleb arvestada, et igal inimesel on oma individuaalne koormustaluvuslavi ning see sõltub vanusest, varasemast treenitusest ja saavutatud sportlikust tasemest, tervislikust seisundist jpm. Kehalised võimed ei ole kunagi paigalseisus, vaid muutuvad ajas pidevalt, sõltudes sellest mida oleme teinud ja mida parasjagu teeme. Kehaliste võimete arendamisel on oluline lähtuda järgmistest treeningprintsiipidest:

- Järjepidevus – kehaliste võimete arendamine kindlas järjestuses üksteist täiendades. Tehnika treeningud > aroobne vastupidavus > jõu arendamine > kiirusvastupidavus > võimsuse arendamine
- Järk-järguline koormuste suurendamine. Koormuste järk-järguline tõstmine pikema aja jooksul kindlustab treenitavate võimete stabiilse arengu ja säilimise pikema aja jooksul. Väikesed muutused toovad kaasa suured muutused pikema aja jooksul.
- Spetsiifilisus – arenevad võimed mida treenitakse ja spordialal, millel treenitakse. Harjutatakse võistlustingimustele sarnastes oludes, eriti võistluse lähenedes.
- Õige tehnika omandamine. Hea, õige, korrektne tehnika tagab efektiivsuse ja ökonoomsuse. Õige tehnika omandamine loob eeldused kõrgeks sportlikuks saavutusvõimeks. Ebakorrektne liigutustehnika kasutamine suurendab vigastuste ohtu.
- Jõukohaste koormuste valik. Kohane koormus ja raskusaste võimaldab veel säilitada kontrolli tehnika ja liigutuste üle. Kui sportlase tehnika laguneb, pole koormus, ülesande raskusaste sportlasele jõukohane ning vajalik on koheselt koormust reguleerida et saavutada taas liigutuste üle kontroll ning vältida halva liigutusmusteri tekkimist.
- Individuaalsus – treening(süsteem) peab vastama sportlase vajadustele ja võimetele.
- Aastaringne süstemaatiline treenimine. Vähene harjutamine või treeningpausi tõttu kaotab sportlane kehalistes võimetes, kõige enam aeroobses võimekuses. Mida kõrgemal tasemel on sportlane, seda kiirem on tal treeningpausist tingitud vormi langus. Sportliku vormi taastumise kiirus sõltub sellest kui tegevusetu või mis põhjusel on vahepaus olnud, tavaliselt läheb aega kaks korda nii kaua kui paus kestis.

3. MÄGIRONIMISE ÕPPE- JA TREENINGPROTSESSI TAGAMISE TINGIMUSED

- mägironimise õppe- ja treeningtingimused
- treeninguks vajalike vahendite ja vastava keskkonna valik
- täiendavate võimaluste loomine

Mägironimise treeningute korraldamiseks on tänasel päeval eelduseks vähemalt üks neist tingimusest:

- Ronimisseina (tehislik) olemasolu, kõrgusega vähemalt 6+ meetrit, või...
- Loodusliku kaljuronimispaiga olemasolu lähikonnas, kus saaks suhteliselt ohutult ronida.

Nende tingimuste esinemise korral on mägironimise treeningute organiseerimine väga palju lihtsam ja mitmekesisem, sest on koht kus mägironimise tuumaks olevat ronimisoskust saab õppida ja treenida.

Ronimissein/ronimispaik ei ole pelgalt vaid ronimiseks, sellel saab tõetruult harjutada ka enamjaolt teisi mägironimistehnikaid ja -oskusi.

Põhimõtteliselt võiks treeningute käivitamiseks piisav olla ka lihtne spordisaal, millel veidi kõrgust (vähemalt 5-6 meetrit, 8-10 meetrit on juba suurepärase) ja laealuseid talasid, mida saaks edukalt kasutada julgestusjaamade, tugiköite ja muu mägironimise treeningatribuutika üles riputamiseks.

Mitmel pool spordisaalides on ära kasutatud betoonseinad või betoonsambad, sinna poldipesad puuritud ning ankurpoltidega julgestuspunktid ja ronimisnukkidest seinale ronimisrajad keeratud (nt Rakvere spordikeskus, Tartus EMÜ spordihoone).

Viimastel aastatel on väiksemaid ja suuremaid ronimisseinu püstitatud juba ka koolidesse ja teistesse spordihoonetesse (Pajusi spordihoone, Kadrina Huvikeskus, Tapa spordikeskus, Kammeri kool, jne).

Kui kaljuronimise tehnikate ja treeningute jaoks piisab ka mõne meetri kõrgusest boulder-seinast (nt Ronimisinistarium), siis mägironimistehnikate jaoks oleks vaja kõrgemat seinat koos julgestus- ja jaamapunktidega, et altjulgestusega ronimist harjutada, et seonguronimist, grupi tööd marsruudil, tugiköietehnikaid ja päästetehnikaid harjutada.

Tugiköie tehnikate ja päästetehnikate harjutamiseks piisab ka usaldusväärselt laetaladest ja neile riputatud köitest ning saabki juba neid tehnikaid ka tagasihidlikes tingimustes harjutada.

Matka-, mägironimis- ja päästetehnikaid on võimalik edukalt harjutada ja treeninguid läbi viia ka linnapargis puude vahel või metsastel küngaste nõlvadel. Lisandub ilmafaktor, varakevadel või hilissügisel on õhtud jahedad, pimedad, tuulised, teinekord ka vihmased, see treenib ka vaimu ja hästi testitud saavad ka matkariided ja -jalanõud neis tingimustes.

Talvetingimustes köietöö valmistab hästi ette tööks lume- ja jäämarsruutidel ning kõrgmägedeks, kus madalatel temperatuuridel, pakase ja tuule käes tuleb kvaliteetset köietööd teha, samal ajal tuju ja vaim virgena ning endal soe sees hoida.

Laste poolt kelgutamisega ära lihvitud kelgumäed muutuvad aegamisi libedaks ja jäiseks liunõlvaks, mida saab edukalt kasutada jäätehnikate ja kassidega liikumiste harjutamiseks.

Siiski kõige olulisemaks tingimuseks on tahtmine ja pealehakkamine, siis on kõik võimalik.

Treeningute kõrvale tuleks kindlasti aeg-ajalt regulaarselt (nt kord kuus) ette võtta nädalavahetuse matku, kus tuleks olenemata aastaajast ja ilmast läbi proovida kõiki laagritoiminguid – laagripaiga valik, telkide püstitamine, lõkke tegemine, toidu valmistamine matkapliitidel, laagri kokkupanek, jmt.

Matku saab korraldada sellistesse paikadesse, kus oleks võimalik ka teisi matka- ja mägironimistehnikaid harjutada, nt matk pankrannikul annab võimalusi nii ronida, kui laskuda, kui tõusta tugiköitel, matkateekonda saab planeerida nii, et ette jääks mõni vooluveekogu, üle mille saaks jõeületustehnikaid harjutada.

Õppetöök sobivad tingimused on peaaegu igasugused tingimused. Siseseinal, soojades oludes treeningute läbiviimine võimaldab aastaringelt ja mugavalt õppe- ja treeningtööd läbi viia. Mida suurem ja mitmekesisem sein, seda rohkem võimalusi treeninguteks on.

Kui sein on väike ja treeningutel osalejaid palju, on ilmselt vajalik ja ka mõistlik treeningtöö kaheks või isegi kolme gruppi jaotada ning grupid erinevate treeningtegevustega samaaegselt rakendada – üks grupp ronib seinal ja fookus on ronimistehnikate arendamisel, teine grupp tegeleb nt köietehnikate harjutamisega kas laetaladele riputatud tugiköitel või postide vahele tõmmatud köite pingutamise, ning kolmandale grupile on tegevuseks näiteks üldfüüsiline ettevalmistus ehk jõuharjutustekava. Selline treeningkorraldus võimaldab hästi hakkama saada ka nappide treeningvahendite olukorras. Määratud aja möödudes grupid roteeruvad erinevate ülesannete vahel ning kokkuvõttes saavad kõik vajalikud harjutused tehtud ning mitmekülgsest treenitud.

Laetalasid saab väga edukalt rakendada mägironimistehnikate harjutamiseks. Usaldusväärsete julgustusjaamade ehitamiseks on vaja vaid jaamaköiejuppe (või slinge) ja igasse jaama soovitatavalt teraskarabiine (alternatiivina sobib ka topeltkarabiinid, seejuures karabiinide värvavad töötavad teineteist välistavalt).

Oluline on meeles pidada treening- ja julgustusjaamade ehitamise põhimõtted et kõik jaama komponendid peavad olema dubleeritud. Et treeningülesannete ja õpe oleks ohutu, siis tuleks kõrvuti teha kaks julgustusjaama, ühes jaamas kinnitub töököis (tugiköis) ning teist jaama kasutatakse täiendavaks julgustamiseks, juhaks kui mägironimistehnikate õppimisel midagi peaks viltu minema. Kõiki uusi tehnikaid õpetatakse ja hajutatakse selliselt, et samal ajal partner julgustab lisa julgustusköiega.

Kui osa treeninguid toimuvad õuetingimustes, siis sobib seegi meile hästi, sest lisanduv ilmafaktor ja võimalused ennast ja riietust, jalanõusid testida nii külmades oludes kui sademeterohketes oludes on väärtuslik kogemus.

Üldfüüsilise ettevalmistuse, koordineerimise, jm arendamise tarbeks oleks hea kui kasutada on ka järgmised treeningvahendid:

- Lõuatõmbekang
- Ripuvad võimlemisrõngad
- Trapets (köite otsas rippuv lõuatõmbekang)
- Topispallid
- Tõstmiskang ja raskused
- Jõukummid
- Hüppekastid, jne.

Juba nende suhteliselt lihtsate ja kättesaadavate vahenditega on võimalik koostada väga mitmekülgne jõuharjutuste kava.

TÄIENDAVATE VÕIMALUSTE NÄGEMINE JA LOOMINE

Kui treeningisaalis on kasutuseta alasid, kõrge laega keldriruume ja selle kasutuselevõtt teisi ei sega, võib juba 10-20 ruutmeetrisele pinnale püstitada väikse boulderseina- või nurga, system-ronimisseina, moonboard-ronimisseina ehk ronimisseina miniversioonid kui ronimisspetsiifilisteks harjutusteks tõhusad treening- ja abivahendid.

Ronimistehnikate harjutamiseks madala boulderseina rajamiseks piisab tegelikult peaaegu ükskõik millisest vabast seinast, millel kõrgust 3-4 meetrit ja ca 2-meetri laiusest ohutusala. Bouldersein ei pea üldse väga agressiivsete kaldenurkadega olema, suur abi ronimistehnikate õpetamisel ja harjutamisel piisab juba ka 5-kraadisest postitiivsest seinast, 0-kraadisest seinast ja 5 kuni 10-kraadisest kerge negatiiviga seinast.

Spordisaalides on tavaliselt lae alused kasutuseta. Sinna mõned julgustusjaamad, ripuvad tugiköied, ripuvad palgid, trapetsid, võimlemisrõngad, jmt, ning suhteliselt lihtsat vahenditega on juba treeningvõimalused oluliselt laiendatud. Mägironimise jaoks sobivad väga hästi oma keharaskusega teostatavad harjutused, mis on eelistatum viis (vs isoleeritud üht kindlat lihasgruppi treenivad jõusaalitreenažöörid).

Linnaruum on sobilik paik esimeste orienteerumiskuste omandamiseks. Linnaplaan, tänavate võrgustik, kontrolliks nt majanumbrid, või muud iseloomulikud objektid. Lastemänguväljakud, võimlemispuud, pargipingid, trepid pakuvad piisavalt täiendavaid võimalusi, et kokku panna nendes kohtades üldkehaliselt arendavaid jõuharjutuskavasid.

Puudesalu, metsanõlv, metsatukk, linnapark võivad kõik pakkuda rohkelt võimalusi köietööde harjutamiseks, nii horisontaalseid kui vertikaalseid köieülesandeid, päästetööde tehnikaid ning seongute ja grupi koostööd imiteerivaid tehnikaid.

4. MÄGIRONIMISE VARUSTUSE NING VAHENDITE VALIK JA HOOLDUS

- varustuse ja vahendite valik treeninguks, mägedeks, võistlusteks.
- mägironimisvarustus, matkavarustus (isiklik, grupi, laagri).

VARUSTUSE VALIK TREENINGUTEKS, VÕISTLUSTEKS, MÄGEDEKS

Treeninguteks varustuse valikul tuleb treeneril arvestada varustuse kasutuse iseloomuga (nt kasutussagedusega, kus ja mis tingimustes varustust kasutatakse, kas sama varustust kasutatakse ainult sisetingimustes või mingit osa varustusest ka välistingimustes treeningutel või ronimistel, jne).

Treeningvarustuse puhul on oluline varustuse töökindlus ja vastupidavus. Varustus peab vastu pidama suurele kasutuskooormusele ja sellest lähtuvalt tuleb ka varustust hooldada ja jälgida selle kulumist ning vajadust väljavahetada, kui varustus väsinud, tugevate kulumismärkide või kaotanud oma omadused (nt dünaamilise köie puhul muutunud puiseks, jäigaks) ning edasine varustuse käigus ja kasutuses hoidmine on muutunud ohtlikuks. Varustuse vastupidavuse osas küsi nõu teistelt treeneritelt, milline varustus on tõestanud head vastupidavust ja kasutusmugavust, samuti vastupidi – milline varustus on osutunud kiiresti kasutuskõlbatuks. Varasemad kogemused aitavad teha paremaid otsuseid varustuse soetamisel.

Võistlusvarustuse kriteeriumiteks on peamiselt funktsionaalsus, kergus (kaal), töökindlus ja kasutusmugavus. Samad kriteeriumid kehtivad ja on määravad ka varustusele mägedes.

SPETSIAALVARUSTUS

Ronimisega seotud tegevuste jaoks sobiva varustuse valiku esmaseks kriteeriumiks on, et see peab olema sertifitseeritud. Varustuselt on leitavad järgmised märgistused: CE (Euroopa Liidus sertifitseeritud), UIAA (rahvusvahelise alpinismi föderatsiooni UIAA ohutuse tähis).

Juhul kui olete sunnitud ronimisvarustust laenama klubilt, laenutusest või sõpradelt, tuleb kindlasti lugeda tootja juhiseid antud tootele, hinnata varustuse seisundit ja välja selgitada laenutajalt varustuse senine kasutuslugu ja eluiga. Tootja juhiste ja põhjaliku varustuse vaatluse käigus veenduda, kas varustus töötab ja toimib korrektselt, aga ka kas pole juba selliste kulumismärkidega, mis on ületanud lubatud standardid. Kui te ei tea teie kätte sattunud ronimisvarustuse varasemat ajalugu, siis hoiduge selle varustuse kasutamisest! Varustus võib olla ebasoodsates tingimustes hoiustatud, kokku puutunud kemikaalidega või korduvalt saanud koormust, mis ületanud ohutuse piiri. Kõigi nende puhul ei pruugi välimusest arugi saada, et varustusega võib midagi halvasti olla, kuid maailm on täis juhte, kus näiliselt korras ronimisvarustus on katkenud juba väga väikestel koormustel eespool nimetatud põhjustel. Seepärast on üldiselt levinud põhimõte, et ronimisvarustust ei laenutata!

Klubi puhul on varustuse kasutusest hea ülevaade tavaliselt treeneril – millal varustus soetati, millisel on varustust kasutatud, kui palju, kui tihti, kas on esinenud varasemalt probleeme, kas on varustust ebakorrektselt kasutatud (nt liiga kiire laskumine, köiel tallumine, köie kokkupuude pori ja liivaga, jne), või on silma hakanud kulumismärgid liigrohkest kasutamisest, millal on varustuse aegumisaeg, kuidas on varustust hoiustatud ja hooldatud, jne.

ISIKLIK RONIMISVARUSTUS – kuidas valida, millele tähelepanu pöörata, mida eelistada, õige kasutus, kuidas hooldada, kuidas seisundit hinnata, millal varustus kasutusest eemaldada.

- Ronimisvöö
- Kiiver
- Karabiinid
- Ekspressid
- Slingid

- Julgestusvahend
- Enesejulgestus
- Haarats
- Köied
- Repsunöör
- Kaljuronimissussid

RONIMISVARUSTUS KALJUDELE

- Praovahendid (klemmid, hexid, frendid, jmt)
- Kaljunaelad
- Kaljuhaamer

RONIMISVARUSTUS JÄÄLE JA LUMELE

- Klassikaline kirka vs tehniline jääkirka
- Kassid
- Jääpuur
- Lumeankur
- Lumevai

ISIKLIK MÄGIRONIMISE ÜLDVARUSTUS

- Seljakott
- Mäe-/matkasaapad
- Magamiskott
- Magamismatt
- Pealamp
- Matkakepid
- Bahillid

GRUPI MÄGIRONIMISE ÜLDVARUSTUS

- Telk
- Matkapliit
- Muu kokkamisvarustus

MATKARIJETUS

Mäed on karm ja võõras keskkond inimesele. Et mägedes mugavalt ja ohutult tegutseda, on vajalik spetsiaalvarustus, sh kõrgendatud nõuetele vastav riietus. Mägedesse sobivat varustust valides tuleb mõista, et seljakoti mahutavus on piiratud ja kõik, mida mägedesse kaasa võtate, tuleb seljas tassida. Seepärast on vajalik leida kompromiss mugavus soovide ja reaalsete võimaluste vahel. Märksõnadeks on funktsionaalsus, maksimaalne kaitse välismõjutuste eest (tuul, sademed, külm), kaal ja mugavus.

- Matkajope, koorikjope, sulejope
- Matkapüksid, koorikpüksid
- Fliis, tuulejakk, jm
- Matkapesu
- Matkasokid
- Mütsid, kindad, maskid, jmt.

ÜLDOHUTUSVARUSTUS

- Piirkonnakaart, marsruudi kirjeldus, pildid, jmt
- Kompass
- Vile
- Päikseprillid
- Pealamp
- Esmaabi komplekt
- Taskunuga
- Tikud, välgumihkel, hädaabi matkapiit ja -gaas
- Extra riietus
- Extra toit
- Extra jook
- Hädaabi varjumiseks bivikott
- Ellujäämiskile

TÄIENDAV VARUSTUS LIUSTIKULE, LUMENÕLVADELE JA TALVISTELE RONIMISTELE

- Lumelabidas
- Varu päikseprillid
- Rullik
- Repsunöörid
- Lumeräätsad
- Laviiniandur
- Laviinisond
- Täiendav soe riietus (labakud, sokid, suusamask, sulevest, sulejope, jmt)
- Termos sooja teega
- Raadiosaatjad

5. MÄGIRONIJA TERVIS JA TOITUMINE:

- tervist mõjutavad tegurid, terviseriskid ja nende ennetamine,
- tasakaal treeningutes,
- kohane ettevalmistus,
- toitumise spetsiifika sh mägedes.

Mäed keskkonnana, vaatamata oma ilule, võib olla agressiivne ja osutada tõsist mõju inimesele tervisele. Hõredam õhk, külm, päiksekiirgus, avatus tuultele, suured ööpäevased temperatuuride kõikumised jpm mõjutavad mägironija füüsilist seisundit ning seeläbi mõjutavad ka mäkketõusu edukust ja ohutust. Seepärast on mägironijal hädavajalik olla teadlik ja mõista organismi adaptatsiooniprotsesse nii mägede keskkonnas kui treeningprotsessi mõjusid.

Merepinnast kõrgemale tõustes väheneb õhurõhk pidevalt ja seeläbi langeb ka hapniku osarõhk õhus. Sissehingatavas õhus on kõrguse suurenedes üha vähem hapnikku. Hapniku vähesus tekitab organismile ühelt poolt suurema koormuse ja teiselt poolt pikeneb koormuse järgne taastumisaeg.

KÕRGUSEGA KOHANEMINE

Kõrgusega kohanemine võtab organismil aega, esmased muutused paremuse poole võivad toimuda juba 6-7 päeva järel, kui pärast esimeste päevade tugevalt langenud sooritusvõimet hakkab toimuma esmane kohandumine. Hea organismi tööväime saavutatakse olenevalt organismi individuaalsetest eripäradest alates 10-ndast päevast või teisel-kolmandal nädalal kõrguses viibimisel. Mida kauem mäestikutingimustes viibida, seda paremaks muutub vere hapnikusidumisvõime. Seepärast on oluline tagada organismile piisav kohanemisaeg aklimatiseerumiseks.

Esimesed tõsised kõrgusega seotud kõrvalnähud (peapööritus, peavalu, tasakaalu häired, nõrgenenud enesetunne, kõrgenenud pulss, kõrgenenud vererõhk, jm) tekivad tavaliselt juba 2000-2500m kõrgusel. Heaks aklimatiseerumiseks tuleks esimesed päevad püsida sellel kõrgusel ja toimetada hästi rahulikult jälgides tähelepanelikult enesetunnet. Hästi kerge liikumine tuleb kasuks, kui organismi seisund seda võimaldab. Kui esmane kõrgusega kohanemine on edukalt kulgenud, tuleb ettevaatlikult ja järjepidevalt keha harjutada uute kõrgustega, põhimõttel mitte enam kui 300-500m uut kõrgust päevas. Sellegi juures jälgida kogu aeg organismi seisundit ja enesetunnet. Seda aega kasutada pigem õppusteks, tegevusteks mis nõuavad madalat intensiivsust ja väiksemat koormust – esimestel päevadel nt treeningpäevad õppekaljudel, esmalt kohanemine kaljureljeefiga, seejärel õppused julgestuse organiseerimisega ning seonguliikumiste kordamiseks ja harjutamiseks. Järk-järgult liigutakse kõrgemale, et läbi viia õppused liustikul ja jääl ning seejärel ka lumenõlvadel. Nii toimub järk-järguline optimaalne kohanemine kõrgusega ja samal ajal harjutatakse vajalikke oskusi järgnevate mäemarsruutide jaoks, toimub ka grupi koostöö lihvimine.

TERVISE RISKITEGURID MÄGEDES

- Mägihaigus. Kõrgus, millal tekib ja areneb välja mägihaigus, varieerub sõltuvalt paljudest teguritest, nii individuaalsetest kui kliimatilistest, nt individuaalne organismi reaktsioon hapnikuvaegusele, vanus (noored inimesed kannatavad halvemini hapnikupuudust), füüsiline, psüühiline ja moraalne seisund, treenituse tase, kõrguse võtu kiirus, hapnikuvaeguse tase ja kestus, lihaskoormuse intensiivsus, varasem kõrguskogemus, väsimus ja stress, tervislik seisund juba enne mägedesse saabumist, kliimatilistest teguritest madalad temperatuurid, tuul, õhuniiskus.
- Päikesekiirgus. Lumel viibides peab arvestama UV-kiirguse peegeldumisega, mis kujutab endast ohtu silmadele (põhjustab sarvkestapõletikku). Tugeva UV-kaitsega päikseprillid või spetsiaalsed mägedepriid peaks mägedes alati päikselisel päeval silmi katma, eriti kriitiline on see liustikul, jääl ja lumel viibides. Päikesekiirgus tekitab naha päevitumise. Nahapunetust tekitava UV-kiirguse intensiivsus kasvab iga 1000 kõrgusmeetri kohta ca 20%. Liigse UV-kiirguse eest aitab kehapealispinda kaitsta kaitsev riietus. Kattetta kehaosad tuleks sisse kreemitada kõrge UV-indeksilise kaitsekreemiga (UV-indeks 30+). Päikeselise ilmaga peab kandma lagipead katvat mütsi.

- Madalad temperatuurid ehk külm. Mida kõrgemale tõuseme, seda külmem on (iga 1000m kohta langeb temperatuur ca 6-7 kraadi). Mägironimine on pikaajaline tegevus ja avaldab organismile suurt koormust, mis nõuab täiendavat energiat, eriti suurtel kõrgustel. Kui organism on kurnatud ebapiisavast toitumisest ja koormusest, toodab keha vähem soojust. Esmalt tunneme jahedust jäsemetes, mis järk-järgult laieneb kogu kehale. See võib olla juba eluohtlik ning seepärast tuleb õigeaegselt juba esimestele sümptomitele reageerida ja kaitsta end ja organismi külmumise eest. Inimese organism vajab sooritusvõime säilitamiseks, energiatootmiseks ja soojatootmiseks toitu ja vedelikku. Nii on oluline mitte unustada ka suure koormuse juures vajalik ja regulaarne toitumine ja vedelitarbimine. Keha soojas hoidmiseks on heaks viisiks ka füüsiline tegevus, hädaolukorras isegi füüsilised harjutused (nt külmööbimisel keha soojas hoidmiseks). Et see paremini õnnestuks, on keha vaja varustada piisava toidu ja vedelikuga. Et keha temperatuuri säilitada ja kaitsta külma eest, on vajalik püsida kuivana ja kaitsta end tuule eest. Ilmaoludele ja mäemarsruudile (ka kõrgusele) sobiv riietus (kindad, labakud, soojad ja veekindlad saapad, tuule ja külma eest nägu ja pead kaitsvad näomaksud, soojad ja tuulekindlast kangast mütsid, tuule eest kaitset pakkuv koorikjope, külma eest kaitsev sullejope, jne).
- Tuul. Külma tunne tugevneb suurema tuulega. Mida tugevam tuul, seda jahedam tundub ja suureneb risk alajahtumiseks. Mägedes on reeglina tuuletugevus kõrgem, seda tuleb kindlasti arvestada riietuse ja varustuse, samuti toitumise planeerimisel.
- Alajahtumine. Alajahtumist põhjustavad ebasobiv varustus ja riietus, ilmastikutingimused (niiskus, tuul, külm), hapnikuvaegus, vedelikupuudus, pikemaajalisem verevarustuse häire (nt kitsad saapad, kitsad riided või varustus (nt pikalt ronimisevõos rippumine, ebamugavad saapad, jmt).
Lapsed ja noorukid on külmakahjustustele vastuvõtlikumad. Suur väsimus, ebapiisav toitumine ja vedelikutarbimine, puudused füüsilises ettevalmistuses on faktorid, mis soodustavad organismi alajahtumist. Seepärast tuleb nendele asjadele teadlikult tähelepanu pöörata. Kui on keegi grupis alajahtunud, siis esmalt tuleb kannatanu kaitsta tuule eest ja võimalusel isoleerida maapinnast, vahetada külmad riided kuivade vastu, tagada talle rohkem soojust (soe riietus, magamiskott, soojapudel, jmt), sisse juua sooja jooki.
- Hüpoksia tagajärjel kiireneb hingamine ja hingamisteede kaudu kaotab keha veeauruna rohkem vedelikku kui nahalt aurustumise teel. See suurendab vedelikukadu. Mägedes tuleb alati ohtralt juua, isegi kui janutunne on väike.
- Vedelikutarbimine. Isegi vähene organismi vedelikupuudus vähendab sooritusvõimet. Kerge janutunne viitab juba, et tegelikult on organismis teatava taseme vedelikupuudus. Seepärast tuleks juua väikestes kogudes aga tihedalt juba ennetavalt, enne kui tekib janutunne. Mägedes on meil suurenenud vedelikuvajadus, kuna kõrgtingimustes toimub intensiivne vedelikukaotus ka hingamise läbi. Läbikõõdetud vesi, tee, mineraalvesi (aitab taastada ka mineraalide puudust, mis tekib intensiivsemal tööl ja rohkel higistamisel). Mägedes viibides on soovitus juua vaid läbikõõdetud vett (ojaveest või lumest), et vabaneda ebasoovitavatest ja terviseprobleemide tekitavatest bakteritest, mis mägiojades ja lumes ikka esineb. Lume tarbimine ei kustuta janu ning võib põhjustada külmetust.
- Taastumine koormusest kestab tunduvalt kauem.
- Rahuoleku pulsi kõrgenemine, kõrgenenud pulss koormuse ajal, aeglasem pulsi taastumine koormusejärgselt on märgid, mis viitavad keha kohanemiskustest, liigsuurest koormusest ja tekkima hakkavast väsimusest. Kui südamelöögisagedus rahulolekus on tõusnud juba enam kui 10 löögi võrra tavapärasest, viitab see tõsisematele tervisehäädadele ja tuleks kohe koormust vähendada, võtta koormusvaba päev ja anda kehale rohkme aega taastumiseks. Igapäevane rahuloleku pulsi mõõtmine võimaldab järjest paremini hinnata oma organismi taastumis- ja koormustaluvusvõimet.
- Inimese immuunsüsteem on nõrgenenud ning hüpoksia (hapnikuvaegus) tõttu suure koormuse all, mis muudab organismi nakkustele vastuvõtlikuks.

ÜLDISOOVITUSED TERVISERISKIDE MAANDAMISEKS JA VIIBIMISEKS MÄGEDES

SOOJA HOIDMINE. Sooja hoidmise jaoks on vajalik oludele (ilmastik, kõrgus) vastav varustus ja oskused varustuse soojaomaduste säilitamiseks (nt varustuse kuivana hoidmiseks puhkehetkedel kinnaste, sokkide jm kuivatamine vastu keha). Olulisim alajahtumise ennetamiseks madalatel temperatuuridel ja tuule käes on käte ja jalgade seisundi kontroll. Need kehaosad on kõige kergemini ära külmetada, eriti suurtel kõrgustel. Efektiveks viisiks jäsemete verevarustuse parandamiseks on intensiivsed käteringid ja muud kehalised harjutused, mis panevad vereringluse aktiivsemalt tööle ja tagavad piisava verevarustuse ka varvastele ja sõrmedele. Saapad ja kindad ei tohi olla kitsad, peavad võimadamaa vabalt varbaid ja sõrmi liigutada.

ÜLDKEHALINE ETTEVALMISTUS. Kõrgtõusude ja ekspeditsioonide planeerimise hädavajalikuks tingimuseks on hea füüsiline ettevalmistus. Pikad treeningud ja keha valmidus vastu seista pikaajasele füüsilisele koormusele ning töövõime säilitamine raskendatud oludes on sobivaim viis ühtlasi ka terviseriskide maandamiseks mägironimise jaoks. Jooks, ujumine, suusatamine, kaljuronimine, rattasõit, matkamine on kõik head treenituse ja aeroobse võimekuse arendajad ning parandavad ja tugevdavad mägironija üldkehalist ettevalmistust.

TEHNILINE ETTEVALMISTUS. Oskus sujuvalt ja aega kaotamata sooritada köietööd ja töötada varustusega on mägironimisel eriliselt tähtsal kohal ohutuse tagamisel nii individuaalselt kui kogu grupi jaoks. Enne kui minnakse mägedesse, tuleb tehnilised oskused viia automatismi. Isegi kurnatud ja suure väsimuse tingimustes säilitada selge mõistus ja kontroll oma tegevuse ja tehnika üle on oluline kogu grupi ohutuse jaoks.

TOITUMINE JA VEDELIKUTARBIMINE MÄGEDES. Kõrguses satub inimese organism tema jaoks ekstreemalsetesse oludesse. Seepärast on oluline ennetavalt mõelda toitumiskavale arvestades eesootavaid raskusi, töötingimusi, töörežiimi, koormuse ja puhkuse vahetõrkeid, jmt, et säilitada optimaalne organismi töövõimekus. Mägedes on vedelik kättesaadav reeglina lume või jää kujul, või ojust mis toitub liustiku sulamisvetest, mistõttu puuduvad vees organismile vajalikud soolad ja mineraalid. Kui organism jääb nende defitsiiti, organismi seisund nõrgeneb ja häirub ka funktsionaalne võimekus. Seepärast on töötingimustega arvestav toidu- ja vedelikutarbimise režiim hädavajalik, et säilitada kõrge töövõime neis rasketes oludes mägede keskkonnas.

TOITUMISE SPETSIIFIKA MÄGEDES

Hästi puhanud, hästi vedelikku tarbinud ja hästi toitunud mägironija kogeb väiksema tõenäosusega kurnatust, külma, kuuma või haigust. Mägironimine on pingeline ja nõudlik tegevus, nii vajab ka keha heaks toimimiseks ja väliste stressifaktoritega toime tulekuks mitmekesist ja energiarikast toitu. Hea ettevalmistusplaan sisaldab ka valikus sobivaid toitaineid, mis säilivad hästi, on kergekaaluline ja vastab kõigile toitumisvajadustele. Mida pikemalt viibitakse mägedes, seda rohkem peab toidumenüü pakkuma variatiivsust ja mitmekesisust. Matkatoit peab ka maitsema hästi, vastasel juhul seda ei söödagi. Toit peab varustama keha energia ja toitainetega kiiresti ja lihtsalt.

Energiat kulutatakse mägironimisel mitmekordselt võrreldes tavapärasele elurežiimile linnas, isegi kui treenitakse. Mägedes ei tohiks kunagi energiaga piirata ("dieeti pidada"), see võib viia kehalise sooritusvõime ja vastupidavuse vähenemisele.

Toit peab olema süsivesikuterikas, samas sisaldama piisavalt ka rasvu ja valke, et organism tuleks kenasti toime raskendatud tingimuste ja stressiga, mis organismile mägede keskkonnas osaks saab.

Süsivesikud on parim tooraine ja kehal on lihtsaim sellest energiat kätte saada. Süsivesikud peaks olema "peamine toiduaine" mägede menüüs, et keha saaks funktsioneerida efektiveimalt. Head süsivesikute allikad on riis, pasta, tatar, näkileib. Suhkruid ei peaks tarbima vaid meest ja suhkrust, vaid ka värsketest või kuivatatud puuviljadest, moosist, kakaost ja jookidest.

Valgud on oluline toitaine ja nende vajadus organismile on püsiv sõltumata kehalisest aktiivsusest. Valgurikkad toidained on juust, pähklid, pärlkiviõie, kuivatatud liha ja kalatooted, oad, piimapulber, jm.

Rasvad on oluliseks energiaallikaks kuna talletavad rohkem energiat grammi kohta kui valgud ja süsivesikud. Rasvarikkad toidained on võid, pärlkiviõie, liha ja kala, peekon, õlid, seemend, juust, jmt.

Rasvapõletus on aeglasem protsess ning kestab kauem. Kasulik on see nt külmadel öödel et keha soojana püsiks.

Et hoida organism ja lihased heas töökorras pikkadel matkapäevadel, tuleb regulaarselt juua ja toiduga piisavalt energiaga varustada.

Üldreeglik on arvestada inimese kohta päevaseks toidunormiks 0,7...1,0 kg toitu.

Väga lühikestel, kuni päevastel ronimistel võib ronija kaasa haarata võileibu, võrskeid puu ja juurvilju ja kõike muud head ja paremat. Pikkadel, rasketel mägironimistel, matkadel, ekspeditsioonidel on reeglina kaasas vaid külmtoit, toit mis on kohe kasutatav või vajab vaid kuuma vee peale valamist. See aitab säästa oluliselt kaalu nii toidu kui toidu valmistamise jaoks kuluva kütuse pealt. Seepärast on pikematel mägironimistel toidumenüü planeerimine oluline osa ettevalmistusest. Kuivatatud leib, rosinasai, vinnutatud liha, kuivatatud puu- ja köögiviljad, pähklid-rosnad jmt.

Toidumenüü koostamine on ühine tegevus, seda tehakse kogu grupi osavõtul. Hea toit tõstab grupi morrali. Hästi planeeritud toidumenüü aitab vähendada toidukaalu, mida igaüks matkamisel või ronimisel seljas tassima peab. Seepärast esmalt selgitage välja grupi sees, millised toidud on kellelegi vastunäidustatud ja millised on toidueelistused, kirjutage see üles. Seejärel arutage nimekirjad läbi, määrake detailselt iga toidukorra toidusedel, täpsed kogused ning koostage toiduainete nimekiri, millega poodlema minna. Heale matka toidumenüüle eelneb tavaliselt nädalavahetuse matkadel kõigi toidukomponentide ja koguste läbikatsetamine, mis toimib, mis mitte.

Kõrgmäestikis on toiduvalmistamine keerulisem, kuna tingimused on karmimad ja toidu valmistamisele kuluv aeg pikem. Kui merepinnal on keemistemperatuur 100°C ja 1 liitri vee keema saamise aeg 1, siis 3000m kõrgusel on keemispunkt 90°C juures on vee keema saamise aeg ca 3.8x pikem, 7000m kõrgusel on keemispunkt 80°C ning keeduaeg ca 13x pikem.

Kõrgmäestikis toiduks on sobivamad toiduained, mis vajavad vaid kergelt soojendamist, keeva vee peale valamist nagu dehüdreeritud valmistoidud, kuivatatud puu- ja köögiviljad, jne.

6. MÄGIRONIMISE TREENINGETTEVALMISTUSE PLANEERIMISE ALUSED

- erinevate perioodide ja tsüklite määratlemine, nende eesmärgid ja sisu
- treeningute etapiline planeerimine - treeningu osa, treening, treeningtsüklid, mäkketõusude periood
- tehtud töö analüüs ja hindamine

EESMÄRGI PÜSTITAMINE

Igasuguse treeningettevalmistuse planeerimise aluseks on eesmärkide püstitamine. Eesmärgid võivad olla pikaajalised (mitme aastased), lähtuvalt konkreetse ettevalmistusaasta sihist (nt järgmisel mägedehooajal x-mäetipp või osalemine algajate grupiga alpilaagris). Kui niiöelda hooaja eesmärk (nt x-mäemarsruut) paigas, soovitatakse püstitada vaheeesmärgid ettevalmistuse treeningetappidele ja vajadusel ka üksiktreeningutele.

Eesmärkide püstitamisel võib järgida järgmisi põhimõtteid:

- eesmärk peab olema mõõdetav
- eesmärk peab olema kontrollitav. Eesmärki ei peaks püstitama teistest lähtuvalt. Tuleb järgida enda arengut ja sellest lähtuvalt koostada tegevusplaan.
- eesmärk peab panama pingutama.
- eesmärgi püstitamisel peab olema positiivselt meelestatud, sportlasel endal on usk et eesmärk on saavutatav ja reaalne.

Treeninghooajaks sihi ja eesmärgi püstitamise näide:

- Pikemaajaline eesmärk (aastate pärast) on saavutada professionaalne tase mägironimises, mis võimaldab tegutseda mägironimise giidina ning ette võtta raskeima kategooria mäemarsruute nii tehnilises alpinismis kui kõrgalpinismis.
- Järgmise hooaja siht – esimene samm: osalemine järgmisel suvel alpilaagri grupis eesmärgiga saada esimesed kogemused mägedes ja mäemarsruutidel.
- Liituda septembris sobiva mägironimise treeninggrupiga ja omandada vajalikud mägironimise baastehnikad ja kehaline ettevalmistus, mis võimaldab osaleda suvel alpilaagri grupis.
- Leida varakult sarnaste huvide ja suhtumisega ronimispartner, kellega koos ettevalmistuda.
- Saavutada kevadeks üldfüüsiline ja vastupidavuses tase, mis annab hea aluse alpilaagris toime tulemiseks (joosta maikuuks 10km alla 45minutiga; korrektselt ja puhtale tehnikale sooritada 10 lõuatõmmet, 40 kätekõverdust, 20 jalatõstet rippkangil varbad vastu kangi, jne). Selleks leida aega täiendavalt vähemalt kolmeks vastupidavustreeninguks nädalas ja iga mägironimistreeningu lõpuks sooritada regulaarselt üldkehalisi jõuharjutusi.
- Alustada raha kogumisega juba septembrist, palgast panna iga kuu kõrvale 150 eurot, et koguda reisiraha ning soetada vajalik baasvarustus.
- Aastaringelt, vähemalt kord kuus võtta ette pikemaid nädalavahetuse treeningmatku, et harjuda töörežiimiga, koormusega, raske seljakotiga raskel maastikul ning testida varustuse sobivust.
- Vähemalt kord kuus käia ronimas teistel ronimisseintel ja looduslikel kaljudel ja jääl ronimas, et mitmekesistada kogemust ja ronimistehnikaid.

Eesmärkide arv sõltub sihist. Kui siht on keeruline, siis võib selle detailsemateks väiksemateks osadeks või vahe-eesmärkideks jagada. See aitab paremini ettevalmistuse käigus järjel püsida, kui eesmärgid on piisava detailsusega. Kui jätta eesmärk hästi üldiseks, on raske konkreetseid vajalikke tegevusi planeerida, kontrollida ja mõõta.

Tegevuste paneerimine lähtub püstitatud eesmärkidest. Samuti peab olema raudne tahe nende eesmärkide saavutamiseks. Koostada plaan eesmärkide saavutamiseks, pidades silmas üheaegselt nii üldist sihti kui vaheetappidele püstitatud eesmarke ja nende saavutamiseks arvesse võtta üldisi treeningpõhimõtteid.

Plaan peab olema dünaamiline – ootamatuid asjaolusid arvestades peab olema võimalik teha muutusi, kuid peab proovima teha nii, et ootamatuid asjaolusid ei esineks.

Planeerimisega alustades püstitada küsimusi, mis aitavad tegevusplaani täpsustada, nt:

- Millised oskused on selleks vaja omandada, et olla valmis osalemaks alpilaagri grupis?
- Millised kehalised võimed on mägironimise jaoks olulised?
- Millisel tasemel peab olema kehalised võimed, et mägedes end füüsiliselt mugavalt tunda?
- Milline on treeningulis(t)e hetke füüsiline seisund ja tase?
- Kas on mõnel treeningulisel füüsiline võimekus, mis vajab ekstra järgi aitamist ja suuremat tähelepanu?
- Milline peab olema treeningvahendite koosseis, et tagada vajalik tehniline ettevalmistus mägedeks?
- Millised õppe- ja treeningväljasõidud ning -matkad peab ettevalmistus sisaldama, et treeningulised oleks hästi valmistunud alpilaagri grupis osalemiseks?
- Millised treeningmeetodid on vajalikud, et tagada treeningulistele piisav kehaline ettevalmistuse tase?
- Millise koormusega (sagedusega, kestusega ja intensiivsusega) on vaja treenida, et tagada vajalik ettevalmistus?
- Milline on treeninguliste hetke tase, millest peaks treeninguid alustama?
- Millised treeningharjutused on jõukohased ja vajalikud vajaliku oskustetaseme saavutamiseks
- Kuidas ja millal mõõta kehalise võimekuse arengut?
- Kuidas mõõta vajalike oskuste ja tehnikate omandatust ja vilumuse taset?
- Kuidas peaks treenima?
- Päevakava sobitamine treeningutega
- Treeningute planeerimine ja treeningharjutuste valik vastavalt hooajale ja aastaajale
- Treeningute ülesehitus
- Kus treeninguid ja ettevalmistust läbi viia?
- Millistes tingimustes millal treenida?
- Arvesta milline on inimeste sportlik taust ja tervislik seisund.
- Kui palju aega on võimalik pühendada treeningutele?
- Jne.

Treeningsüsteem – juhuslik, kombineeritud ja periodiseeritud.

TRENINGPERIOODID

Üleminekuperiood. Jääb mägironimise hooaja ja uue treeningettevalmistusperioodi vahele, tavaliselt vähemalt mõned nädalad või kuu aega. Seda perioodi iseloomustab taastumine mägedest, kerge liigutamine teistel aladel või täielik puhkeperiood, et taastuda füüsiliselt ja vaimselt pingelisest mägironimisest. Oluline on anda kehale piisavalt puhkust, välja ravida vigastused ning tagada et nii

kehaliselt kui vaimselt saavutatakse taas värskus ning tahe alustada uut ettevalmistusringi järgmiste sihtide ja eesmärkide suunas.

Ettevalmistuse periood. Toimub järk-järguline kehaliste võimete ning eriala tehnikate, oskuste ja teadmiste arendamine. Pidevaks arenguks ja samas värskuse säilitamiseks varieeritakse arengu, puhke- ja säilitamise suunaga treeninguid. Ettevalmistuse perioodi esimeses pooles (nt september-jaanuar) on peaaegu üldkehaliselt arendavatel harjutustel ja ronimistehnikate õppimisel ja arendamisel ehk toimub nõ mitmekülgse baasi ladumine.

Ettevalmistuse perioodi teises pooles tõuseb järk-järgult fookus eriaalastele oskuste ja tehnikate harjutamisele – mägironimise- ja köietehnikad, jääronimised, matkamine raskendatud ja talvetingimustes, kaljuronimine koos seongutööga, päästetehnikad, jmt. Samal ajal püütakse ka saavutada varajaseks suveks parim füüsiline vorm.

Vahetu mägede eelne periood. Mõned nädalad enne mägedehooaja algust võetakse tavaliselt arendavalt treeningutelt hoogu maha, eesmärgiga välja puhata arendavatest (mõnikord ka kurnavatest) treeningutest, tagada mägedeperioodiks värsked ja väljapuhatud olek, samuti hea tervislik seisund. See periood on tavaliselt ka kõige stressirohkem, seoses viimaste ettevalmistustega, nt varustuse komplekteerimise, asjade pakkimise ja kõige olulise kokku saamisega.

Mägedehooaeg, nõ võistlusperiood. Tavaliselt on mägironija mägedehooaeg suveperioodil – juuli- ja/või augustikuus, kui ronitakse mägedes. Selleks perioodiks püüame saavutada eesmärgist lähtuvalt sobiva ja optimaalse kehalise ettevalmistuse taseme, omandame vajalikud tehnilised oskused, teadmised.

TREENINGUTE ETAPILINE PLANEERIMINE

Treeningute planeerimine algab tavaliselt mägedeperioodi paika saamisest.

Mägedeperiood. Konkreetse eelseisva mäkkemineku kuupäevad ning eesootava mägedeperioodi sisu ja eesmärgid, see on ettevalmistuse siht ja käivitav jõud. Mida varem see paika saab, seda paremini ja varem saab konkreetsest eesmärgist lähtuvalt kokku panna ettevalmistusplaani.

Näiteks 1-28.juuli, 28 päeva alpilaagris, varem mägedes käinud grupiga, eesmärgiks sportliku taseme tõstmine, mäemarsruutide raskuskategooriad vahemikus 2B kuni 4A, eeldatavalt kokku 6-8 mäemarsruuti, enamjaolt kombineeritud marsruudid (kalju, lumi, jää), mäetippude kõrgus 4000-4500m, alpilaagri kõrgus 2300m merepinnast.

Vahetu mägede eelne periood. Selleks ajaks on arendavad treeningud tehtud ning antakse kehale piisavalt aega et treeningväsimusest välja puhata, tagada taastunud, välja puhatud, nii füüsiliselt kui vaimselt värsked ja tervislik seisund. Sellel perioodil enam tugevalt arendavaid ja suurtekoormustega treeninguid ei tehta. Tegemist on pigem puhke, vajadusel säilitava perioodiga, kus liigutatakse kergelt, lühemalt ja eesmärgiga hoida organismi heas toonuses.

Antud näite puhul nt kaks-kolm nädalat, 10 või 15-30.juuni

Ettevalmistav periood, ajaliselt september kuni juuni.

Esimestel nädalatel ettevalmistava perioodi alguses toimub ettevaatlik taaskohanemine treeningutega, järk-järgult tõstetakse koormust.

Septembris ja oktoobris on peaaegu üldkehalisel ettevalmistusel ja vastupidavuse arendamisel. Sobilik taas alustada ronimistreeninguid fookusega kvaliteetse ronimistehnika kinnistamine lihtsamatel, jõukohastel ronimisradadel ning järk-järgult ronimismahu ja -vastupidavuse tõstmine.

Novembriks peaks olema saavutatud juba hea töövõime, et järjest lisanduvad erialased arendavad ronimistehnika harjutused, ronimine intensiivistub, ronimine raskematel ja pikematel radadel, altjulgustuses. Perioodil november kuni jaanuar lisanduvad treeningutesse ka köietehnikate baasharjutused, eesmärgiga lihvida ja optimeerida tehnilisi sooritusi. Vastupidavus ja mitmekülgne jõu arendamine jätkub, järk-järgult lisanduvad erialaspetsiifilised jõuharjutused.

Veebruar-märts perioodil on fookuses talviste tehnikate eelisarendamine – jääronimised, lumetehnikad, köietöö ja päästetehnikate harjutamine talvistes tingimustes. Lisaks mõned talvised nädalavahetuse matkad, kus eesmärgiks varustuse testimine ja töörežiim raskendatud tingimustes.

Aprill-mai toimub ronimistehnika ja köietehnikatele suunatud intensiivsem treeningperiood. Ronitakse raskemaid radu, ka pikemalt ja looduslikel kaljudel ning toimub rohkelt seongu- ja grupitööd ja päästetööd imiteerivad köietööharjutused.

Mais ja juunis toimuvad tavaliselt väljasõidud looduslikele kaljudele, et saavutada parem reljefitunnetus kaljudel vahetult enne mägesid.

Antud näite puhul nt ca 10 kuud, september kuni juuni

Üleminekuperiood.

Eelmisest mäeskäigust vahetult järgnevad nädalad kuni kuu. Keha vajab mägedejärgselt puhkust ja aega füüsiliseks ja vaimseks taastumiseks. Tegeleda teiste tegevustega, puhata ja koguda energiat. Hea aeg möödunud ronimistest kokkuvõtteid teha, analüüsida enda sooritust ja välja tuua nõrgad kohad, mis vajaksid järelaitamist või eelisarendamist, kui see oskus või võime mõjutab sooritusvõimet.

Antud näite puhul nt ca 1 kuu, august

TEHTUD TÖÖ ANALÜÜS JA HINDAMINE

Kui mägedeperiood või mäeskäik on selja taha jäänud ja enne kui asuda uusi järgmise hooaja eesmäärke püstitama, on väärtuslik võtta aeg, et hinnata ja analüüsida möödunud hooaega (nii ettevalmistust kui mägedeperioodi), ehk annab see meile ideid, mis vajab arendamist järgmisel ettevalmistusperioodil.

Mõned teemad mis vajaks kriitilist hindamist:

- Eesmärkide püstitamine ja mäemarsruutide valik
- Treeningettevalmistuse täideviimine
- Vaimne ettevalmistus ja häälestus
- Puhkus ja taastumine
- Toitumine
- Aja haldamine, planeerimine
- Mägedeks ettevalmistus ja täideviimine

Ole aus ja süstemaatiline hindamisel, see annab selgema pildi millele peaksid oma energia ja ressursid keskenduma. Mõtle kaugemale, miks mõned asjad õnnestusid hästi ja mis mõned mitte, see aitab mõista kuidas järgmist ettevalmistusperioodi planeerida, millele tähelepanu pöörata. See aitab välja selgitada mis vajab muutmist ja kuidas uut hooaega planeerida nii et samu vigu vältida.

Mägedejärgselt tehtud analüüs, mis läks hästi, millistel tehnikatel esines puudusi ja ebakindlust, millises osas vajab varustus täiendamist, millised tehnikad vajavad täiendavat tähelepanu ja enam harjutamist, millised mägironimise elemendid vajavad arendamist, jne. Niisamuti grupi koostöö hindamine. Enese vastu aus ja kriitiline analüüs, tagasiside instruktorilt/grupijuhilt ja grupi või köiekaaslastelt täiendavad analüüsi ning tulemuseks on rida tehnikaid ja oskusi, millele uuel ettevalmistusperioodil eriliselt tähelepanu pöörata.

Mõned näidisküsimused treeningulisele:

- Mis läks hästi möödunud hooajal?
- Mis oli eelmise hooaja kõrgpunkt, parim saavutus, miks?
- Mis oli suurim pettumus, miks?
- Mis läks halvasti ja võimalikud põhjused neile?

- Vaata üle eelmisele hooajale püstitatud eesmärgid, kas need said täidetud?
- Mis sai eelmisel ettevalmistusperioodil tehtud selliselt, mis tegi mind osavamaks, kiiremaks?
- Mis sai eelmisel ettevalmistusperioodil tehtud sellist, mis ei tundunud produktiivne?
- Kui oleks võimalik muuta tagantjärei treeningettevalmistust, vaimset valmistumist, taktikat või strateegiat eelmise hooaja jaoks, siis mida teeksid teisiti?
- Kas oli midagi puudu eelmisel treeningperioodil?
- Kas sa tunned, et valmistusid piisavalt ja tegid piisavalt tööd eelmisel ettevalmistusperioodil?
- Kas sa tunned, et sul oli piisavalt puhkust treeningute ajal ja enne mägesid?
- Mis on vaja muuta järgmiseks hooajaks?

Kaasa hinnangusse ja analüüsi ka treeneri arvamus. Treeneri ja sportlase vaheline suhtlemisel on oluline roll eesmärkide saavutamisel. Sportlastelt tagasiside treenerile on kuldaväärt, niisamuti treeneri tagasiside sportlastele. Mõned näidisküsimused treeningulistele treeneri kohta:

- Mil viisil võiks treeneritöö olla paremini organiseeritud?
- Kas treeneritöö pakkus sellist teenust, mida oodati?
- Kas treeneriga on kerge suhelda ja kas treener on kättesaadav kui vajadus tekib?
- Kas on mingeid täiendavaid kommentaare treeneritöö kohta?
- Kas on mingeid teemasid, mille kohta sooviksid treenerilt rohkem juhiseid saada?
- Kas on soovitusi, kuidas paremini suhtlemist korraldada?

Selline aus tagasiside aitab ka treeneril ennast arendada ning sportlane tunneb ennast motiveeritud ja kaasatuna treening- ja otsustusprotsessi.

JOOKSEV ARENGU JÄLGIMINE

Ettevalmistusperioodi sisse tasub planeerida mitmeid füüsiliste võimete, tehnikate ja oskuste vilumuse taseme hindamisi. Eelnevalt läbi mõelda, millistes treeningaspektides vajaks kõige enam arengu jälgimist, millised kehalised võimed on mägironimisele iseloomulikud ja olulised, millised tehnikad on need, mille kaudu mägironija arengut hinnata.

Loogilised on ettevalmistuse etapil esimeses pooles testida uusi omandatud tehnikaelemente isoleeritult, ning ettevalmistuse teises pooles tehnikaid hinnata komplekselt, keerulisemate situatsioonülesannetega, mis nõuab sooritajalt situatsiooni lugemist, lahenduskäigu väljamõtlemist ja seejärel selle korrektset sooritamist.

Mõnel puhul saab hinnata läbi ajalise kriteeriumi, näiteks ülesandele kulunud ajaga – nt köietehnika ja kehaliste võimete hindamisel. Köietehnikate puhul on kindlasti üheks kriteeriumiks ka soorituse kvaliteet ja ohutus, kas situatsiooni lahendamiseks kasutati optimaalset lahendust ja tehnikat. Ronimistehnika hindamine toimub pigem kombinatsioonis ronitud raja raskusastme ja seejuures näidatud tehnilise soorituse kvaliteediga, kas tehnika lagunes, kas liigutused olid sujuvad, efektiivsed, ökonoomsed, kas liigutused olid kontrollitud ja täpsed, või ilmnas liigutustes ebatäpsust, tasakaalutust, puudus sujuvus ja kontroll liigutuste üle, tegutseti ohtlikult ja pidevalt lahtikukkumise äärel.

7. MÄGIRONIMISE TREENINGTÖÖ JA JUHENDAMINE

- õppe- ja treeningtsükli põhimõtted, korraldus ja läbiviimine lähtudes plaanist
- efektiivne juhendamine, tagasiside, grupi dünaamika
- mängulised elemendid
- oskuste mitmekesistamine ja lihvimine
- treenitavate enamlevinud vead (tervik, seosed, põhjused, lahendused, hindamiskriteeriumid)
- õppe- ja treeningtöö monitooring

ÕPPE- JA TREENINGTSÜKLI PÕHIMÕTTED, KORRALDUS JA LÄBIVIIMINE LÄHTUDES PLAANIST

Treeningute läbiviimisel lähtuda põhiprintsiipidest:

- Mitmekülgsus – et tagada pikaajaline areng, vaja alustada igakülgse laiapõhjalise baasi loomisest, et proportsionaalne ja harmooniline kõigi kehaliste võimete arendamine.
- Järk-järgulisus – samm-sammult lihtsamalt keerulisele, kergemalt-raskemale, tuntult tundmatule, järgides harjutuste ja treeningkoormuste sobivust ja jõukohasust vastavalt treenitavate võimetele.
- Teadlikkus – treenerilt õpilastele, mida teha, kuidas on õige teha ja miks just nii teha, et koos treeningkoormustega antakse järk-järgult üle ka teadlikkus, mida tehakse, milleks on see vajalik ja kuidas see paigutub suurde tervikusse sportlase arengus.
- Süsteemsus – treeninguid käsitleda kui süsteemi, millel on oma loogika ja järgnevus, igal treeningharjutusel ja treeningkorral on oma oluline roll täita tervikust ja eesmärk mis arvestab suuremaid ja kaugemale ulatuvaid sihte. Et edasi jõuda, tuleb süstemaatiliselt ja järjepidevalt treenida.
- Ülekoormamine – koormus peaks ületama tavalise/igapäevase koormuse, et oleks arendav. Koormusega kohanetakse ning seepärast on vajalik treeniva ja arendava efekti säilitamiseks aeg-ajalt ja järk-järgult koormusi tõsta.
- Variatiivsus – treeningharjutusi, treeningkoormusi ja -mahtu varieerida, et saaks arendatud erinevad võimed ja erisuunalised võimete omadused, samuti treenimine oleks püsivalt huvitav.
- Individualiseerimine – treeningute ülesehitamisel arvestada erineva taseme ja võimete, planeerida harjutused selliselt et on võimalik kohandada raskusastet võimetele kohaseks ning arendavaks igale treeningulisele vastavalt tema võimetele.

Treeningute korraldamisel lähtuda plaanist ja tegutseda süstemaatiliselt ja järk-järgult eesmärgi ja/või sihi poole, oma olemuselt on üks ettevalmistus hooaeg sarnastel põhimõtetel üles ehitatud: alustades uuesti treeningrežiimi sisse elamisega > üldkehaline ettevalmistus ja baasi loomine > ronimistehnikate õpe ja treening > mägironimistehnikate õpe > jõu arendamine > vastupidavuse arendamine > talveperioodil jää- ja lumetehnikate harjutamine > päästetehnikate õpe > vastupidavustreeningud raskendatud ja talvetingimustes > varakevadel päästetehnikate harjutamine > kevadel ronimistehnika täiustamine ja praktika koos kõietöödega looduslikel kaljudel hea ronimistunnetuse ja enesekindluse saavutamine.

Treeningute ülesehitamisel oluline silmas pidada üldfüüsiliste võimete ja erialaste harjutuste järk-järgulist ja loogilist järgnevust:

- 1. Üldarendavad harjutused
- 2. Spetsiaal-ettevalmistavad harjutused
- 3. Spetsiaal-arendavad harjutused
- 4. Võistlusharjutused

Mägironimise ettevalmistuse seisukohalt:

- Üldarendavad harjutused:
 - Vastupidavus: jooksmine, rattasõit, ujumine, suusatamine, sõudmine
 - Baasjõud: kõiki suuremaid lihasrühmi hõlmavad jõuharjutused – jalalihased, kõhu- ja seljalihased, käelihastele ja õlavööle
- Spetsiaal-ettevalmistavad harjutused:
 - Vastupidavus: orienteerumine, jooks maastikul, pikemad matkad
 - gümnaastilised harjutused, võimlemisrõngastel, lõuatõmbe kangil, koordinatsioonile suunatud harjutused, hüppeharjutused, omakeha raskusega harjutused, lisaraskusega harjutused (kang, topispallid, liivakotid, sangpommid, hantlid,jmt).
- Spetsiaal-arendavad harjutused:
 - jooks liivas, paksus lumes, matkamine seljakotiga ja vahelduval maastikul, kummide vedamine
 - lisaraskusega rippharjutused, frenchies ja lock-offs rippkangil, hangboard, campus board, system board, moonwall, boulder-sein erialase jõu ja liigutustehnikate harjutamiseks
- Nö. Võistlusharjutused:
 - Vastupidavusronimine, talvematk/nädalavahetuse matk täisvarustuses seljakotiga ja raskel maastikul, mägironimistehnikate ja mägipäästetööde kompleks-situatsioonülesanded
 - kaljuronimine suurtel kaljudel altjulgestuses, kompleksne seonguronimise harjutamine kaljudel

EFEKTIIVNE JUHENDAMINE, TAGASISIDE, GRUPI DÜNAAMIKA

Oskuse omandamise ja õppimise staadiumid: Teadlikkus > Harjutamine > Tehniline > Oskus > Vilumus.

- Teadlikkus – õppija saab aru mis tal teha tuleb. On näinud tehnikat teiste poolt sooritatuna ja tunneb selle ära, kuid enda tegevus on ebaefektiivne ja väsimus saabub ruttu, vigade esinemine on tavaline ja väga erineva iseloomuga.
- Harjutamine – õppija on alustanud avastamist ja katsetab treeneri soovitusi ja kas need soovitusel ka töötavad. Õppija alustab oskuse komponentide kokkupanemist. Treeneri toetusega omandab tervikliku liigutuse ja hakkab tunnetama tegevust. Sooritus on jätkuvalt ebastabiilne ja ebataõpne, esineb ka veel vigu. Õppija suudab kirjeldada oma tegevust ja mõistab ka peamisi mõjureid. Tervikuna hakkab tegevus tasapisi korda saama, kuid oskuse tase jätab veel kiirustatud või liiga aeglase või ebakindla mulje. Sooritusse pannakse veel liiga palju jõudu, mistõttu väsitakse kiiresti (mõjutab treeningharjutuste efektiivset kestust).
- Tehniline – kui õppija planeerib ette ja kõik läheb plaanipäraselt, siis näeb sooritus korrektne välja. Kui miski ei lähe plaanipäraselt, siis õppija suudab tavaliselt välja mõelda põhjuse miks. Õppur kasutab oskust nõud üldtegevustes, kuid see on piiratud spetsiifiliste (lihtsustatud) situatsioonidega. Õppija märkab oskuse piiratust ning hakkab eksperimenteerima järgides oskuse üldpõhimõtteid. Soorituses on stabiilsust ja tulemus on enamjaolt juba positiivne. Õppija kasutab oskust osategevusena juba hästi. Kuid kui oskus asetada keerulisemasse situatsiooni, siis võib esineda tõrkeid. Sooritus on üsna sujuv ja efektiivne ning treeningharjutused võivad pikeneda.
- Oskus – õppur suudab oskust rakendada kui on antud võimalus tegevust ette planeerida ning oskab põhiprobleeme ette näha ja nendest hoiduda. Õppija seostab varasemaid situatioone käesoleva probleemiga ning viib sisse vajadusel muudatused oskusesse. Reeglid on asendunud põhimõtetega. Tulemuseks on soorituste püsiv korrektsus. Õppija mõistab kogu

oskust ja selle seoseid sooritusega. Omandatud on tehniline oskus paljudele erinevatele situatsioonidele ning suudetake need lahendada. Uus olukord või tingimus nõuab siiski täiendavat mõtteaega, ent pärast katsetamist leitakse olukordadele lahendused. Õppija on võimeline ära tundma viisid, kuidas liigutus muuta veel efektiivsemaks.

- Oskuslik või vilumus – õppur võib sooritada oskust nõudlikes situatsioonides ja kohendada teiste tehnikatega või lahenduskäikudega kui olukord seda nõuab. Õppija suudab oskust sooritada autonoomselt ja loovalt. Võime kohendada oma tegevust variatiivsetes situatsioonides on võimalik kuna õppija suudab oma kogemusi üle kanda liigutusest arusaamisele. Sooritus on sujuv ja tehtud intuitiivselt ning peenelt, muutuvate oludega kohanetakse samuti sujuvalt, soovitud tulemus saavutatakse peaaegu alati. Õppija saab selgelt aru tegevusest detailselt ning enamjaolt liigutusi on automaatsed, ainus tähelepanu on fookuseeritud täpsele liigutuste kontrollile. Õppur on teadlik ja reageerib keskkonna muutustele ning kohandab vastavalt oma tegevust. Sooritamisel kasutatakse strateegilist planeerimist ja taktikat. Sooritus on sujuv ja pingevaba, justkui pingutuseta erinevates keskkondades. Pidevalt otsitakse võimalusi oma soorituse tulemuslikkuse maksimeerimist võimalikult väikse pingutusega. Soorituse pingutus on minimaalne ja efektiivsus kõrge. Lihased on kohanenud tegevusega ja suudavad säilitada kõrget sooritustaset pikaajaliselt ilma kurnatuse tekketa, taastumine toimub kiirelt.

Mõnikord võib täheldada, et sportlase oskuse tase jääb kinni või toppama tehnilisse staadiumisse pikemaks ajaks. Oskust justkui osatakse, ent oskus on piiratud lihtsustatud situatsioonidega, nendes ollakse hea, kuid puudu jääb arusaamast oskuse taga olevatest põhimõtetest ning see seab piirid edasiseks üha keerulisemate situatsioonülesannete lahendamiseks. Mõnikord võib selle põhjuseks olla sportlase mitteadekvaatne enesehinnang oma oskuste tasemele, arvates et saavutatud on oskuse lagi, seades sellega iseendale barjääri edasiseks arenguks. Sellist olukorda kirjeldatakse õppimiskõveras, kui õpilane satub taas olukorda kus ollakse teadmatuses ebakompetentsusest. Treeneri rolliks on sellise olukorra äratundmine ning omalt poolt aidata sellest barjäärist üle saada, suurendades sportlase teadlikkust ja andes jõukohaseid ülesandeid ning jälgida et lahenduskäigud on korrektsed ning toimub järk-järguline raskusastme tõstmine. Vajalikuks võib osutada arengutempo aeglustamine. See on keeruline aeg nii treenerile kui sportlasele ning hädavajalik on mõlemapoolne koostöö. Aitab ka treeneri poolt selgitamine sportlastee arenguperspektiividest, aidata sportlasel mõista et arengul, oskustel ja kogemustel pole piire ning omandatud tehnilist oskust saab täiendada erinevate tingimuste ja variatsioonidega peaaegu lõputult. Sportlase oskuse taseme saab taas arengusse pöörata, kui õpilane saab teadlikuks oma ebakompetentsusest ning ollakse nõus taas oma fookuse pöörama edasi õppimisele ja oskuse harjutamisele kuni saavutatakse teadlikkus oskuse taga olevatest põhimõtetest.

Tagasiside andmisel sportlasele tuleb jääda ausaks ja professionaalseks, kriitika olgu asjakohane, suunatud sooritusele, väljatoodud puuduse korral täiendada seda edasiseks arenguks suunatud soovitustega treeningprotsessis muudatusteks või täiendusteks. Treenerina hindate ülesande ära tegemise kõrval ka seda kuidas ülesannet sooritati, kas tegevus oli ohutu, vastas korrektsele tehnika põhimõtetele, kas sooritatud tehnika oli efektiivne ja ökonoomne, kas ülesande korrektset sooritamist võisid piirata mingid kehalised võimed või tehniline oskuse tase, millele tuleks treeningutel rohkem tähelepanu pöörata. Nii tunneb treener ühelt poolt küll sooritustulemuse üle head meelt, kuid teisalt keerlevad peas juba mõtted, mida ja kuidas tuleks treeningprotsessi täiendada, et sooritus muutuks veel tõhusamaks, ökonoomsemaks ja ohutumaks.

Teinekord võib sportlane pettumustki tunda, kui ülesande ära tegemise eest oodatud kiidu asemel saab ta treenerilt ootamatult pika nimekirja "mingitest pisiasjadest", mis treenerit häirisid ja vajavad veelgi rohkem treeningutel tähelepanu. Kui sportlane väärtustab kogemust ja järjepidevat arengut, siis oskab ta väärtustada ka treeneri antud asjakohast ja neutraalset tagasisidet. Treeneri ülesanne on õpilast/sportlast arendada ja selle käigus asjakohane kriitika ja osutamine probleemsetele osadele sportlase soorituses, käitumises, suhtumises ja ettevalmistuses on omal kohal.

Hea sisekliima kujundamine treeninggrupi sees algab esimesest treeningust igal uuel ettevalmistusperioodil. Hea tava on võtta kogu grupp kokku, tutvustada ja tuletada meelde sisemised väärtused, tööpõhimõtted, püstitada ühiselt eesmärgid ja sihid, mille poole üheskoos valmistuma hakatakse. Ära kuulata sportlaste sihid ja eesmärgid, mille poole püüeldakse, milleks valmistutakse,

millele arvatakse vajadust treeningutel rohkem tähelepanu pöörata, see info annab treenerile sisendit treeningprotsessil nendega arvestamiseks.

MÄNGULISED ELEMENDID TREENINGUS

Noorte treeningutel on mänguliste elementide kasutamine vägagi kohane, kuid ka täiskasvanute treeningute mitmekesistamiseks on mängulised elemendid ja momentidel tõsiseltvõetav koht treeningharjutuste valikus.

Lõbusad, kaasahaaravad, meeskonna koostööd arendavad, läbi mängu või läbi sõbraliku konkurentsi korraldatud tehnikaharjutused rikastavad ja mitmekesistavad treeningprotsessi. Mängulises või/ja kerges konkurentsi situatsioonis on mõnikord treeningeesmärki lihtsamgi saavutada, kuna sisaldab sageli lisamotivatsiooni või mänguhoos purustatakse teinekord psühholoogilisi barjääre, mis tavatreeningutel tekkinud.

Mängulisuse võlu seisneb selles, et mõnikord õnnestub ülesande raskuselt viia fookus mingile muule ja põnevale tegevusele ja mängulisele eesmärgile. Hästi kavandatud mänguline harjutus jätab ruumi progresseeruvaks pingutuseks, nii võib harjutuse algfaasis ja lihtsamates tingimustes saavutatud ja tunnetatud edu kanda osalejat edasi märkamatult ka ülesande raskemasse faasi, kui arvati end võimeline olevat.

Näide1 treeneripraktikast: uute treeninguliste esimesed kuud ronimisseinal võivad edusammud olla üsna vaevalised, ronimisseinal rajad mis nõuavad natukenegi rohkem tasakaalu ja kontrolli liigutuste üle ning kvaliteetset jalgade tööd, jäävad tihtipeale lahendamatuks ka veel teisel ronimiskuul tugevatele noormeestele. Korduvalt mitmete erinevate aastakäikude treeninguliste juures on täheldatud, et kui panna treeningulised sooritama "pimeronimise"-harjutust, siis päris sageli ronitakse pimeronides ronimisseinal isegi kõrgemale kui eelmistel treeningutel tavaronides. Pimeronimisel järgneva liigutuse jaoks on hädavajalik saavutada kõigepealt tasakaal. Tavaronimisel kipub see ronimise alustöde tihti ununema ning selle asemel et leida tasakaalu, lahendatakse ronimisliigutused nõoore jõuga ja ilma tasakaaluta, mis on palju ebaefektiivsem ja kiiresti jõuvarusid kulutav ning teatud olukordades osutub tasakaaluasendit saavutamata järgmine liigutus võimatuks.

Näide2 treeneripraktikast: Laste ja noorte puhul on mõnikord välise motivatsiooni olemasolu, nt raja lõpus maius, kingitus laste sünnipäevadel, jmt edasiviivaks jõuks. Kindel siht ja eesmärk varjutab teinekord varasemad hirmud ja ebakindluse või seni puudunud oskused ja siiras tahe viibki noore sihile.

Mängulisuse integreerimise võimalused ronimis- ja köietöö treeningharjutustesse:

- "Lisa järgmine liigutus" – korda-mööda käiakse madala boulderseinal. Esimene ronija valib stardinukid ning teeb esimese järgmise liigutuse. Teine ronija peab sooritama need samad liigutused ning lisama enda poolt ühe liigutuse juurde, jne. Iga järgmise korraga lisatakse ronimisliigutus juurde, seni kuni oskused või jõud otsa saab ja seinalt lahti kukutakse pehme maandumismati peale. Eesmärgiks on võimalikult huvitavate ja ootamatute ronimisliigutuste lisamine. Arendab keha tasakaalutunnetust, koordineerimist, kontrolli liigutuste üle.
- "Kivi-paber-käärid" – vaja läheb vähemalt 3-4 ronijat. Üks ronija läheb seinale ning teised viskavad "kivi-paber-käärid" meetodil talle ette järgmisi liigutusi, nt kivi peale jäämisel liigutatakse järgmisena vasakut kätt, paberi puhul paremat kätt ning kääride puhul on jalgade kord. Samal meetodil võib ka nukkide või nukivärvide valikut otsustada, et millisele konkreetsele nukile eelnevalt valitud osutunud vaasak käsi või parem käsi või jalad liigutatakse. Arendab tasakaalu, koordineerimist, kontrolli liigutuste üle, samuti haarde tugevust ja ronimisvastupidavust.
- "Vahendi transport seinal", mingi eseme viimine, toomine või transport ronimisega samal ajal teeb ronimise nii lõbusamaks kui esitab täiendava dimensiooni ronimistegevusele, mõnikord isegi korraliku väljakutse.
- "Riietumine ja lahtiriietumine seinal", ülesandeks on nt dressipluusist vabanemine ja seejärel

selga panek, samal ajal peab seinal püsima või koguaeg edasi liikuma (ei tohi ühele paigale pidama jääda).

- “Kass ja hiir”, moodustage paarid, ning üks ronijatest on hiire ja teine kassi rollis. Boulderseina ühest servast alustades on hiire eesmärk jõuda teise serva enne kui kassi rollis ronija ta kätte saab. Võib ka hiirele panna lühike sling taha sabaks. Võib ka vertikaalsel ronimisseinal julgestusega ronimisel kõrvalradadel kassi ja hiirt mängida.
- “Palli edasiandmine”, treeninggrupp jaotatakse mitmeks väiksemaks grupiks, üks grupp läheb hajutatult seinale ning ülesanne on palli edasiandmine, nt pall peab igal ronimisrajal käima üles-alla nii kiiresti kui võimalik. Grupid võistlevad omavahel, kes saab kiiremini.
- “Slingini ja tagasi”. Poolita treeninggrupp kaheks ning kumbki grupp asub kummassegi boulderseina serva. Boulderseina keskele riputage seinale sling. Iga tiimi liige püüab enne vastastiimi liiget jõuda slingini ja selle endale saada ja tagasi oma kaaslaste juurde naasta. Kui slingi haaramise hetkel on vastastiimi ronija võimeline ronijat puudutama, siis punkti (või slingi) selle eest ei saa, sling jääb paigale ning uuesti alustama. Oluline on rõhutada osalejatele, et ronima peab kontrollitult ja hea ronimistehnikaga, mitte liialt kiirustama.
- “Karabiinide kandmine”. Laial traaversil, asetage seinale ca 11 karabiini ning määrake stardijaam. Stardijaamast alustades tuleb ronida karabiinini ning see ükshaaval stardijaama kanda ja stardijaama klikkida. Harjutab vastupidavust, head tasakaalu ja puhkehetki ning on heaks ettevalmistavaks harjutuseks altjulgestuses ronimisele.
- Karabiinide kandmise duell” Eelmist harjutust võib ka sooritada duellina kahe ronija vahel kumbki kummaski boulderseina ääres. Kumbki ronija püüab alalt võimalikult palju karabiine ükshaaval ära tuua. Osavam on see, kel õnnestub rohkem karabiine ära tuua.
- “Osuta mulle järgmine nukk”. Kaks ronijat, üks seinal püüab kaaslane poolt osutatud nukke järgi ronida. Kaaslane osutab nt tokiga ronijale, milline on tema jaoks järgmine ronimisnukk, mida ta kasutada võib. Harjutuse saab raskemaks teha, kui osutamisel öeldakse ka milline käsi või jalg osutatud nukki koormata võib. Eesmärk on ronijale ette anda sellised liigutused, mis teda võimalikult kaua seinal hoiavad, kuid samas põnevaid liigutusmustreid loovad. Arendav tasakaalu ja koordineerimise harjutus.
- “Vastupidavusrõõmimine”, näiteks distantse või kindla aja jooksul, eesmärgiks läbida võimalikult pikk distantse seinal etteantud aja sees (nt 5min, 8min, 12min, 20min).

OSKUSTE MITMEKESISTAMINE JA LIHVIMINE

Kui treeningulistel on baasoskused ja -tehnikate esmane oskus omandatud, siis järk-järgult varieerida harjutust, lisades raskusastet, keerukusastet, muutes tingimusi, lisades juurde reaalselt lisaraskust, muutes harjutust kompleksemaks koos täiendavate teiste tehnikatega, vähendades kasutada olevat varustuse hulka, seades ajalisi piiranguid, jne.

See annab peaaegu piiramatud võimalused koguaeg harjutust muuta ja varieerida et otseselt ei korrata kordagi sama harjutust, samas lihvitakse ja mitmekesistatakse omandatud oskust.

Näide: tugiköiel tehnikate harjutamine ja variatsioonid

- Laetalal vabalt rippuval tugiköiel tõus 1 repsunööriga
- Tõus tugiköiel 2 repsunööriga
- Laskumine tugiköiel julgestusvahendiga
- Laskumine tugiköiel UIAA-sõlmega
- Tõus ronimisseinal tugiköiel 1 repsunööriga, enesejulgestus ja laskumine UIAA-sõlmega
- Tõus tugiköiel žumaariga
- Ronimine ronimisseinal, enesejulgestus ja laskumine tugiköiel julgestusvahendiga

- Altjulgestuses ronimine seinal, jaama organiseerimine ja laskumine tugiköiel
- Altjulgestusega ronimine seinal statsionaarsesse julgestusjaama ja laskumine topeltköiel ja köie järgitõmbamisega
- Seonguronimine üles julgestusjaama, tugiköie organiseerimine, esimese laskumine tugiköiel koos kaaslase julgestuses, teise ronija laskumine topeltköiel, koos köite järgi tõmbamisega
- Tugiköiel tõus 12kg lisaraskusega seljakotis.
- Ronimisseinal tõus tugiköiel 20 kg lisaraskusega seljakotis.
- Tõus pikal tugiköiel (nt 30 või 50m)
- Altjulgestuses ronimine üles, seejärel speleo-elementi sooritamine (st suure lõtkuga mõlemast otsast kinnitatud tugiköiel kõigepealt laskumine mööda tugiköit poole peale, seejärel üleminek tugiköiel tõusule teise jaama), jaamast laskumine maapinnale/põrandale.
- Altjulgestuses ronimine poolele seinale ning julgestusjaama organiseerimine ja teisele ronijale tugiköie organiseerimine ning ronija järgi julgestamine. Seejärel esironija vahetus ning kogu tegevus korratakse seina ülaserava. Seejärel organiseeritakse laskumine, esmalt poolele seinale, seejärel tagasi maapinnale/põrandale.
- Eelneva harjutuse sooritamine grupiga (3-4 inimest).

Varieerides tugiköie pikkusi, kas tugiköis on seinal või ripub vabalt laetalal, harjutuste sooritamine lisaraskusega, individuaalselt või seongus või grupiga, vahendite ja tehnikameetodite varieerimine, vahendite piiramine, jmt lisab igakord juurde täiendava momendi ja lihvimis samal ajal oskust tasemele, kus treeninguline on omandanud efektiivse tehnika, oskused erinevatesse oludesse, kogemused valida olukorrale sobivaim tehnika, jne.

Oskus vs tehnika. Oluline on eristada oskus tehnikast. Tehnika on ülesanne mis on sooritatud isolatsioonis. Oskus on võime sooritada seda tehnikat erinevates ja kompleksetes olukordades. Ehk on võimalik sooritada isoleeritud tehnikat maapinna lähedal kontrollitud tingimustes, siis treenerina tahame et seda tehnikat sooritataks oskuslikult reaalses ronimissituatsioonides. Treenerina tuleb meil tagada ja jälgida esmalt et osatakse tehnikat sooritada korrektselt isolatsioonis, enne kui lisame rohkem raskusastet läbi treeningtegevuse ja harjutuste variatiivsuse.

TREENITAVATE ENAMLEVINUD VEAD NING ÕPPE- JA TREENINGTÖÖ MONITOORING

Õpetades ja omandades uut tehnikat, oskust, liigutust on oluline alati lahti seletada, mida teha, kuidas son õige teha ja miks just nii teha, samuti kuidas see paigutub tervikusse. Niimoodi element- ja tehnika haaval hakkavad treeningutel osalejatel tekkima seosed ja tasapisi arusaam, mida enda soorituse juures jälgida, miks just nii on õige teha, kuidas ära tunda enda soorituse juures viga ning millele tuleb pöörata tähelepanu, et see olukord lahendada.

Uue oskuse ja tehnikaga on tavapärane, et esimestel kordadel ei suudagi keerukat koordinatsiooni või rohkeid väikseid pisinüansse sisaldavat tehnikat korrektselt ja puhtalt sooritada. Kuid iga korraga see teadlikkus paraneb. Treeneril on oluline roll märgata vigu, anda kohest tagasisidet, parandada ja anda vihjeid kuidas treeningulisel tekib endal tunnetus ära tunda õige ja korrektne liigutus, tehnika.

Mõlemapoolne tähelepanu on vajalik sellistes olukordades, nii treeneril tegevuse jälgimisega ja soorituse hindamisel kui sooritajal aru saada mida on vaja teha, kuidas seda teha, millele on vaja tähelepanu pöörata, et tehnika sooritada korrektselt ning treeneri korrigeerimise peale muuta ja jälgida neid soovitusi ning tunnetada kui saavutatakse õige tehnika ning see endale mällu talletada.

Treeneritöö staažiga lisandub kogemus, mis hetked on treeningulistele keerulisemad, kus kõige enam eksitakse, samuti teadmised mis üldse on võimalik viltu minna ning siis saab keskenduda nendele olulisematele momentidele treeningulise tegevuse juures. Selliselt on võimalik treeneril jagada oma

tähelepanu mitme ronija vahel ja kiire pilk situatsioonile ja tegevusele annab juba treenerile ülevaate, kas on tegutsetud korrektselt või vajab mingi moment parandamist.

Omandatud tehnika, liigutuse, oskuse hindamiskriteeriumiks on ohutus (seda nii tehnilisest aspektist kui soorituse ohutus treenija tervisele), samuti liigutuse efektiivsus ja ökonoomsus. Kui sooritus on mingit pidi ohtu, tuleb kohe treeneril peatada tegevus ja anda selged juhised olukorra lahendamiseks, ohu kõrvaldamiseks ja maandamiseks. Kui liigutuses ei ole vajalikku efektiivsust, tuleb treeneril anda selged ja lühikesed soovituselised märksõnadega (nt saada iga jalaasetust lõpuni pilguga, nt puusad seinale lähemale, nt sirged käed, nt kanna keharaskus jalgadele, nt puhka kätt), mille sisu ja tähendus on eelnevalt treeningulistega läbi harjutatud ja lahti seletatud, lihtsamates oludes ka läbi tunnetatud. Nii et kui järgmine kord märkab treener tehnilist nüanssi, mis vajaks parandamist, siis pärast märksõnu teab ronija täpselt mis tal järgmisena teha tuleb, et olukord parandada ja lahendada. Uue tehnika omandamise perioodil on vajalik treeneril kannatlikku meelt ja täpselt läbimõeldud harjutuskava ning nende omavahelist järgnevust, samuti harjutamiseks sobivaid tingimusi, et vajalik oskus ja tehnika saaks korrektselt omandatud. Treeneril on vajalik sel uue oskuse omandamise perioodil olla abiks ja kohal kogu oma tähelepanuga. Õppefaasis kulutatud ekstra tähelepanu tasub ennast peagi ära, kui tulemuseks on teadlik ja oskuslik tegutsemine treeningulise poolt.

Treener saab rahule jääda alles siis kui treeningulise sooritus on korrektne, tehniliselt efektiivne ja ökonoomne ning tegevus viib soovitud tulemuseni. Ei tohiks rahulduda pelgalt "ära tegemisega", kui ülesanne küll lahendati, aga seejuures lagunes tehnika või lahendamisel eirati ohutuspõhimõtteid või muudeti ja kohendati omavoliliselt ülesande tingimusi, mis muutsid kogu ülesande olemust ja eesmärki.

Samamoodi tuleb treeneril tähelepanelikult jälgida, millal on treeningulised valmis tegema arengus järgmisi samme, kas selleks sobiv aeg on käes, või on märgata liigset kiirustamist ja kannatamatust, kui tahetakse edasi liikuda uuele tasemele varem, kui tegelikud võimed ja oskused seda lubaksid. Võimalusel harjutustesse peidetud otsesed ja kaudsed oskuste ja tehnikate testimine, kontrolltestide läbiviimine olulistele võimetele ja oskustele, mis aitavad täpsemalt hinnangu anda valmisolekule edasi liikuda arengutrepil. Tavaliselt aitavad need ka treeningulisel endal oma oskustaset reaalsemalt hinnata, kui mõnikord emotsioonide ajendil oma võimeid kiputakse üle hindama. Sellistes olukordades aitab vastastikune heatahtlik ja usaldusväärne suhtlus ja arutlemine tekkinud olukorra üle.

8. ÜLDFÜÜSILINE ETTEVALMISTUS

- vastupidavuse arendamine – harjutusvara mitmekesisus, rakendamine vastavalt eale ja võimetele
- jõuvõimete arendamine – harjutusvara mitmekesisus, rakendamine vastavalt eale ja võimetele
- paindumus ja koordineerimine – harjutusvara mitmekesisus, rakendamine vastavalt eale ja võimetele.
- üldfüüsilise treeningu mõju lühemas ja pikemas perspektiivis.

ÜLDFÜÜSILINE ETTEVALMISTUS

Paremini mõistmaks mägironimise ettevalmistuses füüsilise ettevalmistuse olulist rolli, siis lühidalt kiirülevaade kehalistest võimetest ja nende omavahelistest seostest.

Kehaline ettevalmistus on suunatud põhiliste kehaliste võimete – jõu, kiiruse, vastupidavuse, paindumuse, osavuse (koordineerimise) arendamiseks.

Kehalised võimed – jõud, kiirus, vastupidavus ning nende kombinatsioonid – võimsus, ...

Treeningute ülesehitamisel tuleb arvestada, et üks kehaline võime on tihedas seoses ka teiste võimete, omavahel põimunud ja teineteise poolt toetatav.

Jõud võimaldab (sportlikke) liigutusi teostada ja maksimaalne jõud, mida iseloomustavad madal intensiivsus, väike korduste arv (1-3 kordust), maksimumi lähedased raskused. Mida suuremat jõudu rakendatakse, seda väiksem on kiiruse ja vastupidavuse osakaal. Mägironimise kontekstis on puhas jõud suhteliselt vähem olulisem võimekus.

Kiirus – inimese võime sooritada liigutusi antud tingimustes minimaalse ajaga. Kiirus on kehaline võime, mis on eelduseks kehaliste liigutuste edukaks sooritamiseks kõrge intensiivsusega ja lühikese ajaga. Kiirus on väga mitmekülgne kehaline võime ja erinevate spordialade harrastamisel on võimalik rääkida: kiirest otsustamisest ja tegutsemisest, taju ja tunnetuslikust käitumisest (vastavalt vastase käitumisele), võimest lühikese ajaga otsustada vajaliku läbiviimise ehk otsustuskiiruse, võimest olukorras võimalikult kiiresti ja efektiivselt tegutseda, lähtudes komplekselt tunnetuslikest, tehnilistest, taktikalistest ja koordineerivsetest võimetest (V.Espe). Kiiruslike võimeid on vaja paljudel spordialadel, sh vastupidavusaladel (jooks, suusatamine, jne).

Maksimaalne kiiruslik võime on seotud ainult väga lühikese ajaga (sprinterid, mägironimise kontekstis nt kiirusronimine (speed climbing, speed ice-climbing)). Oluline on nii liikumiskiirus kui liigutuste kiirus.

Tegevuskiirus kujutab enesest komplekset ja spordialale iseloomulikku võimekust, oma headele kehalistele võimetele, tehnilistele ja taktikalistele oskustele tuginedes, teha võimalikult kiiresti ja efektiivselt õigeid spordialale spetsiifilisi liigutusi. Tegemist on komplekse võimega, mida vaid vähesed harjutusi kasutades arendada pole võimalik. Tegevuskiiruse komponendid: hea tähelepanu, tunnetamine, reaktsiooniaeg; informatsiooni vastuvõtt ja omastamine, kiire otsustusvõime; kehalised võimed ja koordineerimine. Tegevuskiirust läheb vaja ronimisega seotud võistlusspordis kui mäemarsruudil.

Võimsus – jõu rakendumine ajaühikus, võimalikult suurt raskust võimalikult lühikese ajaga, ka kui kiiresti suudame ajaühikus mingit raskust liigutada (nt oma keharaskusega, lõuatõmbed 30 sek või 1 min jooksul maksimum korduste peale). Võimsuse osakaal on tänapäeva (tipp)spordis järjest olulisemat rolli sisse võtmas, ka vastupidavusaladel. Mägironimine sisaldab rohkelt selliseid situatsioone kus lühiajaliselt on vajalik sooritada väga intensiivseid liigutusi ja seda ka väga suure väsimuse foonilt (pikkadel marsruutidel võtmelõik või tehniliselt raske lõik marsruudi lõpuosas). Et võimsust rakendada on vaja nii kiiruse kui jõu osalust.

Vastupidavus – kehaline võime sooritada kestva liigutustegevust, iseloomulik on tsükliline lihastegevus, mille tagamiseks on esmatähtis energieetiline kindlustatus. Mägironimise olemust arvestades kõige enam kasutatust leidev võimekus, pikkadel matkapäevadel, pikkadel marsruudipäevadel, ka kaljuseintel kus pingutuse kestus ületab 2 minutit, on vastupidavusel tähtis roll sooritusel.

Vastupidavust limiteerivad maksimaalne hapnikutarbimise tase (VO₂max), anaeroobse läve tase ja tehnika ökonoomsus.

Maksimaalne hapnikutarbimise tase (VO₂max) - suurim hapniku hulk mida organism suudab tarbida. Mida suurem koormus (pingutuse, intensiivsus), seda rohkem vajatakse ja tarbitakse lihaste poolt hapnikku.

Energia tootmine kehalisel koormusel.

Anaeroobne energiatootmine – glükolüütiline ehk süsivesikud, suure intensiivsusega töö, ajaliselt piiratud töörežiim. Süsivesikud ammendatakse kiirsti organismis.

Aeroobne energiatootmine – oksüdatiivne ehk rasvadel põhinev, iseloomulik on madalam intensiivsus kuid pikajaliselt kestav töö. Ehkki ka siin on süsivesikutel oluline roll – "rasvad põlevad süsivesikute tules" ehk et rasvu kasutada, on vajalik süsivesikute osalus ja kuna süsivesikute hulk on organismis piiratud, siis on vaja süsivesikuid juurde tarbida ka koormuse ajal et kõrge töövõime säiliks (oluline pikkadel mitme tunnistel kuni mitmepäevast pingutust nõudvatel spordialadel (maratonijooks, ironman-triatlon, seklussport, ka mägironimine pikkadel ja rasketel marsruutidel).

Treenimata, vähe aktiivse inimese jaoks võib suur intensiivsus ilmnedda juba kõndimisel, töövõime langeb üsna kiiresti, väsitakse kiiresti ära.

Väga treenitud sportlane suudab anaeroobsete protsesside läve nihutada peaaegu VO₂max lähedale, eliitsportlastel 10-15% VO₂max-st, treenitud 20-25 % VO₂max-st.

Treenitud sportlast iseloomustavad – ökonoomsus, efektiivsem töö, hea aeroobne võimekus, suudab laktaati paremini taluda, suudab hästi laguprodukte ära transportida, suudab kiiremini taastuda treeningkoormustest ja koormuse ajal suuremast pingutusest (nt ühest tõusust kiiresti taastuda ja uuel tõusul uuesti tempot juurde panna).

Ökonoomsuse näitaja on anaeroobne lävi (AnA lävi) – lävi aeroobsete ja anaeroobsete energiatootmisprotsesside vahel. Intensiivsel lihastööl tekib laktaat – jääkprodukt, mis pärsib edasist töövõimet ja sealt edasi saavutavad organismis ülekaalu anaeroobsed protsessid. Anaeroobne töörežiim on ajaliselt üsna piiratud (ca kuni 20 minutit).

JÕUVÕIMETE ARENDAMINE

Mägironimise jaoks on jõu arendamise seisukohalt sobivamad peamiselt põhijõudu, jõuvastupidavust ja lihasvastupidavust arendavad jõutreeningud. Tulenevalt mägironimise eripäradest ja olemusest, tuleb mäemarsruudil päris tihti ette olukordi ja vajadusi rakendada suuremat jõudu, iseloomulik on suur korduste arv, kaasa töötavad kõik keha suuremad lihasrühmad, olenevalt olukorrast võivad teatud lihasgrupid saada erakorraliselt suurt ja pikaajalist koormust (nt järsul jäänõlval spetsiifiliselt suur koormus säärelihastel, pikkadel langustel ja pikkadel tõusudel langeb suur koormus reie eeslihastele, jne). Ülekaldega seinuosadel langeb suur koormus lisaks jalgadele ka kätele ja õlavöäle, , täpsete, kontrollitud, koordineeritud liigutuste sooritamiseks ka suure väsimuse tingimustes ja rasketel lõikudel läheb vaja tugevaid kerelihaseid.

Lihastvastupidavust arendavad harjutused – suur korduste arv (20-50 ja enam), väike lisaraskus (0-30%), harjutuste arv 5-8, seeriade arv 3-5, puhkepausid lühikesed (30 sek), korduste koguarv treeningus 500-1500, harjutuste sooritamise tempo on aeglane. Harjutuste toime on suunatud aeglase lihaskiudude mõjustamisele, aeroobse suunitlusega jõutreening. Lihastvastupidavuse arendamine on baas igasugusele jõutreeningule. Levinuim moodus on ringtreening, mille käigus arendatakse kõiki põhilisi lihasrühmi – käed ja õlavöö, jalalihased, kõhu- ja seljalihased.

Jõuvastupidavust arendavad harjutused – korduste arv seerias 10-20, sooritatakse lisaraskusega 20-50%, harjutuste arv 8-10, seeriade arv 3, puhkepausid 20-45 sek, korduste koguarv ühes treeningus 300-600, harjutuste sooritamise tempo on kiire. Tööse rakendatakse ka kiired lihaskiud, jõuvastupidavuse arendamiseks sobivad kasutada nii ringtreeningud, harjutused lisaraskusega, hüppeharjutused, jm.

Põhi ehk baasjõu harjutused sooritatakse lisaraskusega 50-85%, korduste arv seerias 4-12, harjutuste

arv 3, ühes treeningus 150-200, harjutuste sooritamise tempo on aeglane. Eesmärk on lihas korralikult "läbi töötada", arendusliku efekti poolest on mõjusad seeria viimased kordused, mida sooritatakse tahtepingutuse abil. Mõjutatakse nii aeglaseid kui kiireid lihaskiude. Harjutused lisaraskustega (tõstekang, sangpommid, hantlid), lokaalsed harjutused üksikute lihusrühmade arendamiseks, püramiidskeemi põhimõttel kasutatavad jõuharjutused.

Jõu arendamisel on oluline et koormus (raskused, intensiivsus, korduse arv) ja harjutused oleks sportlase hetkevõimetele vastavad, mis tähendab sageli vajadust harjutusi kohandada individuaalsetele võimetele. Ehkki tehakse treeninggrupis üheskoos sama suunaga ja mõjuga harjutusi, on vastupanu määra kohandatud vastavalt sportlase võimetele.

Näide1 jõutreeningu harjutusest – eestoengus kätekõverdused, kordusi 20

Treener saab õpilasi juhendada valima oma võimetele vastava harjutuse variatsiooni:

- õpilane A sooritab harjutust toetudes põlvedele, kuna alles liitus treeninggrupiga ja varasem kokkupuude sportimisega on olnud tagasihoidlik;
- õpilane B sooritab harjutust tavapäraselt jälgides head ja korrektset tehnikat ja liigutuse amplituudi;
- õpilane C on hea füüsilise taustaga ning tema sooritab harjutust väikse lisaliigutusega, nimelt käsi kõverdades tõstab samal ajal jalga, mis lisab harjutusele veidi raskusastet;
- õpilane D on osalenud treeningutel aastaid, harjunud treeningkoormustega ning tema jaoks on kätekõverduse harjutus selline, et jalad on tõstetud topispallile, mis lisab harjutusele dünaamikat ja vajadust kontrollida liigutusi lisaks tugevalt ka kerelihastega.

Kõigi jaoks on leitud sobiv raskusaste harjutuse sooritamiseks nii et mõju oleks nende jaoks arendav.

Näide2 jõutreeningu harjutusest – rippkangil lõuatõmbed, kordusi 8, seeriaid 5

Siingi saab lihtsate vahenditega ja lisatingimustega muuta harjutust vajadusel kergemaks või raskemaks:

- õpilane A sooritab harjutust kasutades abivahendina jämedat kummilinti, mis võtab osa keharaskusest vähemaks, mida käed peavad keha üles tõmbamiseks rakendama
- õpilase B jaoks kasutab enese ülestõmbamiseks kitsast kummilinti ning keha alla laskmisel hoiab pinget veidi kauem, võimalikult aeglaselt ja kaua
- õpilane C sooritab harjutuse täpselt nii nagu ette nähtud, kui 8 kordust tundub liiga lihtsana, siis laseb temagi keha alla võimalikult aeglaselt ja kaua
- õpilane D sooritab harjutuse tegemisel koos sobiva lisaraskusega, nii et korduste arv oleks optimaalne ning vajadusel korrigeerib seeriade löikes lisaraskust.

Sama baasharjutuse puhul on leitud kõigile õpilastele sobiv ja arendav harjutuste raskusaste.

Jõuvõimete testimine. Treeningutega alustamisel ning regulaarselt treeningprotsessi käigus tuleb määrata treeningulise ettevalmistuse tase. See aitab treeneril ühelt poolt koostada ja vajadusel kohendada adekvaatselt treeningplaane ning teiselt poolt hinnata seniste treeningute mõju võimete arengule. Ka võimaldab see treeneril hinnata, millal on õpilased valmis liikuma edasi järgmisele kvalitatiivsele tasemele, et millal on õige aeg võtta kasutusele järgmised tõhusamad ja erialaspetsiifilisemad harjutused treeningkavva. Igal juhul annab võimete testimine nii treenerile kui sportlasele tagasisidet tehtud tööst ning kasulikku informatsiooni sooritusvõime edasiseks arendamiseks.

Testid peavad olema võimalikult spordispetsiifilised, mõõtma ja andma meile seda teavet, mida me tahame mõõta ja teada saada, usaldusväärsed, kergesti sooritavad ja taaskorratavad, sõltumatud välistest asjaoludest (nt ilm, libedus, tuuletakistus, jne), kergesti tõlgendatavad ja arusaadavad, sobivad küpsusastmele.

Testimisega määratakse sooritusvõime antud ala jaoks olulistes võimetes ja töörežiimides, andes nii

sportlasele kui treenerile tagasisidet, milline võimete komponent on nõrk ning vajab arendamist või milliste võimete komponentide puhul piisab selle säilitamisest.

PAINDUVUSE JA KOORDINATSIOONI ARENDAMINE

Ronimistegevustes on koordineerimisel oluline roll. Liigutuste täpsus, liigutuste kontroll ja tasakaalu säilitamine raskel ja tehnilisel reljeefil on ronimistehnikate tuum. Koordineerimise harjutused on suunatud oskusele hinnata ja reguleerida liigutuste ratsionaalsust ja pinget ajas ning ruumis, tasakaalu arendamisele, võimele orienteeruda ruumis, võimele lihaseid tahtlikult lõdvestada, oskusele muuta liigutuste struktuuri vastavalt vajadusele.

Ronimisliigutuste õppimisel võib mõnikord märgata õpilaste juures et ronimisliigutuste õppimine ei suju soovitud, ühe sagedase põhjusena on et head koordineerimise ja osavust pärssib puudulik kehaline ettevalmistus. Suunatud jõuharjutuskava koos teiste üldkehaliselt arendavate treeningharjutustega aitab sellest üle saada.

ÜLDFÜÜSILISE TREENINGU MÕJU LÜHEMAS JA PIKEMAS PERSPEKTIIVIS

Treeningettevalmistuse peamised ülesanded on:

- treeningprotsessi mõju ja tulemuslikkus oleks sobivaimad antud spordiala spetsiifikale
- tagada treeningutes mitmekülgus, kombineerides nii üld-kui erialaseid ettevalmistavaid harjutusi
- järjepidevus ja areng treeningprotsessi tulemusel, järk-järguline treeningkoormuste tõstmine, sportlasele kohane koormuste dünaamika ja areng
- järjekindla treeningprotsessi tulemusena kõrgema oskustaseme saavutamine valitud erialal.

Üldise ja spetsiaalkehalise ettevalmistuse optimaalne suhe. Sportlik ettevalmistus ei ole rangelt ühekülgne, vaid kompleksne protsess. Ühelt poolt koosneb see valitud spordiala spetsiifilistest faktoritest (spetsiaalne ettevalmistus) ja teiselt poolt sportlase terviklikku arengut soodustavatest ja toetavatest faktoritest (üldine ettevalmistus). Ettevalmistuses nende kahe komponendi tasakaalustatus tagab parima tulemuse. Ka juba üldises ettevalmistuses arvestatakse spordiala spetsiifikat. Üldise ja spetsiaalse ettevalmistuse suhe sõltub sportlase ettevalmistuse tasemest, individuaalsetest iseärasustest, sportliku täiustumise etapist, treeningperioodidest, jne.

Aeg-ajalt absolutiseeritakse osalist tõde, nt "Et hästi ronida, tuleb palju ronida" ning jäetakse tähtsustamata spordialale lähedaste ja ala toetavate võimete ja harjutuste roll. Selline lähenemine on ühekülgne, välistades üldise ja spetsiaalettevalmistuse ühtsuse ning omavahelised seosed:

- liigutusoskuste ja -vilumuste positiivne ülekanne
- individuaalsete kehaliste võimete (jõud, vastupidavus, kiirus, võimsus, jt) omavaheliste seoste tekkimine
- erinevate harjutuste süsteemsel kasutamisel omandatud treenituse ülekanne
- organismi kohanemine eri liiki stressiallikatega

Tiipseteks ei piisa vaid kitsas spetsialiseerumine, vaid oskuslik kombineerimine koos üldarendavate harjutustega, mis võimaldab suuremal määral avada sportlase funktsionaalset võimekust ja seda sporditulemuseks realiseerida.

Üldettevalmistavad harjutused on need, mis oluliselt erinevad võistlustegevusest.

Spetsiaalettevalmistavad harjutused on need, mis sarnanevad võistlustegevusega.

Segaharjutused on sellised harjutused, millel on mõlema poole tunnuseid, nt osa tunnuste alusel on lähedalt seotud võistlustegevusega ja teiste tunnuste alusel neist erinevad. Näiteks imiteerivad harjutused tehnilise ettevalmistuse käigus on mõningate ruumiliste tunnuste ja liigutuste vormi

poolest lähedased võistlustegevusele, kudi intensiivsuse poolest üsna suurel määral ka erineda. Samas vormilt väga erinevad tsüklilised harjutused (jooks, suusatamine) võivad olla väga lähedased võistlusharjutusele vastupidavuse ja teiste liigutusvõimete ilmlemise iseloomult.

Mägironimise seisukohalt on üldettevalmistavatel treeningharjutustel oluline ja toetav roll kõigil sportliku täiustumise tasemetel.

9. TEHNILINE ETTEVALMISTUS

- baastasemel mägironimistehnikad
- mägironimistehnikate harjutusvara
- mägironimistehnikate, oskuste, vilumuse testimine, hindamine

TEHNILINE ETTEVALMISTUS

SPORDITEHNIKA – harjutuste täitmise kõige ratsionaalsem ja efektiivsem viis, mille eesmärgiks on kõrge sportlik meisterlikkus ja maksimaalse tulemuse saavutamine.

TEHNILINE MEISTERLIKKUS – sporditehnika täielik valdamine võistlustingimustes.

Tehnilise meisterlikkuse etapid on seotud liigutusvilumuste omandamise ja täiustamisega, eristatakse viis staadiumi:

- 1. ETTEKUUJUTUSE LOOMINE liigutustegevusest ja õpetamise suunise kujundamine ehk lihtne tegevuse kirjeldus liigutuse kohta. Oluline on ka vastav füsioloogiline ja psühholoogiline häälestatus. Ettekujutus sisaldab liigutusliku tegevuse visuaalset (põhineb vaatlusel), loogilist (põhineb selgitusel), kinesteetilist kujutust (põhineb varasematel kogemustel ja tunnetusel).
- 2. ESIALGNE OSKUS – luuakse oskus sooritada liigutusi “toores” vormis. Oluline on omandada tehnika üldised alused ja tegevuse üldine rütm. Treener peaks nõudma et õpilane räägiks kõva häälega mida talt nõutakse, et veenduda õpilase arusaamises. Treeneril vaja suunata ka õpilase tunnetust, kui õpilane sooritab tegevust õigesti (tunnetuse õpetamine – oluline).
- 3. OSKUSE KUJUNDAMINE – kujuneb liigutuste ratsionaalne ajaline, ruumiline ja dünaamiline struktuur ja rütm. Õpilase teadvus võtab liigutusi vastu nii üldiselt kui detailselt. Oluline on liigutuste tunnetamine.
- 4. VILUMUSE MOODUSTUMINE – toimub iga elemendi ja kõigi terviktegevuse täiustamine ja kinnistamine. Oluline et liigutused automatiseeruvad ja stabiliseeruvad. Enesekontroll! Õpetamisel meetodikas on terviktegevuse kordamine standardsetes tingimustes.
Iseloomustab: väike kiirus, mittestabiilne lõpptulemus, madal püsivus, mittekindel meeldejätmise, teadvustatud kontroll tegevuse üle kõigis põhipunktides, laialivalgus.
- 5. VARIATIIVNE VILUMUSE SAAVUTAMINE JA KASUTAMINE – vastavalt erinevatele tingimustele ja olukorra muutustele suudab säilitada tehnika. Lisaks arenevad sportlase meisterlikkusele iseloomulikud kompleksed tajud, nt pallitunnetus, lumetunnetus, veetunnetus, reljeefitunnetus, jne.
Iseloomulik: suur kiirus, stabiilne lõpptulemus, kõrge stabiilsus, kindel meeldejätmise, automatiseeritus, alateadvuslik kontroll tegevuse üle enamiku tugipunktide osas.

TEHNIKA ÕPETAMISE ALUSED

- Õpilase teatud keheline ettevalmistus, st kui on kehv, siis vaja eelnevalt arendada.
- Liigutuslik, sealjuures koordineeritud valmidus.
- Psüühiline valmidus. Põhitingimuseks on motivatsioon, õpilane ise tahab õppida, initsiatiiv.
- Motorselt andekad õpivad liigutusi paremini õpitavat tegevust sooritades
- Visuaalselt andekad õpivad, piisab vaatamisest.
- Koordineeritud väga hea õpilane ei pruugi olla hea õpetaja, kuna pole liigutuse omandamisel vaeva näinud, ei oska seda õpilastele edasi anda tunnetuslikult.
- Õpetamisel on olulised mõlemad, nii seletamine kui ettenäitamine – võrdselt!
- Eelistama peaks tervikmeetodit õpetamisel.

MILLEST TEKIVAD VEAD TEHNIKA ÕPETAMISEL?

- Mitteküllaldasest liigutuslikust baasist tingitud
 - Mitteküllaldased kehalised võimed
 - Halb koordinatsioon
 - Liigutusvilumuste vaesus
 - Kehaehituse iseärasused
- Õpetamise defektidest tingitud
 - Vead tehnika õpetamisel
 - Vead õpetamise metoodikas
 - Mitteadekvaatse vilumuse ülekanne
 - Ebarahuldav vilumuse kontroll
- Psühhogeensed
 - Halb enesekontroll
 - Väliste tingimuste psühholoogiline toime
 - Ebakindlus, kartus, hirm
 - Emotsionaalne pinge ja psüühiline väsimus
- Ebaharilikest tingimustest tingitud
 - Väliste tingimuste eripära
 - Partnerite (või vastaste) eripära
 - Tegevuse reglementatsiooni eripära
 - Psühholoogilise liigutusliku suunise defektid

MÄGIRONIMISTEHNİKATE HARJUTUSVARA

Mägironimistehnikate harjutusvara on järk-järguline tehnikate praktiline harjutamine, lähtudes põhimõttest lihtsast-keerukamale. Kui esialgu on harjutused üksikute tehnikaelementide ja oskuste peale, siis ajapikku kogemustega ja vilumuse tekkega muutuvad harjutused üha keerukamaks ja kompleksemaks – situatsioonülesande lahendamine nõuab mitmekülget erinevate tehnikate valdamist ja kontrolli tegevuste üle.

Tehnikate oskuse tase ja vilumuse taset saab hinnata treeningulisel või seongul ette antud situatsioonülesannetele kuluva ajaga. Kogenud ja vilunud mägironijad teevad ette põhijaga, algaja jaoks on eesmärgiks oma sooritus saada põhijast 1.5...2-kordse ajakuluga, mitte kauem.

Olulisemgi ajast on tegelikult harjutuste sooritamise tehnika, kas esineb lihtvigu (ebaõige võtte), või kas esineb lubamatuid vigu (nt julgestuse puudumine, lahtised töökarabiinid, mittetoimiv back-up julgestus, julgestusköie otsas puudub sõlm või ei ole see kinnitatud julgestusjaama, jne). Treeneri kogemused ja tähelepanelikkus ning kohene tagasiside, kui miskit kahtlast või lubamatut silma hakkab, on hädavajalik. Eksimise korral esmase asjana parandatakse puudulik ja ohtlik olukord ning alles siis jätkatakse tööd.

Harjutuse sooritatakse soovi korral mitmeid kordi kuni süsteemid toimivad, tegevus on kontrollitud, sujuv ja ohutu ning vigadeta.

Mägironimistehnikad:

- Ronimine ülaltjulgestuses
- Julgestamine

- Sõlmed
- Enesejulgestus
- 1-repsuga tõus tugiköiel
- UIAA-ga tugiköiel laskumine
- 2-repsuga tõus tugiköiel
- Haaratsiga tõus tugiköiel (lisaks haarav)
- Tugiköiel laskumine (lisaks haarav)
- Ümberhaakimistega liikumine tugiköitel
- Jõe läbimine julgestus- ja väljatõmbeköiega
- Ülesõit, ülesõidu köie pingutamine
- Laskumis- ja julgestusköite paigaldamine ja mahavõtt
- Rinnavöö sõlmimine
- Ronimine altjulgestuses
- Julgestusjaamade loomine
- Seonguronimine
- Julgestusvahendi blokeerimine,

INDIVIDUAALSED TEHNIKA HARJUTUSED

- Mägironimis-sõlmede kompleks
- Tugiköiel 1-repsuga tõus, enesejulgestus
- “Tugiköie klassika”. Tugiköiel 1-repsuga tõus, enesejulgestus, laskumine UIAA-ga
- Pikal tugiköiel tõus, enesejulgestus, laskumine tugiköiel, lisaks haarav
- “Üle sõlme klassika”. Tõus ja laskumine tugiköiel üle sõlme. Laetalal kõlkudes. Tõus tugiköiel (üle sõlme). Enesejulgestus. Laskumine tugiköiel (üle sõlme). No zumar! No GriGri! Tingimus: tugiköiel liikumisel peab igal ajahetkel olema 2 punktiga tugiköie küljes (sh ka sõlmede ületusel)!
- Pikal tugiköiel tõus, lisaraskuseks seljakott 8...12 kg
- “Raske sõlmeületus”. Tugiköiel tõus ja laskumine üle sõlme, lisaks seljakott raskusega 15kg
- “Individaalne abironimine”. Karniisiradadel ronida altjulgestuses, tõus redelite abiga üles jaama. Finish ülal jaamas enesejulgestuses. Kummagi raja ajad summeeritakse. NB! Pärast esimest klikkimist enam jalgadega ronimisnukke koormata ei tohi! Varustuse piiranguid pole.
- “Ronimise klassika”. Altjulgestuses ronimine. Enesejulgestus. Laskumisköie organiseerimine. Laskumine topeltköiel (lisajulgestuseks haarav sõlm), ekspresse eemaldamine, laskumisköie alla tõmbamine.

SEONGUTELE TEHNIKA HARJUTUSED

- “Seongu klassika”. Esironimine altjulgestuses. Poolel seinal OMA jaama tegemine. Kaaslase järgi julgestamine. Altjulgestuses ronimine ülaserva. Üleval jaamas enesejulgestus. Kaaslase järgi julgestamine. Laskumise organiseerimine. Topeltköiel laskumine (esilaskujal lisaks ülaltjulgestus). Viimane laskuja topeltköiel haaravaga. Köie järgi tõmbamine.
- “Speleo”. Altjulgestuse tõus üles jaama, enesejulgestus > topeltköiel laskumine ja ekspresse ära korjamine (võimalik käsi vabastada) > ümberhaakimine speleoelemendi tugiköiele ja tõus laetala jaama > laskumine oma seatud tugiköiel (topeltköiel laskumine koos haaravaga) > viimasel laskujal lisaks kaaslase ülaltjulgestus > köite järgi tõmbamine.

- “Seinatraavers”. Start kohtunikujaamast. Traaversi ronimisel 4-5 vahepunkti ja ehitada oma julgustusjaam > Kaaslane vastu võtta > Esironija vahetus > tagasi ronimine kohtuniku jaama < Viimane võtab omajaama kaasa ning ronib stardijaama ning võtab vahepunktid samuti maha > lõpp siis kui trass oma varustusest puhas ja viimane enesejulgustus kohtuniku jaamas.
- “Triikiga tavaranimine” Ronimine altjulgestuses kohtuniku jaama. > seejärel seongu enda valik, kas teine tuleb järgi ronides või tugiköiel, igaljuhul on teisele ronijale organiseeritud ülaltjulgestuses > Laskumine piirangualasse. > Viimasel laskujal samuti ülaltjulgestus! > lõpp on siis kui ollakse piirangualas ja trassilt varustus eemaldatud ning ka varustus tõmmatud piirangualasse.
- “Minimalistlik seongutöö”. Esimesel tõus kohtuniku tugiköiel jaama kahe haarava repsuga. Teise jaoks seongu oma tugiköie organiseerimine, teine tõuseb kahe haaravaga ning ülaltjulgestuses. Seongu omal tugiköiel laskumine, esimesel lisaks ülaltjulgestus, viimase laskumine topeltköiel lisahaaravaga. NB! Varustuse piirang: a) isiklik: 3 karabiini, 2 repsu, 1 sling/enesejulgestus. b) võistkonna: köis.
- “Rikkalik seongutöö”. Esironija altjulgestuses poolde seina, jaama ehitamine. Enesejulgestus. Kaaslase järgi julgustamine. Esironija vahetus. Altjulgestuses üles kohtuniku jaama. Enesejulgestus ja kaaslase järgi julgustamine. Esimene laskumine oma tugiköiel ja kaaslase julgustus poole seina peale koos jaama ehitusega. Teisel laskumine topeltköiel lisahaaravaga ning köie alla tõmbamisega. Teine laskumine kohtuniku laskumispunktist, muu samal põhimõttel.
- “Tagurpidi speleo”. Tõus kohtuniku tugiköiel laetala jaama. Teine seongus tõuseb seongu oma tugiköiel. Speleoelement - laskumine tugiköiel ja ümberhaakimine tõusuks seinajaama. Alati kaaslase julgustus. Nii laskumisel kui tõusul lisaks põhivahendile lisahaarav. Laskumine tugiköiel. Esimesel ülaltjulgestus, viimasel laskumine topeltköiel lisahaaravaga.
- “Seongu abironimine v1”. Esimene altjulgestuses abironimisega üles kohtuniku jaama. Enesejulgestus. Kaaslase järgi julgustamine. Teine tõuseb ülaltjulgestuses käepäraste vahenditega abironides. Laskumine. Esimesel ülalt lisajulgustus. Viimane laskub topeltköiel lisahaaravaga. NB! Seongu peale 1 redel. Abironimine - alates esimesest poldist jalgade jaoks enam nukke ei kasuta!

GRUPILE TEHNIKA HARJUTUSED

- “Lihtne grupitöö”. Esimene altjulgestuses kohtuniku jaama > Organiseerida grupi tõus ja laskumine vabalt valitud taktikal ja viisil (ronides vs tõus tugiköiel üles ja sooritada laskumine > Viimane laskub topeltköiel lisahaaravaga. Varustuse piiranguid pole.
- “Abironimine”. Esironijal altjulgestuses tõus redelite abiga (st. pärast esimest polti klikkimist enam jalgadega ronimisnukke puudutada ei tohi). > Teisel ronijal ülaltjulgestuses tõus redelite abiga. > Laskumine kahes etapis (vahejaam karniisi all). Esimesel laskujal ülaltjulgestus, viimasel topeltköiel koos haarava lisajulgustusega.
- “Ülesõit”. Kahe posti vahele ülesõiduköie pingutamine; ülesõit (maa puuteta); ülesõiduköie järgi tõmbamine. Täpsustus: jaamad on postidel varasemalt olemas.
- “Tala kompleks”. Tõus tugiköiel laetala jaama; Laetala "ületus" teise laetala jaama; Laskumine üle sõlme tugiköiel alla, Finish. Piirangud: Ei - haarats, redel, tala peal jalutamine.

MÄGIRONIMISTEHNIKATE, OSKUSTE, VILUMUSE TESTIMINE JA HINDAMINE

Enne treenitava tehnika või oskuse hindama asumist tuleb määratleda kriteeriumid ja põhimõtted, mille alusel sooritust hinnata. Lähtuda saab nii mägironimise kui ala nõuetest, aga lisaks tasub püstitada ja küsida rohkelt küsimusi, mis aitavad leida vastused soorituse hindamiskriteeriumite osas ning seda, mida ja kuidas testida tehnikaid ja oskusi.

- Kuidas ja mille järgi defineerida mägironimises head sooritust?
- Milliseid tehnikaid on mägironijal vaja osata? Millised oskused ja tehnikad on mägironija

jaoks olulised?

- Mis on hea mägironija kriteeriumid?
- Mis teeb mägironimise tehnika ohutuks? Kuidas head ja ohutut tehnikat ära tunda?
- Millised füüsilised võimed on mägironija jaoks olulised, eduks määravad?
- Millised tehnilised oskused on mägironija jaoks olulised, eduks määravad?
- Jne.

Näiteks head mägironijat võiks iseloomustada inimest, kel on:

- Hea ronimistehnika (kontrollitud liigutused, hea tasakaal, ökonoomne ja efektiivne tehnika ning hea erialane vastupidavus, kindlus liikumisel, kohandab tehnikat ja taktikat optimaalseks vastavalt reljeefi muutmisele ja eripärale)
- Hea tehniline ettevalmistus, hästi omandatud köietehnikad (olukorrale vastava optimaalse tehnika valik, sujuv, korrektne ja ohutu tehnika sooritamine).
- Usaldusväärne ja ohutu ronimispartner
- Hea meeskonnatöö liige
- Heal tasemel vastupidavus
- Igakülgne ja heal tasemel kehaline ettevalmistus
- Hea erialane teoreetiline teadmistepagas
- Suur kogemuste pagas, oskab olukorda ette näha, olukorda lugeda, olukorrale ja tingimustele vastava taktikaliselt optimaalse lahenduse leida, valitud lahenduskäigu ellu viia, muutunud situatsioonile adekvaatselt reageerida ja oma tegevusplaani vastavalt korrigeerida.
- Hea pingetaluvus, psühholoogiline vastupidavus, kontrollitud käitumine, suunatud lahenduse leidmisele ja lahendamisele

Soorituse hindamise kriteeriumid:

- Olulisem on see kuidas sooritatakse tehnikad, kui see et "ülesanne, rada saab sooritatud ükskõik mis hinnaga"
- Järgitakse tehnikale kohaseid ohutusreegleid
- Teadlik tegutsemine, liigutused on sujuvad ja kontrollitud
- Tehnilise soorituse kvaliteet; hindamise kriteeriumiteks on tehnika efektiivsus > tehnika stabiilsus > tehnika variatiivsus > tehnika ökonoomsus

10. MÄGIRONIJA PSÜHHOLOOGILINE ETTEVALMISTUS

Mägironija meisterlikkuse määravad tema ettevalmistuse tasemed järgmistes valdkondades:

- tehniline-taktikaline
- füüsiline
- psühholoogiline
- teoreetiline

Kõik need komponendid on omavahel seotud. Ühe komponendi arengutase sõltub teistest. Kui teistel aladel on mõnd komponenti võimalik kompenseerida teiste arvelt, siis mägironimises on üht või teist komponenti puudujääki kompenseerida teisega märkimisväärselt raskem (nt vastupidavuses puudujäägi kompenseerimine tehnikaga või vastupidi). **Mägironimises on oluline kõigis meisterlikkuse komponentides omada teataval tasemel, mis vastab eelseisva eesmärgist tulenevate nõuetega kooskõlas.**

Siiski peetakse mägironimises olulisemaks komponendiks – psühholoogiline ettevalmistust. Isegi kui mägironija valdab hästi tehnikaid, on taktikaliselt ja füüsiliselt hästi ettevalmistunud, ei saa igaühe kohta öelda et ta on „võitleja“. Ebapiisaval määral tahtelisi omadusi, otsustusvõimet, kindlust, püsivust, julgust, eriti negatiivsete faktorite ilmnemisel viib sellisel juhul allamäge ka tema tehnilis-taktikalise võimekuse ning jookseb kiiresti tühjaks füüsilistest jõuvarudest. Seetõttu on mägironimises psühholoogiline ettevalmistusel oluline roll ning peab vastama alpinisti kvalifikatsioonile.

MÄGIRONIMISES PSÜHHOLOOGILISE ETTEVALMISTUSE ERIPÄRA:

- meeskonnatöö mägironimises, kus iga grupiliige kannab vastutust mitte ainult isikliku (füüsilise, psühhilise ja teoreetilise, tehniliste-taktikaliste oskuste taseme eest) ettevalmistuse eest, vaid ka selle eest et kõik need omadused oleks ka tema kaaslastel, kellega lahendatakse sama ülesannet, kus ühe grupiliikme tegevusest sõltuvad teiste seongukaaslaste tegevused ja heaolu, ja sõltub ka nende elu. See faktor väljendub psühholoogilistes suhetes grupis, kus ühe liikme tegevus (või mõnikord ka tegevusetus) avaldab mõju ka teistele.
- pikaajaline vaimne ja füüsiline pinge, alpilaager, ekspeditsioon, mägimatk reeglina tingimustes, kus ei piisa aega, et organismi jõuvarud jõuaksid end taastuda, enne kui juba järgmine koormus (matkapäev, marsruut) peale tuleb. Toimetatakse pidevas defitsiidis, lisaks tegutsemiskeskonnast (kõrgus, hapnikupuudus, rasked takistused, rasked ilmatingimused, külm, spartalikud elutingimused, ebapiisav toidumenüü, tuul, madalad temperatuurid, kitsas telgis nädalaid kaaslastega, jne).
- grupi/meeskonna kokkusulandumisele kõrged nõuded;
- psühholoogiline sobivus grupis, pikalt ja pidevalt üheskoos suure vaimse-füüsilise pinge all;
- vastastikune vastutus, erinev riskivalmidus ja eneseohverduseks;
- suur hulk tugevaid tagasilööke ja raskeid situatsioone, mis mõjutavad mäkketõusu kulgu;
- pealtvaatajate puudumine, kes annaksid hinnangu grupiliikmete tegutsemisele rasketes tingimustes;

Mägironija võimetest ja suutlikkusest peamine näitaja on tema psühholoogiline ettevalmistus ja valmidus.

Psühholoogilised erisused, psühholoogilised protsessid ja iseloomu jooned avalduvad tugevamalt ja täielikumal määral suurtel vaimsetel ja füüsilistel koormustel, kus ümbritseva keskkonnana pidevalt muutuvad tingimused ja rasked situatsioonid, täiendavate negatiivsete faktorite ilmnemine, stress, jne kõik see on sageli esinev situatsioon alpinismis.

Seepärast mängib psühholoogiline ettevalmistus olulist rolli ning on sageli otsustavaks mägironimises.

Sageli esineb situatsioone, kui raskes olukorras, kus oleks vaja olnud tugevat tahet, julgust, otsustusvõimet – seda polnud ja viis õnnetusjuhtumini.

Vajalikud väärtused on isegi väga rasketes tingimustes säilitada oskust õigesti hinnata olukorda, hinnata ja arvestada võimalusi, edukalt otsustada tehnilisi-taktikalisi ülesandeid, oma isikliku käitumisega mõjutada positiivselt kogu gruppi, innustada, toetada, vajadusel abistada, jne.

Psühholoogiline ettevalmistus jagatakse kahte etappi:

- üldine psühholoogiline ettevalmistus
- psühholoogiline ettevalmistus mäkketõusuks

Mõlemad need etapid mõjutavad vastastiku üksteist, igal neil on oma eripärad, millega tuleb kindlasti arvestada ka treeningmetoodikas.

Üldine psühholoogiline ettevalmistus on suunatud vajalike iseloomu omaduste formeerumisele – tahtelised iseloomujooned; eesmärgipärasus, julgus, püsivus, otsustusvõime, tahtejõud, enesekontroll, aktiivsus, koostöövalmidus, teistega arvestamine, oskus märgata abi vajamist, jne.

Enamik neist areneb välja kasvatusel perioodil ja osa ka treeningute käigus.

Psühholoogiline ettevalmistus mäkketõusuks sisaldab endas:

- selge ettekujutus eelseisva mäkketõusu ülesannetest
- marsruudi teadmine ja tundmine
- enda oskuste ja jõuvarude osas kindel veendumus antud marsruudi jaoks
- oma võimete õige hindamine antud ülesande/marsruudi jaoks
- negatiivsete emotsioonide ületamine, mis võivad tekkida eelseisva tõusu eel
- psühholoogilise valmiduse seisundi saavutamine eelseivaks mäkketõusuks
- valmisolek maksimaalseks vaimseks ja füüsiliseks pingeks, tahteliseks pingutuseks
- oskus kontrollida ja ületada raskeid hetki, rasketes tingimustes, rasketel mäkketõusudel
- täielik eesmärgile pühendatud kontakt grupiga (kokkukäidud, iseloomude tundmine, igaühe individuaalsete füüsiliste, tehniliste võimete ja eripärade tundmine ja teadmine, ühtlane teoreetiliste teadmiste tase, jne.

MÄGIRONIJA VAIMSUS

Treenerina püüame oma kogemusi edasi anda treeningulistele nii hästi kui oskame. On oluline, et treeningulised mõistaksid mis neid mägedes ees võib oodata ning see aitab neil paremini mõista treeninguid ja tingimusi, milleks valmistuda ning keha ja vaimu vastavalt häälestada. Mida laialdasemad on treeneri kogemused, seda paremini ja tõetruumalt suudab treeningutel ülesannete tingimusi imiteerida võrreldes mägedes ette tulla võivate situatsioonidega.

Treeningute ja ettevalmistuse eesmärk:

- olla oskustelt/tehniliselt/teadmistelt/füüsiliselt/vaimselt valmis väljakutseteks
- olla vaimselt valmis tundma suurt ebamugavust
- hapniku vähesus
- raske seljakott (ka poolepäevasel/ühepäevasel marsruudil võib seljakoti raskus kujuneda orienteeruvalt 6-12 kg)

- pikk-pikk tõus (tavaline et hommikul telgist tippu 1200-1500 tõusumeetrit, mõnel korral isegi 2000-2500m, kui grupp heas vormis, hästi ettevalmistunud, aklimatiseerunud ja starditakse nt otse alpilaagrist
- suur intensiivsus (väga lihtne tulema – paksus lumes sumpamine, järsk tõus, vertikaalsel seinal tugikõiel tõus ja mitu kõit järjest + seljakotiga + kohevas lumes, rusunõlval, jne)
- füüsiliselt pikad ja kurnavad tööpäevad (pikalt tõusta, pärast pikalt laskuda, mis samuti väsitab lihaseid)
- väsimuse kuhjumisele vaatamata liigutuste, tehnikate efektiivsuse ja selge pea säilitamine

Seepärast ongi RASKE treeningutel, et nihutada mugavustsooni nii kaugemale, et mägedes oleks FUN!

Mitte vastupidi – treeningutel FUN, ja mägedes lajatab reaalsus otse näkku ...

- on väga RASKE (treeningud raskendatud tingimustes)
- tehnika pole harjutatud VILUMUSENI (oskused-tehnikad vilumuseeni, sh vilumuse saavutamine ka raskendatud tingimustes)
- pole harjunud LOODUSLIKU RELJEEFIGA (treeningväljasõidud jääle, kaljudele, töö lumes)
- keha pole harjunud FÜÜSILISTE RASKUSTEGA (üldjõu arendamine)
- keha EI PEA VASTU pikkadele tööpäevadele, mis järgnevad üksteisele (vastupidavus)

ENESEMOTIVATSIOON

Igapäevastel treeningutel:

- ma ei ole veel päral (eesmärgile jõudnud), ent liigun iga korraga veidi lähemale ja olen sihile lähemal, kui eile
- UUS / parandatud / täiendatud / kinnistatud / lihvitud / saavutatud vilumus /
 - oskus
 - tehnika
 - teadmine
 - uus kogemus
 - olen tugevam
 - olen kiirem
 - olen osavam

Ära alahinda iga treeningpäeva, iga treeningu tähtsust ega lihtsalt veereta end läbi treeningülesande, tuimalt teed treeningülesande läbi. Need kes on sellise suhtumisega, ebaõnnestuvad sageli olulisel päeval (võistlusel, mägedes) ja lisaks mõtleivad et nad peaks olema paremad kui nad tegelikult on.

Kui on käes marsruudipäev / võistluspäev, peaksid tundma end, et oled teinud kõik vajaliku ettevalmistuses. Oled enesekindel, et eesootav on sulle jõukohane ... sarnaselt nagu oled kogenud treeningutel!

Iga päev toob meie ette väljakutseid. Kui treenid õigesti, siis enamjaolt treeningülesandeid esitavad sulle väljakutseid. Mingil hetkel seisad silmitsi väljakutsuva situatsiooni või isikuga.

Võid tunda soovi ennast sulgeda, põgeneda, karjuda, loobuda, endast välja minna, sõimata, jne. Võid leida end negatiivses enesekõnes, kahtlustes ja hirmude keskel. Võid tunda et su keha on väsinud, ega vasta väljakutsele.

Mis aga oleks, kui otsustad väljakutsed vastu võtta ja proovida need ära lahendada! Kas märkad vahet?

Miks ei ole väljakutse aktsepteerimine piisav?

Kui otsustad lihtsalt aktsepteerida väljakutse, või isegi tunda et lihtsalt PEAD seda tegema.

Järgmisel korral kui olukord esitab sulle väljakutse, püüa suhtuda „Tahan anda endast parima, nii et ma võtan vastu selle väljakutse (vahe on selles, et paneb tundma rohkem innukama ja motiveeritumana, kui lihtsalt sõna aktsepteerima puhul).

Et kätte saada oma täit potentsiaali, on vaja töötada ka treeningutel ja ettevalmistuses vaimsete aspektidega. Sa ei saavuta oma eesmärgi, kui sul pole õiget mentaalsust.

Alguses oled AJENDATUD/INNUSTATUD, oled nii innustatud ja pidevalt saavutatud järgmisi arengutasemeid. Mida suurem on su eesmärk, seda suurem on su tahtmine. Õpid ja omandad kuidas saavutada oma eesmärgi ja püsida treeningutega õigel lainel.

Seejärel oled FOKUSSEERITUD. Õpid kuidas püsida vajalikus arendavas treeningrütmis ja selleks pead välja sõeluma, mis on kõige olulisem mis sind edasi viib. Kui tahad saada kiiremaks ja tugevamaks, peab su fookus olema selge, sihipärane ja kõhklematu. Õpid kuidas blokeerida segavaid asjaolusid ja valmistuma oma parimaks soorituseks.

ENESEKINDLUS. Õpid kuidas olla valmis igaks situatsiooniks. Et olla osavam, kiirem, tugevam, pead ka ise uskuma et sa suudad. Õpid kuidas kontrollida oma mõtteid nii, et nad töötaksid sinu kasuks, mitte sinu vastu.

KOHANEMINE. Õpid kuidas saada endast kätte parim. Sa peaksid olema võimeline vajadusel jääma rahulikuks või saama kätte endast viimasegi energia, kui vajalikuks osutub. Õpid kuidas olla olukordades tasakaalukas ja tugev, olenemata mis toimub sinu ümber.

TASAKAALUKAS. Kas treenid liiga palju või ebapiisavalt? Kas oled segaduses või omad täielikku kontrolli oma prioriteetide ja treeningplaani osas. Valdad oskust, kuidas tasakaalustada oma treeninguid ja elu.

VÕITLEJA. Kui oled valmis testima oma võimeid teiste vastu. Tead kuidas anda endast parima vajalikul päeval. Oled omandanud vajalikud strateegiad mida vajad et olla tugev vaimses mängus ükskõik mis situatsioonis.

KUIDAS ALUSTADA – KAS OLED VALMIS ARENEMA?

Keskendu nendele aspektidele (tähtsuse järjekorras)

1. Vaimulaad, meelsus

- a) tea mida sa tahad teha (sinu eesmärgid, põhjused)
- b) Tea mille pärast sa tahad seda teha (sinu motivatsioon)
- c) Uuri/mõtle välja kuidas prioritseerida (vaata elu-tasakaalu)
- d) Usu sellesse, et sa teed selle ka teoks, ükskõik kui raske või mis segamas on.

Need neli asja on kõige olulisem osa arenemisprotsessis. Kui masendab hoopis, mine tagasi ja vasta uuesti küsimusele ning tee kogu protsess uuesti läbi.

2. Toitumine

Kuni mõistad mis on tegelik toit ja miks on toitumine ja vedelikutarbimine võti sinu edusse, jäädki sa võitlema oma eesmärkide saavutamiseks.

3. Uneaeg

Määratle omale magamamineku aja rutiin. Kustuta tuled igal õhtul samal ajal ja ärka igal hommikul samal ajal. Loo omale mõnus, jahe, mugav magamisruum ja maga 7,5 tundi või rohkem igal ööl. See on üks olulisimaid asju millel keskenduda kui tahad edukas olla ja saavutada oma eesmärgi. See on isegi rohkem tähtis, kui lihtsalt vedada end treeningule või teha vastupidavust.

4. Treening

- a) Õpi ja harjuta pidevalt baas mobiilsust ja paindlikkust (D-ks)

- b) Õpi ja harjuta pidevalt baas keharaskusega harjutusi, liigutusi ja konditsiooni (vastupidavus) (C-ks)
- c) Õpi ja harjuta pidevalt baas tehnikaid ronimises. (A-ks)
- d) Õpi ja harjuta pidevalt põhi alpinismitehnikaid (B-ks)
- e) Õpi ja harjuta pidevalt järjest edasijõudnumate jõudu, tehnikaid ja vastupidavusharjutusi (E-ks)

Su treeningud peaksid algama A-st. Kui leiad et sellest on möödas juba rohkem kui 7 päeva viimasest sellesuunalisest treeningülesandest, siis mine alati tagasi A ja B juurde paaril järgneval treeningul.

Kui oled arenenud/jõudnud A-D-ni, ja oled järjepidev on treeningutega, võid varieerida neid meetodeid piiramatutes kombinatsioonides ja progressiooniga et leida alati optimaalne jõu ja vastupidavuse tase.

Nädalas 4-6 treeningut on optimaalne ja soovituslik.

Tasakaal

Hoidmaks tervislikku ja efektiivset elutasakaalu tuleb sellesse panustada päris kõvasti. Meil tuleb pidevalt seista vastakuti asjadega mis põhjustavad meile stressi ja meil tuleb leida parimad moodsused kuidas jääda tasakaalu. Sa pead töötama oma ajaplaneerimise kallal nii, et saad end jagada sellisel viisil, mis toetab sinu eesmärke ja sihte.

On 6 põhikomponenti, mida pead tasakaalustama igapäevaselt:

1. Enese-hooldamine – Harjuta, toitu ja määratud aeg (füüsiline ja mentaalne). Veeda aega parandamiseks oma tervist.
2. Fun – tee asju mis sulle meeldivad ja kergastavad sind. Asjad mis panevad sind tundma õnnelikuna ja elusana. Veeda aega parandamiseks oma tuju.
3. Lõdvestumine ja noorendamine. Asjad elus mis panevad sind ahhetama. Lõdvestumine kellegi olulisega või väike vaikne ja üksinda olemise aeg on mida enamik meist vajab. Veeda aega lihtsalt olemiseks ja enese laadimiseks.
4. Anna teistele – tehes asju teistega, toetades oma armastatut, või vabatahtlikkus. Võib-olla teed seda teenimiseks või laste jaoks. Veeda aega parandades teiste aega.
5. Kasv – lugemine või õpi midagi uut. Veeda aega parandamiseks oma hariduse, vaimsuse või meelsuse kvaliteeti.
6. Negatiivsuse nimekirj – asjad mis ärritavad. Asjad mida vihkad ja ei taha teha. Asjad mis pole enam vahvad ja fun. On uskumatult oluline võtta aega ka nende asjadega tegelemiseks, kuna kui nende jaoks aega ei võta, siis need juhivad sind suure stressi, ängistuse ja enesega rahulolematuseni.

VALI HOOLIKALT TREENINGPARTNERIT

Treeningpartneril võib olla tohutu roll sinu arengus, kui valid õige treeningpartneri. Vale treeningpartner võib sind aga arengus tagasi hoida, ei lase sul maksimaalset potentsiaali saavutada. Seepärast enne kui kutsud treeningpartneriks oma parima sõbra, soovitatakse esitada endale mõned asjakohased küsimused:

- Kas mu treeningpartner on sarnaste võimete tasemega kui ma ise?
- Kas saan midagi õppida või kasu oma treeningpartneri tugevustest?
- Kas treeningpartneril on sarnased eesmärgid kui mul?
- Kas treeningpartneril on sarnane suhtumine kui mul?
- Kas treeningpartner tahab ja on valmis treenima samamoodi kui ma ise?

Sinu jaoks on vähe kasu, kui sinu ja treeningpartneri võimete vahel on suur tasemevahe. Heal treeningpartneril on sinuga sarnasel võrreldaval tasemel oskused, tugevus, töövõime ja

koormustaluvus. Teatud olukordades on kasulik, kui on võimalik tekitada treeningutel sõbralik väike eluterve võistlusmoment, kus innustate ja kannustate teineteist kõik endast välja panema ning mugavustsoonist väljas uusi piire kompama. Ükskõik kes teist parem, kiirem, tugevam on, seab ta sihi teise jaoks, mida üle lüüa ning mille tulemusena teie mõlema võimed stabiilselt on pidevas arengus.

Ehkki treeningpartneriga on teil sarnane võimekus, on oluline et kummalgi oleks erinevad tugevad ja nõrgad küljed, nt ühel treeningulisel on tugevuseks jõud, painduvus ja koordinatsioon, teisel vastupidavus. Nii aitab treeningpartner oma tugevuste osas teisel nõrkade külgedega tegeleda ning vastupidi. Üheskoos elimineeritakse nõrgad küljed ja saadakse mitmekülgsemaks ja tugevamaks.

Kui treeningpartneritel on erinevad eesmärgid, on nende saavutamiseks ilmselt erinevad ka teekonnad ning koos treenides ei ole kummalegi osapoolle see parim. Parimal juhul tuleb teil teha pidevalt kompromisse ja ühel või teisel, või mõlema eesmärgid jäävad suure tõenäosusega saavutamata ja kumbki teist pole rahul.

Treeningpartneriga sarnast suhtumist peetakse üheks olulisemaks. Mitmed abistavad küsimused aitavad sul selgusele jõuda, nt Kas treeningpartner käib sama regulaarsusega treeningutel? Kas ta on sama tõsiselt treeningutesse suhtumisega kui sa ise? Kas saad temale loota treeningutel? Pea meeles et treeningpartner peaks sind treeningutel inspireerima, innustama, kannustama ning tahate üheskoos ühise/sarnase eesmärgi suunas areneda. Parim viis on ümbritseda end õigete inimestega, kellega on mõnus koos treenida ja läbi selle ise paremaks saada.

Mis saab siis, kui treeningpartner on sama motiveeritud ja positiivne kui sina, teil on samad eesmärgid, aga teil on kardinaalselt erinev lähenemine treeningutele? Enne kui siduda end kindla treeningpartneriga, veendu et olete sarnaselt meelestatud kuidas planeeritud eesmäärke saavutada.

Hea treeningkaaslane on võimas abivahend, aitab sul lahti saada nõrkadest külgedest, arendada vaimset tugevust ja töövõimet. Pidev areng ja hea seltskond sobiva treeningpartneri näol võimaldab meil treeningprotsessi rohkem nautida. Seega vali targalt treeningpartnerit!

11. MÄGIRONIJA FUNKTSIONAALSE SEISUNDI HINDAMISE VÕIMALUSED

- töövõime, selle hindamise võimalused
- töövõime muutused treeningprotsessis, nende arvestamine treeningprotsessi juhtimisel
- taastumise põhimõtted

Tulenevalt mägironimise eripäradest ja ala profiilist tulenevatest nõuetest lähtuvalt esitab see sportlike eesmärkidega harrastajale üsna kõrged nõuded. Mägironija peab olema mitmekülgne ja hea treenitus, sh hea üldkehaline treenitus (jõuvõimed, vastupidavus), hea koordinaatsioon (täpsete liigutuste sooritamiseks), hea tasakaalu tunnetus.

Mägironimise seisukohalt tahame, et sportlasel säiliks kõrge töövõime ka suure väsimuse foonilt, seepärast mõned treeningharjutused ja testimised on suunatud nende omaduste hindamiseks

TESTID JA KONTROLLHARJUTUSED

Igapäevases treeningprotsessis kasutatakse kehaliste võimete arengu dünaamika hindamiseks lihtsaid teste, millele ei kulu palju aega ega nõua eri ettevalmistust ega eri atribuutikat.

Üldkehaliste võimete testimine võib toimuda ka sujuvalt tavapärase jõuharjutustele mõeldud treeningosa või vastupidavustreeningu sees, millel on ühelt poolt treeniv ja arendav efekt ja teiselt poolt võimaldab see jälgida sportlase töövõime muutusi.

Erialaste spetsiifiliste võimete testimiseks tasub aga arvestada ka treeningplaanis, et testimisele eelnevatel päevadel oleks koormused kergemad ja testile tuldaks värskes ja puhanud seisundis.

Uue treeninghooaja alguses anda pigem veidi aega uuesti treeningrütmi sisseelamiseks enne testimisi. Noorsportlaste puhul on oluline et kehaliste võimete testimine oleks võimalikult kompleksne (noore puhul on oluline kõigi kehaliste võimete harmooniline arendamine, mitte ainult eriala spetsiifiline).

Kõigi testide puhul on oluline korrektne tehnika läbi kogu harjutuse sooritamise. Harjutuse liigutuste standardi kindlasti eelnevalt läbi proovida ja eelnevatel treeningutel juba korduvalt läbi harjutada.

MÄGIRONIMISE ÜLDKEHALISED TESTHARJUTUSED - ALPI

- Vastupidavus; jooks vaheldusrikkal ja tõusuderohkel maastikul, testiringil, ühtlases tempos, kõndimata. Testiring ca 4 km, ringil 6-7 pikemat tõusu, sirget maad minimaalselt, hea ja ühtlane läbimistempo eeldab tõusudest kiiret taastumist. Ringide arv: 3 ringi (täiskasvanud), 2 ringi (noored). Testimist sooritatakse 2-3 korda treeningettevalmistusperioodi jooksul. Aeg.
- 12-minuti jooksutest, staadionil, sisehallis. Läbitud meetrid.
- Kosmonauding (2min). Algasend püstiseis. Alumine asend: puusad ja rind puudutavad maad. Ülemine asend: üleshüpe ja käteplaks pea kohal. Harjutus hõlmab komplekselt kogu keha suuremaid lihasgruppe, heaks soorituseks on vaja liigutuste kiiret koordineerimist. Korduste arv.
- Lõuatõmbed (3x max; 1min puhkus). Pealthaardes, sirge keha, ühtlane tõmme, lõug kangi peale. Esimese soorituse pealt saab ühe korra maksimumi. Vaadata saab nii kolme soorituse üldsumma kui korduste vahelise dünaamika arengut. Korduste arv ja summa.
- Kätekõverdused (3x max; 1 min puhkus). Sirge keha. Alumine asend: rind puudutab vastu maad, ülemine asend: küünarliigesed lukustatud. Esimese soorituse pealt saab ühe korra maksimumi. Vaadata saab nii kolme soorituse üldsumma kui korduste vahelise dünaamika arengut. Korduste arv.
- Jalatõsted kangil (3x max; 1 min puhkus). Pealthaardes, sirge keha, sirged jalad vastu kangi. Korduste arv.
- Kükist üleshüpped (8x20sek; 10 sek puhkus). Pea kohale riputatakse sirgest käest 20cm ülespoole sihtmärk, mida tuleb igal hüppel ära puutuda. Alumine asend: täiskükk. Ülemine

asend: ülehüpe koos pea kohal oleva märklaua puudutamisega. (samal töörežiimil ka lõuatõmbed, kätekõverdused, jalatõsted kangil). Korduste arv.

- Sõudmine (2000 m). Sõudeergomeetril, vabalt valitud raskusega. Aeg.

MÄGIRONIMISE SPETSIIFILISED TESTHARJUTUSED - KALJU

Enamjaolt kaljuronimise teste on jõu mõõtmise suunitlusega ja isoleeritud ülesandega, kindla liigutus- ja jõumomendi jaoks. Neil testidel on oma koht teatud ronimise jaoks oluliste jõunäitajate progressi jälgimiseks. Kuid ronimine (kas kaljudel või jääl) on oma olemuselt ülimalt keerukas ja kompleksne liigutuste kogum, pidevalt muutuses, sõltub ronija antropomeetriast (pikkus, jalgade-käte siruulatus), samuti painduvusest, koordinatsioonist jpm. Kui teistel spordialadel on tulemust suhteliselt kerge mõõta (nt tõstmises kangi kaaal, kõrgushüppes lati kõrgus, jooksus distantsi läbimisel ekulunud aeg), siis ronimises on olud kogu aeg muutuses, seina reljeefid on erinevad, nõutavad tehnikad on erinevad ja seetõttu pole tulemused hästi omavahel võrreldavad. Mõned soovitusel siiski on, näiteks kestavusronimine, kus mingi ajaperioodi jooksul saab jälgida treeningute mõju ja treenituses muutusi, kui paraja raskusega rajal fikseeritakse kindla aja jooksul läbitud meetrid või nukkide arv. Suurem läbironimine meetrites või nukkide arv näitab ökonoomsemat tehnikat, paremat ja kiiremat taastumist.

- Aeglane lõuatõmme (sek). Algasend rippes kangil. Sooritada tuleb 1 lõuatõmme ja ja laskuda tagasi rippesse. Võimalikult aeglaselt ja pidevas liikumises. Aeg.
- 1x max raskusega lõuatõmme. Kilogramm.
- Frenchies – 7sek. Rippes kangil järgmiste liigutuste kompleks: lõuatõmme + 120-kraadise nurga all asendi fikseerimine 7-ks sekundiks ja lased end uuesti alla rippesse, uuesti lõuatõmme + 90-kraadise nurga alla asendi fikseerimine 7-ks sekundiks ja lased siis end alla rippesse, uuesti lõuatõmme ja lõug kangi kohal asendi fikseerimine 7-ks sekundiks ja lased siis end uuesti alla, nüüd sai täis 1 täisring ning alustatakse liigutuste kompleksi uuesti, kuni suutlikkuseni. Sooritatakse harjutust kuni suutlikkuseni, fikseeritakse mitu kordust suudab sportlane teha, kui täisringi lõpetada ei suuda, saab tulemus fikseerida vastavalt kas 0.3 või 0.7-ga, kui üht täisringi tähistaks tulemus 1.0.
- Campusboardil keskmise laiussega ribal, kahe käega ripe. Aeg.
- Trapetsil rippumine, sirged jalad 90-kraadise nurga all ja hoid. Aeg.
- Kestusronimine. Kindlal rajal ronimine kindla ajaperioodi jooksul, nt 8min, 15min või 20min. Ronitakse üles, kui jõuatakse viimase nukini, ronitakse sama rada pidi alla kuni viimaste jalanukkideni enne põrandat ja alustatakse uuesti üles ronimist. Kogu aeg veedetakse seinal katkematult ronides. Eesmärk on läbida võimalikult rohkelt ronimismeetrid või ronitud ronimisnukkide arvu.

Lisaks võib kasutada treeningprotsessis ka muudelt aladelt laenatud testharjutusi, jõuvõimete hindamiseks harjutused suutlikkuseni ilma või väikese lisaraskusega (lihas- ja jõuvastupidavus), jmt.

12. MÄGIRONIMISE JA MÄKKETÕUSU OLEMUS, ETTEVALMISTUS

- ettevalmistus mäkketõusuks
- mäkketõusu reeglid
- mägironimise taktika
- õppe-treeningtõusu taktika ja organisatsiooni eripära
- sportliku tõusu taktika ja eripära
- grupi komplekteerimine ja juhi valik
- tõusumarsruudi valik ja tundmaõppimine
- tõusuplaani koostamine
- ohutuse tagamise abinõud

Matkaeelne ettevalmistus sisaldab endale suure hulga küsimuste esitamist eesoleva matkamarsruudist, piirkonnast, aastaajast ja esineda võivate takistuste iseloomust lähtuvalt:

- Milline varustus kaasa võtta?
- Millal marsruudile startida?
- Kust ja kuidas marsruudile läheneda? Lihtsam-pikem – kurnavam? Lühem – järsem – ohtlikum/kurnav?
- Milline on grupi tehniline ettevalmistus ja võimekus, kas see on piisav?
- Millised on võimalikud ohud ja riskid?
- Millised on võimalikud taganemisteed marsruudilt, kuhuni on tagasipöördumine veel võimalik? Jne
- Millised on abivõimalused?
- Milline on grupi enda abistamise võimalused ja võimed?

Kõik need peavad olema läbimõeldud, mitte juhuslikud ootamatud välgatused. Tavaliselt need läbimõeldud juba aegsasti enne matka ennast.

MATKA/MÄEMARSRUUDI ETTEVALMISTUS

1. KUHU: matkapiirkonna valik, sõltub

- eelkõige osavõtjate soovidest ja võimalustest
 - seltskonna kogemustest, võimetest, huvidest
- tuleb arvestada ka
- osavõtjate tehnilise ja füüsilise ettevalmistuse taset
 - piirkonna ligipääsuvõimalusi
 - matkaks kuluvat aega
 - kulutusi

2. Matkarajooni tundmaõppimine – on vajalik koguda piisavalt infot!

- Kirjeldused piirkonna kohta
- Varem käinud gruppide aruanded, matkapäevikud, vestlused nendega
- Hankida piisavalt detailsed ja täpsed kaardid-skeemid
- Vajadusel pöörduda kohaliku matkaorganisatsiooni poole
- Jälgida kohalikke olusid (ilm, poliitiline olukord, piirkonnas äsja käinute kommentaarid)
- Koguda võimalikult detailsed marsruudikirjeldused ja info
- Hankida võimalikult värsked ja a(s)jakohased pildid ja muljed marsruudilt

3. MILLAL?

Konkreetsed matkapiirkonna küllastamise aja määramiseks kõige soodsamad ilmastikutingimused

Eesti/Vene/Skandinaavia talv –	Veebruar/Märts
Eesti/Vene/Skandinaavia suvi –	Juuni lõpp/Juuli/August
Kaukaasia -	Juuli/August I pool
Alpid -	Juuli/August I pool
Dolomiidid, Tatrads	Juuni lõpp – Septembri I pool
Himaalaja, Karakorum –	Aprill/Mai või Oktoober/November
Lõuna-Ameerika -	Jaanuar/Veebruar
Alaska -	Mai/Juuni

Mõnikord tuleb arvestada ka liiga kuumade perioodidega (nt Dolomiidid või Krimi kaljud juulis-augustis), liiga lühikese päevavalgusega (nt Tundrumatk novembris-detsembris- jaanuaris), jne.

Hooajavälisel ajal peab arvestama raskemate tingimustega ning peab omama vastavalt suuremaid kogemusi osavõtjatel. Suuremate takistuste tõttu on vajalik varuda rohkem aega.

4. KELLEGA?

Matka/mäkketõusu edukus ning osavõtjate tervis, ohutus ja elu sõltub eelkõige matkagrupi ühtekuuluvusest ja distsiplineeritusest.

Mida raskem matk, seda ühtsemate huvide ja võrdsemate võimetega peavad olema grupiliikmed, eelduseks on enamasti varasem koosmatkamise kogemus.

Tavaliselt grupijuht või 2-3 ettevõtlikumat matkajat hakkavad enda ümber koondama mõttekaaslast, eelkõige otsitakse tuttavate seast, moodustades nii ühtsete huvidega grupi, kes üksteist lähemalt tundma on õppinud.

On keerulisem kui gruppi võetakse täiesti võõraid inimesi (nagu see on tavaks tasuliste gruppide puhul).

See nõuab grupijuhilt väga suuri kogemusi ja kavandada saab vaid lihtsaid marsruute.

Soovitav on matkagrupp moodustada enamvähem ühevanustest ja sarnaste füüsiliste võimetega inimestest.

Suur kokkuliitja on varases staadiumis alustatud ühine ettevalmistus ja ülesannete jaotus ettevalmistamisel.

Ülesannete jaotus ettevalmistusel

- **matkapiirkonna info ja kirjeldus:** kirjeldused, varasemad päevikud, turismiinfo, ilmaolud
- **matkapiirkonna kaardid** erinevas mõõtkavas, detailsuses
- **varustus**
- **menüü, toit, apteek**
- osavõtjate soov ja taset arvestades **marsruudi valik** (grupijuht)
- **ülesannete ja tegevuste jaotus** osalejate vahel (**grupijuht**)
- **ohutuse tagamine:** varustus, matkaplaan, varutoit, hädavarustus, jne (grupijuht)
- **vajalike oskuste/teadmiste/kogemuste omandamine**
- **treening- ja õppematkad, varustuse testimised, varustuse tundmaõppimine, rutiini ja tegevuste harjutamine**

Valikud (mida alpinist teeb marsruudi ronimisel) **sõltuvad paljudest asjaoludest ja teguritest:**

- kogemus
- teadmised
- tehnilised oskused
- tehnilised võimalused, varustus
- vaimsus, vaimne häälestus
- grupi suurus ja koosseis
- olud marsruudil
- ajafaktor, jne.

Põhiline erinevus alustava ja suurte kogemustega mägironija vahel seisneb otsuste ja valikute tegemisel, kui mitmele tegurile see toetub

- algajal reeglina mõttekäik üsna sirgjooneline, 1-2 tegurit, tema tegi, keegi ütles, lugesin, jne oskamatus märgata, lugeda ridade vahelt, mõelda mitu sammu ette... otsused sageli pigem olusid ja oma võimeid ülehindav
- kogemustega on mõttekäik mitmekihiline/mitmetahuline, tegureid ja otsuse tegemisel arvesse minevaid asjaolusid palju kordi rohkem, võttes arvesse konkreetset situatsiooni ja olusid, koosseisu, seisundit, kellaega, jpm. otsused sageli pigem alahoidlikumad ja tagasihoidlikumad

MATKATAKTIKA

Iga matk (ka kerge) peaks/peab olema eelnevalt planeeritud

- marsruuditeekond
- liikumisgraafik
- edasiliikumiseks arvestatud ajakulu
- edasiliikumise nõudmised (oskused, varustus, koosseis, ajatingimused, jne)
- takistuste ületamine
- tegevuskava ettenägematute/ettearvatavate situatsioonide puhuks

Kõik see käib matka taktika ja ettevalmistuse alla.

Selge arusaam taktikast ja strateegiast raskel mägimatkal/tõusumarsruudil on hädavajalik ohutuse tagamiseks matkal.

Raske matk või marsruut pole vaid tehniliselt vaid ka taktikaliselt väljakutse.

Tehnilisi võtteid on võimalik ka kodus omandada/harjutada

Kuid taktikat – oskus õigesti ja õigeaegselt kätteõpitud tehnikat kasutada – on võimalik vaid marsruudil omandada, paljuaastaste kogemuste omandamisega, jälgides ja analüüsides situatsioone, või kasvõi õppida teiste kogemustest...

Seepärast on sageli suur vahe tehniliselt valmistunud grupi ja selle taktikalist meisterlikkust omava grupijuhi vahel!

Taktika – oskus õigesti ja õigeaegselt kätteõpitud tehnikat kasutada.

Matkataktilika – kompleks ülesannetest, otsustest, meetoditest ja vahenditest, mis on suunatud edukaks ja ohutuks marsruudi läbimiseks.

Taktika põhiprintsiibid. Matka planeerimisel on kolm peamist küsimust, mis vajavad käsitlemist:

- 1) strateegiline – määratletakse peamised eesmärgid ja ülesanded, samuti meetodid
- 2) taktikaline – määratletakse kompleks hädavajalikke vahendeid ja tegevusi, et saavutada strateegilisi eesmärke

- 3) operatiivsus – määratletakse konkreetsete taktikaliste skeemide realisatsioon vastavalt oludele

Selge arusaamine ja õige mõistmine taktikalisi põhimõtteid ja nõudmisi marsruudi läbimiseks ja raskete lõikude läbimiseks ja matka jaoks tervikuna võimaldavad suurendada tõenäosust eduka matka kulgemist ja maksimaalselt vähendada riske eesseisvates ekstreemsetes situatsioonides. Seepärast nõudeid ja põhimõtteid taktikas ongi kohustuslik kõigil grupiliikmetel teada!

Taktikalised kategooriad:

- Liikumisgraafik
- Inimesed
- Varustus
- Takistused
- Julgestus
- Aeg, jne

Igaüks eraldi neist nõuab teatud abinõusid ja oskusi-teadmisi., kõik need kokku annavad matkaktika.

Lisaks sellele et need üksteist täiendavad, esineb vahel ka vastuolusid. Nt tehniliselt raskete lõikude läbimise aeg on olulisem faktor ohutuse tagamiseks kui nt julgestuse usaldusväärsus. Teinekord tuleb ohverdada julgestuse usaldusväärsust või kindlust aja võitmisele; samuti nt soovi võtta rohkem toitu ja varustust jääb reeglina alla soovile vähendada kaasastassitava kaalu, et võita edasilikumise kiiruses, vähem väsida ja mugavam oleks tehnilisi lõike läbida ehk jällegi tehakse seda ohutuse arvelt!

Õige balansi leidmist erinevate taktika kategooriate vahel tuleb teada ja arvesse võtta, et optimaalselt tagada marsruudi edu ja ohutu läbimine, ning on kahtlemata osaks grupijuhi taktikalisest meisterlikkusest.

Konkreetselt taktika valimine matkal/marsruudil sõltub matka eesmärgist, rajoonist, aastaajast, ettevalmistusest ja grupi materiaalsest tagatisest, takistuste iseloomust. Arvestada tuleb, et toimiv taktikaskeem ei pruugi toimida teistes oludes!

Raskete mägimatkade strateegia ja taktika eripära:

- a) **„rosinake“**. Erinevalt lihtsatest matkadest, kus matka eesmärkideks on kas õppimine, sportliku meisterlikkuse tõstmine või kategooria täitmine, siis raskete (5-6.kat) matkade jaoks on kindlasti vaja mingit selget ja eredat eesmärki marsruudil, mis vastav grupile. See võib olla kas esmaläbimine, läbimata kuru uurimine, eriti silmapaistev tipuskäimine, raskesti ligipääsetava piirkonna küllastamine või mingi uue ja huvitava takistuse (grupi jaoks) ületamine. Kindlasti tuleb leida selline „rosinake“ ja siis juba selle ümber sättida ülejäänud marsruut.
- b) **võimetus objektiivselt kõiki faktoreid ennustada**. Sageli selliste raskete marsruutide ettevalmistusel selgub, et materjale selle kohta napib või on vananenud, mistõttu on vähe infot ning ka olemasolev on kaheldav. See nõuab kõigi võimalike situatsioonide arvestamist ning veel ka teadmata faktoritega arvestamist. Raskeim ongi hinnata võimalikku teadmata faktorit. Tuleb läbi töötada hea ja kõige hullemad variandid, ning valmis olla/valmistuda kõige hullemale stsenaariumi jaoks
- c) **suur autonoomsus**. Raskeima kategooria matkad on reeglina väheasustatud piirkondades ja/või kiire ligipääs tsivilisatsiooni on piiratud. Nii on suures osas grupp matkal autonoomne ja peab vaid endale lootma. Seepärast tuleb tagada varuga aega, varustust, toitu.
- d) **piire ületav marsruudi raskus**. Kõrgeima kategooria matk on sageli ka inimese füüsilise ja psüühiliste võimete piiril, mida on kerge ületada. Seepärast juba marsruudi ettevalmistamisel tuleb seda silmas pidada ja objektiivselt hinnata grupi võimeid ja jõudude varusid. Jõuvarusid ei tohi ületada ning peab piisavalt aega andma nende taastumiseks. Lisatagavarasid pole võtta kusagilt, aga situatsioon võib muutuda ja reeglina ainult hullemaks (ilm, varustuse kaotus või rikkumine, haigused, traumad, jne).

- e) **hädavajalikkus ette valmistuda.** Kolm eelnevat punkti näitavad hädavajadust ette valmistuda rohketeks avarii- ja tagavara variantideks rasketel matkadel. Alati on vaja teada kõikvõimalikke võimalusi tsivilisatsiooni liikumiseks, nende iseloomu, aga samuti tuleb omada hulk tagavara variante liikumiseks juhtudeks, kui ilmneb erinevad ettenägematud asjaolud. Ühesõnaga tuleb teada ja tundma õppida kogu matkapiirkonda, mitte ainult marsruudi niiti. Tuleb omada üldist ettekujutust piirkonnast ja materjale kõigi kurude kohta.

Marsruudi ülesehitus. Joon, ring, radiaal, sega.

Joonmarsruut haarab suurt piirkonda, kuid nõuab suurt stardikaalu.

Ringmarsruut on lihtsam ja kompaktsem.

Radiaal võimaldab vaadata, luurata huvitavaid takistusi marsruudi peajoone kõrval kerge varustusega.

Rasketel matkadel on reeglina **segaskeem**: esimesel aklimatiseerumise (zabroskal) etapil on ring, seejärel joonmarsruut matka põhiosana, millel on samuti radiaalkäigud ja tiputegemised.

Tendents on „kurualpinismil“ – lähenemine > laager > lühikesed rasked ringid ja tipuvõtmised kergelt > edasi liikumine teise laagripaika, jne

Marsruudiskeemi valikul tuleb lähtuda matka eesmärgist (rosinake), piirkonna eripärast (ligipääs, huvitavate takistuste ja objektide paiknemine) ja maksimaalsest mugavuse ja ohutusest.

Koormuse jaotamine. Pärast põhimõttelise marsruudiskeemi määratlemist tuleb selgitada ja üle vaadata selle erinevad lõigud, ligipääs ja äraminek, orud, liustikud, kurud, võtmelõigud. Kõik need vajavad erinevat lähenemist ja ajakulu analüüsi. Uurida võimalusi „zabroskadeks“ marsruudil ning koostada liikumisgraafiku plaan. Vajalik on arvestada sujuva koormuse tõstmisega marsruudil ja ühtlane jaotus matka jooksul. Raskeid lõike ei tohi olla esimesel nädalal ega jätta kõige lõppu, peamise osa neist võiks jääda matka keskele. Üldreeglina esimesed 3-4 päeva füüsiline vorm mägedes langeb algul (aklimatiseerumine), seejärel tasapisi tõuseb saavutades „normi“ 5-7 päeval, misjärel on üsna ühtlane pikk platoo 20-21 päevani, pärast mida jõuvarud hakkavad taas vähenema (väsimuse akumulatsioon). Seega matka põhiosa 7-21 päeva vahele. Üle kolme päeva järjest rasket tööd on samuti raske; pärast rasket lõiku tuleks teha 1-2 päeva teha kergemalt, seega on reaalne matkale 3-4 rasket takistust. Kõrgusega aklimatiseerumine on aeglasem, peamine kõrguse vorm koguneb alles 2 nädala pärast, seepärast planeeri kõrgemad tõusud vahemikku 14-21 päev.

Esimest nädalat tuleks kulutada aklimatiksi, taasharjuda mägi reljeefiga ja teha „zabroskad“, siin võib ka ette võtta 2-3 takistust kerge ja keskmise raskusastmega.

Üle 4 nädala rasket matka pole mõistlik teha. Viimasele nädalale jäägu väljaminek piirkonnast, väiksem kilomeetraaz, sisaldades 1-2 keskmise raskusega takistust.

Marsruudi kõrgusprofiil. Tuleb arvestada et inimorganism ei talu järsku tõusu võttu, samuti arvestada et suure kõrgusega langeb oluliselt töövõime, suureneb väsimus. Seepärast tuleb seda arvestada marsruudi kõrgusprofiilis - > astmeline iseloom ning eriti alguses ei tohi kõrgusevõtt olla liiga suur, seejärel alaneb, seejärel veidi kõrgemale, alaneb, jne ehk „saehambad“ üsna kitsad ja üsna lühikesed.

Aklimate korral on hambad kõrgemad ja laiemad. Parim kõrgusvorm saavutatakse 2 nädala lõpuks jakestab ca 10-12 päeva. Kuid paremaks vormi hoidmiseks ei tasu pikalt üleval pool lumepiiri viibida (seal pole täisväärtuslikku taastumist kõrgusest isegi puhates), parem on 3-5 päeva tagant laskuda rohelusse. Varasemat osalejate kõrguse kogemust või selle puudumist tuleb kindlasti marsruudi planeerimisel arvestada.

Kõrguse kogemus tuleb ajapikku, alates 3500-4000m, pole vaja lisada uut kõrgust üle 1000-1200m hooaja jooksul. Aklimatiseerumisperioodil optimaalne uue kõrguse päevanorm 400-600m.

Kaalu ja liikumise normid matkal. Rasketel lõikudel on liikumiskiirus väiksem, aga kilomeetraaz koguneb juurdepääsul, väljapääsul ja radiaalidega kerge varustusega ja zabroskal, kus rajal liikumiskiirus on 15-20 km päevas ja 25-30km laskumisel.

Seljakoti stardikaal tehnilisel lõigul ei tohiks ületada M- 30kg ja N-20-22kg.

Kui matk on kõrgel ja külmas, ei saa loobuda soojadest riidest ja vajalikust varustusest, jääb vaid toitu piirata kuni min. 600gr päevas inimese kohta.

Väljapääs on vaid üks > marsruut peab olema maksimaalselt hakitud väikesteks ringideks või joonsegmentideks, mille vahel saab organiseerida zabroskasid.

Matka kalenderplaan-graafik. Arvestades kõiki eespool toodud nõudeid, tuleb planeerida matka kalenderplaann-graafik st päevade lõikes marsruudi kõrguse, distantsi max ja min kõrgusega, tõusu ja langu kogusega, ööbimispaiga kõrguse, eeldatava tööaja plaan lõigule, aga ka olulised kommentaarid.

Liikumiskiirused.

3-4km/h = ligipääsud, väljapääsul, liustikul, kergematel tehnilistel lõikudel, joonliikumisel

Üle 200m/h...üle 300m/h kõrgusevõttu.

Eeldusel et grupp liigub reziimis 45-50min jutti ning 15-10min puhkust.

Reaalset ajakulu saamiseks summeeritakse joone liikumise aeg ja võetud tõusu ajad, see annab 20%-lise täpsuse aja planeerimisel.

Ilmafaktorid ja objektiivsed ohud. Rasketel matkadel konkreetsed olud võivad üsna märkimisväärselt muuta sõltuvust ilmast antud hooajal. Seepärast tuleb vajadusel muuta kiiresti taktikat ja tehnikat sõltuvalt hetkeolusid, ja teha ja arvestada korrektiividega matkaplaanis, arvestades varupäevadega matkaplaanis. Või üle minna globaalsele korrektoorsele plaanides (üleminek varu või avariivariandile, alternatiivsete takistuste läbimine, jne.).

Grupijuhi roll ja koht

On valjuhääleid juhte, kes peavad pikki kõnesid, ergutavad, patsutavad, kiidavad.

On „teeme asjad õigesti ära“ juhte – st teed asju õigesti, ei virise ja töötad edu nimel.

Rasketel mägi- ja matkadel kasvab selgelt organisatsiooniline, koordineeriv ja juhtiv roll grupijuhil koos õpetus-kasvatustliku, kontrolliva ja liidri funktsioonidega (pealik-õpetaja roll). See tähendab et grupijuht peab õigeaegselt ja adekvaatselt jälgima ja töötama kõiki väljakutseid, kiiresti vastu võtma õigeid otsuseid, organiseerima tingimusi nende edukaks täitmiseks, kontrollima tulemusi ja tagama ühendatud jõupingutusi kõigi grupiliikmete poolt. Teisisõnu peab ta andma selgeid ja arusaadavaid ülesandeid ning valima inimesi, kes nende täitmiseks on kõige sobivamad, aga mitte igaühele selgitama, mis tal tuleks teha sel juhul (eeldatakse, et kõik grupiliikmed on juba piisavalt kogunud ja tehnilised) või siis ise kogu aeg tööd tegema (selle jaoks ongi hädavajalik grupis omada teisi tehnilisi liidreid).

Samaaegselt mõelda-otsustada ja tööd teha on raske, ja samal ajal kõigi järel silma peal hoida pole võimalik.

Seepärast peab grupijuht võimaluse korral olema vabastatud osast koormast, raskest rutiinsest tööst (a´la astmete raiumine) ja isegi tehniliselt raskete lõikude läbimistööst.

Tema selge pea on palju olulisem sellest, mis ta oskab kätega teha – see on grupi ohutus.

Lisaks peab keegi olema varus värske jõuga ekstreemjuhtudeks, ja parem kui see on grupijuht.

Eksisteerib vaid kaks juhtu, mil grupijuht on kohustatud olema kõige ees:

- a) raskel põhjalikul eelluurel, kus õige otsuse tegemine objektiivse info põhjal on kriitiliselt tähtis (üks kord näha on parem kui 100x kuulda), seda enam et teisele on väga raske selgitada MIDA on vaja näha (juht ei tea seda ka ise), ja...
- b) on tõesti objektiivselt ohtlik situatsioon elule ja tervisele, kus grupijuht lihtsalt ei oma moraalselt õigust saata ette (või jätta viimaseks) teist liiget.

Kõigil teistel juhtudel peab grupijuht asuma seal, kus tal on mugavam jälgida situatsiooni ning juhtida ja kontrollida kogu grupiliikmete tegevust (st. kas keskel, või lõpus või alguses vastavalt olukorrale). Ainus mis on nõutud, et grupijuht oleks vajalikul hetkel vajalikus kohas, seepärast on tema aktiivne

kohavahetus grupi koosseisus kõrgeima prioriteediga (kui töö tehniliselt raskel lõigul) mitte ainult eesmärgipärane, aga ka hädavajalik.

Arutelu ja otsustamine. Mis puudutab otsuste vastuvõtmise taktikat, siis on kolmeastmeline skeem: „arutelu > otsuse vastuvõtt > täitmine“.

Rasketel matkadel peab iga liige alati omama selget ettekujutust, mida tuleb teha grupil tervikuna ja endal üksikult. Seepärast käsud nagu „tee seda, sest seda on vaja selleks“ on täiesti kohatud, see peab kas juba varem omandatud, selgitatud (nt eelmisel õhtul) ja hoiatatud raske lõigu kohta, täpselt selgitatud. Parem kui see on tehtud arutelu vormis. Lõpliku otsuse, loomulikult võtab vastu grupijuht, ja isegi kui see ei ühti teiste grupiliikmete arvamusega, on teda kuulatud ja võetud teadmiseks, mis võtab psühholoogilisi pingeid maha. Pärast otsuse vastuvõtmist peavad kõik plaanitud täitma!

Üldreegel on: „küsimusi tuleb arutada, aga otsuseid täita“!

Kui kavandatu pole võimalik ellu viia tehnilise raskuse põhjusel või üleaaruse ohtlikkuse tõttu, siis see katkestatakse grupijuhi poolt ning kogu arutelu tsükli korratakse. Pärast tehniliselt raske lõigu läbimist (õhtul) arutatakse läbi kogu grupi ning igapäev eraldi tegevus olukorras. Sellised arutelud tööprotsessis pole mõeldav – midagi peale halva need endaga kaasa ei too.

Taktika alpinismis. Oskus õigesti detailselt koostada täpne plaan tippu tõusuks, arvestades tehnilist raskust, marsruudi iseloomu ja eripära, aastaaega, ilmaolusid, kvalifikatsiooni ja tehnilist ettevalmistust grupil, vajalikku varustust omada, et väikseima jõukuluga heas tempos teostada tipuskäik.

Taktika sisaldab põhimõttelist küsimust valida optimaalset tõusuteed, tingimusi ja vahendeid, võttes arvesse grupi kvalifikatsiooni ja ettevalmistust edukaks tipusoorituseks.

Taktikalise plaani koostamine erineb sõltuvalt tõus eesmärgist. Õppe vs õppe-treeningu vs sportlik. Igaüks neist tõusudest omab oma taktikalise eripära, mille teadmine on hädavajalik edukaks tipusooritamiseks.

ÕPPETÕUSU taktika ja organisatsioon

Õppetõus viiakse läbi algajate ja vähese kogemustega alpinistidega alpilaagrites pärast õppetsükli läbimist (julgestuse organiseerimine, liikumise tehnika erinevatel mägi reljeefi vormidel). Õppetõusu marsruudid reeglina pole keerukad. See on esimene tutvus mägedega algajal alpinistil, mille käigus nad kinnistavad õppustel omandatud teadmisi. Tiputõusu tehakse rühmas kogemustega instruktori juhtimisel. Taktikalise plaani tõusuks töötab välja rühmajuht, seepärast edu ja ohutus tõusul sõltub suure osas tema kvalifikatsioonist, teadmistest piirkonnast, oskusest valida marsruuti, oskuslikult luua liikumisrežiim, valida liikumistempo, koordineerida rühma tööd.

Reeglina õppetõus võtab 1-2 päeva. Marsruudile minnakse kergelt, taskusöögiga ja vajaliku varustusega. Väljumine planeeritakse varahommikule, et kasutada liikumiseks jahedaid hommikutunde ning omada suurt varu valget aega igaks juhaks. Tööpäevapikkuseks ühepäevasele käigul läheb sageli 12-14 tunnini. Seepärast on mõttekam teha 2-päevane tõus. Esimesele päevale planeeritakse marsruudi alguspunkti tõus, bivaki organiseerimine, söögivalmistus, marsruudi üle vaatamine, vajadusel ka astmete ette tegemine. Väljaminek varahommikul vaid vajaliku varustusega, kergelt. Laskumine tipust ja laagrisse naasmine planeeritakse samale päevale. Selliste käikude puhul planeeritakse varem bivaki koht, luurerühm (2-4 in) 30-60 min enne grupi väljumist. Luurerühma ülesanne on kontrollida marsruuti, töötada ja riputada tugikõisi rasketele lõikudele tagamaks ohutust ja kiiret liikumist. Orienteeruv liikumisrežiim sõltuvalt reljeefi iseloomust 60-90 min tööd vs 10-15 puhkust. Ca 3,5-4 tunni tagant tehakse suurem peatus 25-40min, kergeks taskulõunaks. Reeglina on päevatöö pikkuseks kuni 8 tundi. Bivakki jäämine/orgunn mitte hiljem kui 2h enne pimenemist. Liikumine on ravis, ees läheb instruktor (sobiv tempo ja rajavalik) või nii et näeb kõiki osalejaid.

ÕPPE-TREENING tõusu taktika ja organisatsiooni eripära. Õppe-treening tõusu peamiseks eesmärgiks on õpitud materjalide kinnistamine, alpinistlike tõusude kogemuste saamine, treening, lähedasem tutvus grupikaaslastega ja seongus, ettevalmistus iseseisvaks tõusuks raskemateks marsruutideks. Õppe-treeningutõuse tehakse pärast õppetsükli toimumist kas õpperühmade või sportlike gruppidega, 4-6 inimest (reeglina 1-2-3-r.k tõusul).

Taktikaline plaan tõusuks töötatakse välja alpinistide endi poolt treeneri –instruktori juuresolekul. Valitakse marsruut, töötatakse välja taktikaline lähenemis- ja tipuplaan, kogutakse toiduained, varustus. Taktikalises plaanis on õppe-treeningu tõusul tehakse nii, et iga osaleja saaks kogemuse iseseisvalt läbida mingi marsruudilõik, et saada kogemust juhtida gruppi. Kõik osalejad üksikult on juhtijad ja juhid. Instruktor läheb grupi koosseisus vaatleja rollis, tehes käigult märkusi ja sekkudes järjekordse juhi tegevusse vaid ohutuse vastu eksides või marsruudilt ära kaldudes. Kuid vastutus grupi ohutuse eest lasub instruktoril, seepärast seal kus ta pole kindel grupiliikmetes, peab ta ise juhtima. Pärast õppe-treeningutõusu viib instruktor läbi arutelu ajutiste juhtide tegevusest marsruudil ja detailse tegevuste lahkamise kõigi osalejatel pärast tõusu, annab ka osalejatele soovitusi edasisteks tõusudeks.

SPORTLIKE TÕUSUDE taktika ja eripära. Peamiseks ülesandeks on mägironijate meisterlikkuse tõstmine sportlikus grupis, osavõtt võistlustest (kaljud, tehniline, kõrgus-tehniline, kõrgus).

Marsruudi tehniline raskusaste on kõigis klassides 1B-6B. Sportlike gruppide marsruudi raskusaste valitakse sõltuvalt osalejate kvalifikatsioonist ja tõusu eesmärgist. Enamus küsimusi taktikalise plaani koostamisel ja organisatsioonil sportlikul tõusul on samad kui õppe ja õppe-treening tõusudel.

Tehnilise raskuse tõusuga marsruudil reeglina suureneb tõusule kuluv aeg, aga ka tähenduslikkus üksikute vigadel ja ebapiisaval taktikalisel ja organisatsioonilisel plaanil.

Sportlike tõusude taktikaline plaan sisaldab endas uusi elemente:

- 1) grupi komplekteerimine ja juhi määramine
- 2) marsruudi valik
- 3) tõusuplaani koostamine
- 4) varustuse ja toidu valik
- 5) ohutuse tagamise abinõud

Grupi komplekteerimine ja juhi valik. Mägironimises sportlikku gruppi liikmeid valitakse. Ja käiakse koos tavaliselt mitmeid aastaid, aega-ajalt võttes uusi noori, perspektiivseid alpiniste. Mitmete aastate kooskäimine võimaldab grupijuhil hästi tundma õppida tugevaid ja nõrku külgi grupiliikmetel, nende tehnilisi ja füüsilisi võimeid, iseloomu eripärasid, mis annab võimaluse paremini ära kasutada igaühe võimalusi taktika plaani koostamisel ja tõusu sooritamisel.

Ettevalmistusel tuleb kindlasti täpsustada kõigi eesmärgid ja ülesannet tõusul, marsruudi raskusastet, osalejate kvalifikatsiooni, nende tervist ja enesetunnet, valmisolekut antud konkreetsele tõusule.

Sportliku grupi koosseis sõltub tõusu klassist, tehnilisest raskusest, tõusu ülesandest. Kõige mobiilsem marsruudil on 2-ne grupp, neil on suur liikumiskiirus.

On vähem ohtlik lahtiste kivide alla ajamisel, aga ühe trauma puhul või haigestumisel on kahene seong ilma välisabita ei suuda anda abi ega organiseerida laskumist.

Seepärast 2-ses seongus tõusu soovitatakse vaid lühikesele 1-2 päevastele marsruutidele, kui on olemas sidevahendid ja signaliseerimisvahendid ning grupp, kes neid jälgib.

Reeglina sportlikud grupid kalju ja tehniliselt rasketel marsruutidel komplekteeritakse 4-st inimesest, kõrgtehnilistel marsruutidel 4-6 inimest, kõrgmarsruudil 8-10 inimest.

Mida suurem grupp, seda aeglasemini see liigub, suurem võimalus on vigastada lahtiste kividega eeskäijate või kõie poolt. Kuid suur grupp suudab anda hädavajalikku abi ja iseseisvalt tassida haiget või kannatanut laskumisel, ülekoormamata end, vajadusel saata seongut päästerühma järgi, jne.

Tõusu edu sõltub mitte ainult tehnilisest meisterlikkusest, füüsilisest ja tahte ettevalmistusest, aga ka teineteise mõistmisest omavahel, töö sujuvusest, usaldusest seongukaaslaste üle, kogemustega autoriteetset juhust, kes isegi kriitilistes olukordades tõusul paneb end maksma teiste liikmete üle.

Grupijuht, reeglina määratakse kogenuim alpinist, soovituslikult instruktoriga kvalifikatsiooniga.

Marsruudi valik ja tundmaõppimine. Sportlikul grupil on juba enne väljasõitu olemas tööplaan. Marsruutide lõplik valik valitakse reeglina kohapeal, vastavalt kohapeal oludele. Eelseisvate marsruutide raskusastmed on varasemalt väljamõeldud, vastavalt valitsevatele oludele, valitakse ohutuim marsruut.

Marsruudi valikul grupiliikmed ja eriti grupijuht peavad objektiivselt hindama oma võimalusi, arvestades oma varasemaid tõuse, arvestama võimalusega ilmaolude halvenemisega.

Marsruuti tuleb valida nii, et see oleks läbitav ja jõukohane, varuga, mitte võimete piiril.

Seejärel õpitakse marsruuti tundma (kirjeldused, intervjuud, konsultatsioonid hiljuti käinutega).

Kui infot napib, käiakse eelluure käikudel, et täpsustada kohapeal nõlva iseloomu, laviini või kiviohtlikkust määrata, jne. Erilist tähelepanu pöörata raskeimate tehniliste ja ohtlike lõikude teekonda, täpsustada nende läbimiseks parimat aega, võimalikke ümberminekuid, iseloomulikke orienteerumise kohti, sobivaid bivaki kohti, lume või vee olemasolu, päikese paiste tingimusi marsruudil, jne. Määratakse koht „Zabroskaks“, kõige lihtsaim tee marsruudile, vaatlusgrupile sobivaim paik, võimalikkust laagriga raadiosidet hoida, võimalust marsruut läbida halva ilma tingimustes.

Läbimata marsruudi korral uuritakse fotosid, uuritakse piirkonnas varem käinutelt.

Esmatõusu marsruudi korral ettevalmistudes võib marsruudi iseloomu uurida eelluure käikudel, või isegi tõusuga mõnd kergemat marsruuti pidi, millest saab hästi vaadelda peamarsruuti ja selle oludega tutvuda.

Eelluure ülesanne on täpsustada olemasolevaid teadmisi ja oma arvamuse saamine marsruudi iseloomu kohta. Vaatlus tuleb soovitatavalt läbi viia terve ööpäev, et oleks võimalik jälgida marsruuti erinevates tingimustes valguses, tundma õppida kivivaringu reziimi, jääd, laviine.

Marsruuti vaadelda on soovitatav nii eest kui profiilis.

Pärast materjalide läbitöötamist alustab grupp taktikalise plaani koostamisele ja marsruudi kirjeldamisele. Iga osaleja peab hästi teadma marsruudi kirjeldust kõige selle iseärasustega!

Tõusuplaani koostamine.

Tavaliselt tõus taktikaline plaan sisaldab ettevalmistavaid tegevusi, sisaldades nii eelluuret, treeningkäike, zabroskat, aklimatiseerumist, reeglina on need kõik tegevused seotud ja suunatud kiirele ja ohutule sooritusele peamisel ülesandel.

Taktikaline plaan konkreetsel tõusul sisaldab nii ligimineku kui tipuürituse plaane.

Ligimineku pole reeglina tehniliselt keerukas, kuid võib olla füüsiliselt raske, erilist tähelepanu tuleb pöörata ohtlikele lõikudele ligiminekul – kivi ja laviiniohtlike nõlvade ületus, liustiku ületus, jne, need läbitakse reeglina varahommikul.

Tähelepanu tuleb pöörata mõistlikule liikumistempole ja –reziimile (lubamatu on võistlusmoment ligiminekul).

Oluline on säästa jõudu otsustavaks tippuõhusuks.

Rünnaklaager (shturmlaager) on oluline organiseerida marsruudile võimalikult lähedal, muutmata ohutust ja selle mugavust. Rünnaklaagrisse jõudmine plaanitakse hiljemalt 2-3 tundi enne pimenemist, hea kui paistab laagripaigale veel päike (vajadusel võimaldab asju kuivatada), et valges laager üles panna, vaadelda marsruuti, ja vajadusel jõuaks eeltöödelda marsruudi algus.

Kõige vastutusrikkam ja raskem osa on taktikaline plaan tipuõhusule. Plaan koostatakse arvestades kõiki riskifaktoreid, mis võivad tõusu mõjutada : tehniline raskus ja nõlvade seisukord, kvalifikatsioon ja osalejate ettevalmistus, ilmastikuolud, varustuse hulk ja kvaliteet, marsruudi pikkus, jne. Taktikalises plaanis ennustatakse ajakulu igale lõigule ja kogu marsruudile tervikuna, selgitatakse kohad bivakiks ja puhkuseks, iga osaleja roll ja koht marsruudi läbimisel, jaotades need seongutesse

ja tegevuse kooskõlastus seongu siseselt, varustuse ja söögi arvestus, liikumisrežiim ja –tempo, sidepidamise võimalused (nt jälgimisgrupiga).

Seongutesse jaotamine käib reeglina osalejate oma soovide põhjal. Oluline on, et seongute kvalifikatsioon oleks seongutel võrdne, see võimaldab sujuvat liikumist marsruudil, ühtlasemalt jagada koormust osalejate vahel, igaühele võimalust läida lõike ees.

Tõusu plaanisel on ühtlaste võimete ronija korral jagada esironija raskust teiste vahel, et võimaldaks suuremat kindlust tehniliste raskete lõikude läbimisel. Esironimine on vaimselt ja füüsiliselt märksa kurnavam, vähesed suudavad tähelepanu pikalt säilitada.

Grupp töötab ühtlaselt, järgides kõige kiiremini liikumise põhimõtteid ning kõigi ohutust.

Kõigil tõusul tuleb plaanida väljaminek võimalikult vara, et valgusaega varuda maksimaalselt.

Liikumiskiirusele ei tohi ohvriks tuua ohutust.

Tõusu kiirus peab baseeruma heal füüsilisel, tehnilisel ja taktikalisel ettevalmistusel, oskusel kiiresti ja täpselt /hästi organiseerida usaldusväärset julgustust, õigesti valida teed marsruudil, täpsel tööal eraldi seongutes ja omavahel. Kõik selle peaks tagama süstemaatiline harjutamine tehnikaid, ronimist, jääronimist, köietööd, jne.

Ohutuse tagamise abinõud. Peamiseks ohutuseks tagamiseks tõusul on suhtuda õigesti koostatud taktikalise plaani ja mõistlikult jälgida, vajadusel jooksvalt korrigeerida seda. Üldküsümuste kõrval plaanis tuleb arvestada ja tagada ohutus => hea marsruudi tundmine kõigi oma eripäradega ja võtmelõikudega, orientiiridega marsruudil, teada tagavara teid taandumiseks, ümber minekuks või laskumiseks, sidepidamise plaan, jne. Taktikalise plaani koostamisel alpinistid kohtavad rida faktoreid, mis mõjutavad ohutust ja edu tõusul. Grupi taktikaline meisterlikkus erinebki selles, kuivõrd täielikult on kõiki neid faktoreid arvestatud plaani koostamisel ja millisel määral see realiseerub tõusu käigus.

Küsümused vastata, mis on vajalik taktikalise plaani koostamisel tõusuks: tipu kõrgus, marsruudi raskusaste, marsruudi pikkus (ka ajaliselt), plaanitav päevade arv, võtmelõikude arv ja pikkused marsruudil, ohud marsruudil, objektiivselt ohtlikud kohad, grupi koosseis, osalejad, osalejate jaotumine seongutesse, võtmelõikudel esironija määramine, hädavajalik kogus varustust (kõied, naelad, karabiinid, kassid, kirkad, jm), väljamineku aeg, käigu plaan, marsruudi koguaeg, marsruudi jaotamine päevade lõikesse, bivaki kohtade määratlemine, käigu tundide hulk, laagristlahkumise aeg, rünnaklaagri koht, bivakist väljamineku aeg, tagavara laskumisteed, kehva ilmaolude korral, trauma või haigestumise korral, ilmtingimata on vajalik treenida vastavalt nii köietööd kui tehnikaid, teada ja osta mitmepäevast laagrite organiseerimist, jpm.

13. TEHNILISELT KEERUKA MÄKKETÕUSUKS VALMISTUMINE JA JUHENDAMINE

- tehniliselt keeruka mäkketõusu iseloomustus
- tulemust määravate tegurite määratlemine ja nende arvestamine treeningtöös
- mägimarsruudi detailne kavandamine ja vastav ettevalmistus
- riskide määratlemine ja nendega arvestamine, maandamine
- mäkketõusu järgne analüüs

TEHNILISELT KEERUKA MÄKKETÕUSU ISELOOMUSTUS

Mägimarsruute iseloomustatakse enamasti tehnilise raskuse ja ronija jaoks ohtlikkuse alusel. Kasutusel on rohkelt erinevaid marsruutide raskuskategooriate süsteeme, kuid oma põhimõttelt on nad sarnased. Üldjuhul võetakse arvesse marsruudi raskusastme määramisel reljeefi eripärasusi, raskete löikude pikkusi, kaldenurka, võimalikke ohte ja võimalusi marsruudilt taganemiseks. Lisaks võetakse arvesse mäetipu absoluutset kõrgust, marsruudi pikkust, marsruudi iseloomu.

Järgnevalt ülevaade idapool (nt Kaukasuses, Pamiiris, Tjan-Shani, Altai jt mägiipiirkondades) kasutusel olev Venemaa mäemarsruutide raskuskategooriate süsteemi lühikirjeldus.

Marsruudi raskusastme klassifitseerimise jaoks tükeldatakse marsruut erinevateks löikudeks, mis oma iseloomult on sarnased. Igale sellisele lõigule omistatakse tema raskusaste eraldi. Lisaks tehakse selget vahet, kas vastav lõik on vabaronimisega läbitav või ronimisel kunstlike tugipunktide kasutamise abil. Vastavalt üksikute löikude raskusastmetele, erinevate raskusastmete kogupikkuste summadele antakse mäemarsruudile üldine raskuskategooria.

Faktorid, mis määravad marsruudi raskuskategooria:

- Lõikude raskusaste
- Lõikude pikkus
- Raskusastme sõltuvus absoluutkõrgusest (absoluutkõrgus võib mõnevõrra kompenseerida lõigu raskusastet)
- Marsruudi pikkus
- Marsruudi kaldenurk
- Tipu/marsruudi absoluutkõrgus

Lõikude raskusastmed. Lisaks kasutatakse marsruutide eri lõikude raskusastmete hindamiseks vabaronimise raskusastet. Iga raskuskategooria omab veel ka astmeid: madalam (-) ja ülemine (+). Lõikude raskusastmed:

- *Väga kerge (0) raskusastme lõigud.* Laiad rusused, lume-jää, rohu, lume, tugevasti murenenud kaljused harjad ja nõlvad kaldenurgaga kuni 10-20 kraadi. Lõigud läbitakse sama-aegse liikumisega kogu grupi poolt tavalistes matkasaabastes, ilma et kasutaks mingeid spets-varustust.
- *Kerge (I) raskusastme lõigud.* Rusused, lume-jää lõigud kaldenurgaga 15-30 kraadi ja lauged kaljulõigud. Tõusul ja laskumisel läbitakse need lõigud samaaegse liikumisega kogu grupi poolt, kasutades käsi tasakaalu hoidmiseks. Lõigu läbimiseks on piisav elementaarsest alpinistlikust ettevalmistusest. Varustus: matkasaapad, jääkirka, julgestuse organiseerimiseks – köis.
- *Lihthe (II) raskusastme lõigud.* Lume-jää lõigud kaldenurgaga 25-30 kraadi ja mõõdukalt järsud kaljulõigud. Tõusul ja laskumisel läbitakse need lõigud vahelduva (hästi ettevalmistunud alpinistid samaaegse liikumisega) julgestusega, kasutades käsi toetuspunktide tekitamiseks. Antud raskusastmega lõikude läbimiseks on piisav elementaarne alpinistlik ettevalmistus. Varustus: matka- või alpisaapad, jääkirka,

kassid, julgestuse organiseerimiseks – köis, vaja võib minna ka kaljunaelu ja jääpuure.

- *Keskmise (III) raskusastme lõigud.* Lume-jää lõigud kaldenurgaga 30-45 kraadi, mis reeglina läbitavad kolmes taktis (lumes) või kassidel (jääl), järsud kaljunõlvad, ribad, sisenurgad, kaminad, seinakesed heade rohkete nukkidega, astmetega, pragudega, võimaldades kindlalt ronida või jäätunud, aga lamedad pliigid, ribad, harjad. Tõus nendel keskmise astme lõikudel tähendab vabarõimist, kus peamine koormus langeb jalgadele, võimalik veel läbida seljakotiga. Laskumised viiakse läbi peamiselt sportlikul viisil või dülferdades, aga samuti vabarõimides, kuigi sellisel juhul on see raskendatud. Varustus: alpisaapad, jääkirkad, kassid, julgestuse organiseerimiseks ja enesejulgestuseks – kaljunaelad/jääpuurid, köied, karabiinid, kaljuhaamid, tagavara repsunõõr.
- *Rasked (IV) või üle keskmise rasked lõigud.* Järsud 40-55 kraadised lumejäänõlvad ja harjad erikujuliste lumekarniisidega, millede läbimiseks tuleb peamiselt käia kasside esihammastel; järsud kaljulõigud piiratud hulgal nukkide, astmete, lõhede ja pragudega, mis nõuavad pingelist vabarõimist ja head liikumistehnika valdamist mägi- ja reiljeefil. Lõikude läbimine seljakotiga on võimalik, kuid tugevasti raskendatud. Ohutuse tagamiseks peab esirõimija seinalõikudel kasutama kahe kõiega (topelt kõiega) rõimist. Laskumine peamiselt dülfriiga, mõningatel juhtudel võimalik sportlik laskumine. Varustus: alpisaapad, kassid, jääkirkad, julgestuse ja enesejulgestuse organiseerimiseks – erinevad kaljunaelad, jääpuurid, klemmid/frendid, karabiinid, kaljuhaamid, köied, tagavara repsunõõr.
- *Väga rasked (V) raskusastme lõigud.* Järsud (üle 45 kraadi) kaldenurgaga lumejäänõlvad, -seinad ja harjad erikujuliste lumekarniisidega, mis läbitakse kasside esihammastel, kuid nõuavad üldjuhul ka kunstlike tugipunktide tekitamist. Järsud klaasjad kaljud erisuguse mägi- ja reiljeefiga väga piiratud hulgal ebamugavate nukkide, astmete ja pragudega, mis lubavad vabarõimisega läbida vaid hästi valmistunud sportlastel-alpinistidel; võimalik organiseerida lühikestel (2-3 meetristel) lõikudel kunstlikke tugipunkte; need kaljud omavad siiski piisaval hulgal pragusid ja nukke, et ehitada kindlat julgestust, samuti (küll harva) riuleid, mis pole eriti mugavad platsikesed, kuid kus võimalik organiseerida esirõimija vahetusi. Nende lõikude läbimiseks on nõutav hea spets-alpinistlik tehniline-füüsiline-vaimne ettevalmistus. Liikumine toimub peamiselt vaba rõimisega, ent ainult vahelduvalt. Esirõimijal tõus seljakotiga üle 15-18 kg on praktiliselt võimatu. Laskumised viiakse läbi ainult dülferdades. Julgestus ja enesejulgestus – ainult kaljunaeltest/jääpuuridest. Varustus: spetsiaalsed alpinistlikud jalanõud/rõimissussid, kassid, jääkirkad, suur hulk väga erikujulisi ja suurusega kaljunaelu, rohkesti klemme ja frende, jääpuure, kaljuhaamid, abistavad repsunõõrid, redelid.
- *Üliraske (VI) raskusastme lõigud.* Siledad vertikaalsed ja negatiivse kaldega kaljud üksikute ebamugavate ja väikesemõõtmeliste nukkidega, astmetega mis hädavajalikud liikumise organiseerimiseks, isegi praod, mis lubavad kunstlike tugipunktide organiseerimist, julgestust ja enesejulgestust, praktiliselt puuduvad. Puuduvad ka isegi lühikesed ja kitsakesed (ühele inimesele) riulid puhkuseks. Julgestuse, enesejulgestuse ja esirõimijate vahetuse kohad on peamiselt rippuvad. Laskumine dülfritega on raskendatud ja nõuavad eelnevat laskumise ettevalmistamist juba marsruudi tõusul. Lõigud nõuavad läbimiseks suurepäraselt ja kõrgemat alpinistlikku spetsiaalse tehnika valdamist liikumise, taktika, füüsilise, psühholoogia ja moraalse ettevalmistust; spets-alpinistliku tehnikat ja suutlikkust nende lõikude läbimiseks valdavad piiratud hulgal väga hästi ettevalmistunud sportlased-alpinistid. Varustus: spetsiaalsed alpinistlikud jalanõud/rõimissussid, kassid, jääkirkad, suur hulk väga erikujulisi ja suurusega kaljunaelu, rohkesti klemme ja frende, jääpuure, kaljuhaamid, suurel hulgal karabiine, abistavad repsunõõrid, redelid.

Abivahenditega (kunstlike tugipunktide kasutamisel (kaljunaeltesse, klemmidesse-

frendidesse riputatavad redelid, aasad, platvormid) ronitavate lõikude raskus-skaala on nelja-astmeline:

- A1, üksikud kaljunaelad, milledele riputatakse redelid, on löödud usaldusväärsetesse pragudesse. Üleminek tugipunktilt järgmisele tugipunktile ja tasakaalu säilitamine – on kerge, mõlemad jalad on kaljul, teise kõie kasutamine pole vajalik.
- A2, seeriad kunstlikke tugipunkte (2-3), kaljunaelad on löödud ebamugavatesse kohtadesse, tasakaalu säilitamine on raskendatud. Redelitega töötamisel on mõlemad jalad kaljul. Teise kõie kasutamine pole kohustuslik.
- A3, suured seeriad kunstlikke tugipunkte, liikumine mööda ebakindlaid pragusid kasutades spetsiaalseid kaljunaelu. Nõutav on teise kõie kasutamine. Reljeef on raskendatud, negatiivse kaldega lõikude ja karniiside ületamine. Jalg ripub.
- A4, suured seeriad ainult spetsiaalsed kaljunaelad, mis löödud mitte usaldusväärsetesse/ebakindlatesse pragudesse. Suurel hulgal seeriaid üleminekuid kunstlikult tugipunktilt järgmisele kunstlikule tugipunktile, kus on kohustuslik teise kõie kasutamine. Jalad ripuvad. Reljeef on üliiraske ja tugipunktid ebakindlad, suure negatiivse kaldega lõikude, suurte karniiside ja “lagede” ületamine.

Marsruutide raskuskategooriad.

Kui lihtsaima (1B) kategooria marsruudi iseloomustus on järgmine:

- 1B Marsruudid nii tipputõusmiseks kui traaversiks tippudele kõrgusega 500 m kuni 5000 m ü.m.p. Marsruut võib olla nii kalju, lumi-jää või eelnevatest kombineeritud iseloomuga. Marsruudi keskmiseks kaldenurgaks on 10-25 kraadi. 1B marsruut peaks koosnema: a) peamiselt 0 - väga kergetest lõikudest, aga peab sisaldama ka 20-30 meetrisi I - kergetid kaljulõike; b) või sisaldama mõningaid lühikesi (3-15 meetriseid) II – lihtsaid kaljulõike; c) või sisaldama 80-100m ja pikemaid I - kergetid lume-jää lõike; d) või sisaldama lühikesi (30-40 meetrisi) II – lihtsaid lume-jää lõike. Marsruudi läbimise aeg varieerub 1,5 tunnilt kuni 5 - 8 tunnini. Suurte gruppide korral on võimalik vajadus kaljunaeltest/jääpuuridest julgustuse järele.

Võrdluseks raskeimate (5A, 5B, 6A, 6B) kategooriate marsruutide iseloomustused oleks järgmised:

- **5A kategooria marsruutide iseloomustus.** Marsruudid nii tipputõusmiseks kui traaversiks tippudele kõrgusega 1000 m kuni 7500 m ü.m.p. Marsruut võib olla nii kalju, lumi-jää või eelnevatest kombineeritud iseloomuga. Keskmiseks marsruudi pikkuseks – 700 meetrit. Marsruudi keskmiseks kaldenurgaks on 40-60 kraadi. 5A marsruut koosneb: a) peamiselt III – keskmistest ja IV rasketest lõikudest, aga peab sisaldama ka V- väga raskeid lõike kaljudel - mitte vähem kui 10-40 m lõike, lumel-jääl – mitte vähem kui 100-400m lõike; Traaversid peavad sisaldama vähemalt üht 4B ja üht 4A kategooria marsruuti ning piiramatul hulgal 1B kuni 3B kategooria marsruute. Marsruudi läbimise aeg 6-8 tundi ja kauem. Reeglina vajadus õõbimise organiseerimist marsruudil. Julgestuste ja enesejulgestuste organiseerimiseks vajalik kasutada 15-20 ja enam kaljunaela/jääpuuri. Laskumisel mööda marsruuti nõuab peamiselt sportliku dülfri kasutamist.
- **5B kategooria marsruutide iseloomustus** Marsruudid nii tipputõusmiseks kui traaversiks tippudele kõrgusest 2000 m ja enam m ü.m.p. Marsruut võib olla nii kalju, lumi-jää või eelnevatest kombineeritud iseloomuga. Keskmiseks marsruudi pikkuseks – 750 meetrit. Marsruudi keskmiseks kaldenurgaks on 45-70 kraadi. 5B marsruut koosneb: peamiselt III – keskmistest ja IV - rasketest lõikudest (seejuures praktiliselt puuduvad I - kerged ja II – lihtsad lõigud), lisaks peab sisaldama V- väga raskeid lõike: kaljudel - mitte vähem kui 50 m lõike ja lumel-jääl – mitte vähem kui 300-500m lõike; või peab sisaldama mõningaid lühikesi (3-20 meetriseid) VI – üliiraskeid lõike. Traaversid peavad sisaldama vähemalt kaht 5A kategooria marsruuti ning piiramatul hulgal 1B kuni 4B kategooria marsruute. Marsruudi läbimise aeg 8-10 tundi ja kauem. Marsruudid nõuvad reeglina valmisolekut ja oskust organiseerida õõbimist ebamugavates kohtades ja oludes marsruudil. Julgestuste ja enesejulgestuste organiseerimiseks vajalik kasutada 40-50 ja enam kaljunaela/jääpuuri. Laskumine toimub ainult dülferdades.

- **6A kategooria marsruutide iseloomustus.** Marsruudid nii tippuõusmiseks kui traaversiks tippudele kõrgusest 3000 m ja enam m ü.m.p. Marsruut võib olla nii kalju, lumi-jää või eelnevatest kombineeritud iseloomuga. Keskmiseks marsruudi pikkuseks – 800 meetrit. Marsruudi keskmiseks kaldenurgaks (v.a. traaversid) on 65-75 kraadi. 6A marsruut koosneb: peamiselt IV – rasketest ja V – väga rasketest lõikudest (seejuures praktiliselt puuduvad I – kerged kuni III – keskmised lõigud), lisaks peab sisaldama VI- üliraskeid 20-40 meetriseid lõike kogusummas mitte vähem kui 200-250 meetrit. Traaversid peavad sisaldama vähemalt kaht 5A kategooria marsruuti ning piiramatul hulgal 4A kuni 5A kategooria marsruute. Marsruudi läbimise aeg mitte vähem kui 3-4 päeva. Marsruudid nõuvad reeglina üksildasi istuvaid või rippuvaid ööbimisi ebamugavates kohtades ja oludes marsruudil. Julgestuste ja enesejulgestuste organiseerimiseks vajalik reeglina kasutada üle 100 kaljunaela/jääpuuri. Laskumine toimub ainult dülferdades ja nõuab selle head organiseerimist juba tõusul.
- **6B kategooria marsruutide iseloomustus.** Marsruudid nii tippuõusmiseks kui traaversiks tippudele kõrgusest 3000 m ja enam m ü.m.p. Marsruut võib olla nii kalju, lumi-jää või eelnevatest kombineeritud iseloomuga. Keskmiseks marsruudi pikkuseks – 800 meetrit. Marsruudi keskmiseks kaldenurgaks (v.a. traaversid) on 70-80 kraadi. 6B marsruut koosneb: peamiselt V – väga rasketest ja VI – ülirasketest lõikudest (seejuures praktiliselt puuduvad I – kerged kuni IV – rasked lõigud). Traaversid peavad sisaldama mitut 6A kategooria marsruuti. Marsruudi läbimise aeg mitte vähem kui 3-4 päeva. Marsruudid nõuvad reeglina üksildasi istuvaid või rippuvaid ööbimisi ebamugavates kohtades ja oludes marsruudil. Julgestuste ja enesejulgestuste organiseerimiseks vajalik kasutada üle 100 kaljunaela/jääpuuri. Laskumine toimub ainult dülferdades ja nõuab selle organiseerimist juba tõusul.

Marsruudi teeb raskeks tema tehnilisus, tehniliselt raskete lõikude rohkus, mille läbimine nõuab rohkelt varasemaid kogemusi, head tehnikate valdamist, väga head füüsilist ja tehnilist ettevalmistust ja vilumusetaset, samuti väga head vaimset ettevalmistust ja püsivust. Raskema kategooria tõus on ka ajaliselt pikk, enamjaolt mitmepäevased, pidevalt viibitakse pingelises ohutsoonis, kus tuleb väga täpselt reljeefi lugeda ja oskuslikult julgestust organiseerida, elada päevi vertikaalset elu, enamjaolt kitsastes ja ohtlikes oludes. See nõuab kõik väga head ettevalmistust, oskuste taset ning rohkelt kogemusi varasemate raskuskategooria mäemarsruutidel. Treeningettevalmistuse eesmärk ongi mägironijat eelseisvateks mäemarsruutideks mitmekülgseks ja vajalikul määral ette valmistada.

TULEMUST MÄÄRAVATE TEGURITE MÄÄRATLEMINE JA NENDE ARVESTAMINE TREENINGTÖÖS

- *Mägironimispiirkond* määratleb nii kliimaatilised tingimused, reljeefi eripära, samuti ronimistavad ja ronimiskultuuri, soodsamad ronimisperioodid, päeva pikkuse, jmt. Treeningutel sarnaste olude ja tingimustes harjutamine, kui kõrgused suured ja töötemperatuurid madalad, siis talvised matkad, ronimised nii jäätundu kaljudel kui jääl, suusamatkamine, matkamine paksus lumes, jne.
- *Aastaaeg*, on oluline faktor, määrates nii kliimaatilised tingimused kui sempoonsed eripärad, talve tingimustes polaarjoone taga tuleb arvestada peaaegu olematu päevavalgusega ja suurte miinuskraadidega, paksu lumekattega, võrdluseks samas piirkonnas suveperioodil ronides saab nautida polaarpäeva tingimusi, samas valmisolek kiireteks ilmaolude muutusteks, periooditi tuleb arvestada suurte sääskede hulgaga, jne.

Treeningutel eelseisvate tingimuste imiteerimine ja kavva võtmine aitab paremini nii füüsiliselt, aga sageli isegi olulisem on olla valmis vaimselt sellisteks olukordadeks, mis on tavapärasest mugavustsoonist väljas, tegutseda tuleb raskendatud tingimustes. Olles neid olukordi – nt paksus lumes liikumine, külmas ja tuules grupikaaslastega koostöö ja ronimissituatsioonide harjutamine, ronimine märjal kaljul, ronimine jäistel kaljudel, jne, korduvalt kogunud ja nendest kogemustest õppinud kuidas vastavalt riietuda või korraldada liikumisrežiimi või tasub grupi peale kaasa võtta windsack – tormivarjualune, kõik sellised olukorrad ja tingimused saab treeningutel läbi katsetada kui eesmärgiks on igakülgseks eelseisvaks ette valmistada.

- *Mäetipu absoluutkõrgus*, üldiselt merepinna kõrguselt tulnuten tuleb alates 1500-2500 absoluutkõrgusest arvestada vajadusega teatavaks aklimatiseerumiseks, 7000- ja 8000-listel mägedel ronimiseks on vaja väga hästi planeerida kõrgusega kohanemist ehk aklimatiseerumist. Vastupidavuse arendamine, jooks, murdmaasuusatamine, suusamatkamine, matkatreeningud raske seljakotiga, raskel maastikul autokummide enda järel vedamine on need treeningvahendid, mis aitavad paremini lisaraskusteks valmistuda nii kõrguse kui töö jaoks, mis kõrgmägedes teha tuleb marsruudil.
- *Marsruudi raskuskategooria*, mida raskem seda nõudlikum, nii osalejate oskustele, ettevalmistusele, kogemustepagasile, koostööle, varustusele, jpt. Raskuskategooriale vastavate tehniliste oskuste ja tehnika ja varustuse ning ronimisoskuse arendamine tasemel, mis vastab eelseisva(te) marsruutide raskuskategooriale.
- *Marsruudi pikkus*, nii distantsiliselt kui ajaliselt. Kui marsruudi pikkus on mõõdetav juba üle 15-20 köiepikkuse, siis eeldab see seongult kui kogu grupilt väga head köietööoskust, kindlat ronimistunnetust, hästi kokku töötanud meeskonda. Ajaliselt kui marsruudi eeldatav pikkus on üle 6 tunni, sõltub juba grupi köietöö- ja liikumiskiirusest või ilmaoludest, ning võimalus on, et aeglaselt tegutsedes päeva sisse ei mahugi, võidakse pimeda peale jääda, võib ette tulla külmööbimine marsruudil ning selleks tuleb valmistuda ja valmis olla, vastavalt ka varustust komplekteerida. Pikjade marsruutide jaoks treeningutel rohkelt köietööoskuste, tehnikate ja situatsioonide harjutamine, julgustusjaamades tegevuste optimeerimine, vajalikul tasemel hea ja kindel ronimistehnika ja -tunnetuse saavutamine, vastupidavusronimine, looduslikel kaljudel rohkelt j arohkelt köietööd ja seongu või grupi koostöö harjutamine.
- *Marsruudi iseloom*, kas on tegu kaljumarsruudiga või lume- või jäämarsruudiga või kombineeritud marsruudiga (kalju-lumi-jää), smuti muud reljeefi iseärasused, nendest sõltub nii varustuse valik kui ettevalmistus, ka taktikalised valikud. Treeningutel ja treeningväljasõitudel vastavate reljeefidega harjumine, liikumis- ja julgustuspõhimõtete harjutamine, vastava varustuse kasutamine ja soetamine.
- *Raskete lõikude kogupikkus ja iseloom*, kui palju marsruudist on raskeid lõike, kui pikalt, milline ja milles seisneb nende raskete lõikude eripära (nt suur karniis, nt 160 meetrine kamin, kitsas sisepragu, julgustuseks sobimatu pragu või seinosa, julgustuseks on kasutada vaid 25-meetri ulatuse väga laia vertikaalset pragu, jne). Varustuse valik ja ka ettevalmistuse käigus saab sarnaseid olusid imiteerida või otsida võimasi taoliste eritehnikate ja tingimustes ronimistehnikate harjutamiseks.
- *Raskete lõikude ja ohtlike lõikude paiknemine marsruudil*, kas rasked lõigud asuvad marsruudi algusosas, või lõpuosas, või on kogu marsruut tervikuna ühtlaselt raske ja pingeline ronimine, sellest sõltuvad taktikalised valikud ja ettevalmistus. Kas saab ja on mõistlik marsruudi esimene osa eelmisel päeval alustada ja ööbida marsruudil et kindlustada järgmisel päeval oluliste marsruudilõikude läbimine valgel ajal, jne. Treeningute lõpuosas juba suure väsimusefoonil raskete tehniliste ronimisradade läbimine, suuremahulised vastupidavusronimised ning üldkehalises ettevalmistuses suur rõhk vastupidavuse arendamisel ning lihas- ja võimsusvastupidavuse arendamisel.
- *Raskete lõikude läbimise tehnika*, kas marsruut vajab läbimiseks mingi kindla või eri ronimistehnika valdamist, nt kaminatehnikad, või *laybacking* sisenurga pragude ronimiseks, või abironimine väga väikeste klemmidele, jne.
- *Marsruudi läbimiseks vajaminev erivarustus*, nt mõnikord on rajakirjelduses või eelmiste läbijate poolt soovitatud kindel arv nt jääpuure, või teatud tüüpi kaljunaelu läheb antud marsruudil kõige rohkem vaja või teatud suuruses ja hulgal praovahendeid on vaja grupil kaasas omada, et marsruut ohutult ja edukalt läbida. Ettevalmistuse käigus vastava erivarustuse soetamine ning seejärel selle varustuse kasutamise oskuste treenimine.
- *Taganemisvõimaluste olemasolu marsruudil*, kas on marsruudilt võimalik taganeda kui ilmnevad mingid takistused, või halvenevad ilmaolud, või on liikumine liiga aeglane, millal on veel võimalik taganeda ja millisest marsruudilõigust enam taganemisteed pole ja ainus pääsetee on üle tipu. Sellest sõltub samuti taktikaline plaan ja mõnel puhul ka kaasavõetav

varustus, valmisolek mingite ettetulevate situatsioonide lahendamiseks kui kõik ei lähe nii nagu plaanitud, jne. Treeningutel vajalike oskuste harjutamine.

MÄGIPIIRKONNA DETAILNE KAVANDAMINE JA VASTAV ETTEVALMISTUS

Mägipiirkonna ja mäemarsruudi tundmaõppimine on väga oluline etapp ettevalmistuses. Selle käigus kogutakse võimalikult palju ja võimalusel ajakohast informatsiooni eelseisva piirkonna ja marsruudi kohta. Mägipiirkonna ja mäemarsruudiga enda kurssi viimine on sageli võtmeetapiks ekspeditsiooni ettevalmistuses ning selle etapi tõsiseltvõetavusest ja saadud teadmiste analüüsi oskusest ning järelduste tegemise oskusest võib sõltuda mäemarsruudi läbimise edukus või ebaedu.

Reeglina ei sõltu edu siis, kui matkapiirkonnas/marsruudil valitsevad head (ilma)olud, määravaks saab see aga siis, kui piirkonnas/marsruudil esineb tavapärastest oludest kõrvalekaldeid (oluliselt rohkem/vähem lund, sajab vahetpidamata lund/vihma, kaljumarsruut on kaetud jääga, on märkimisväärselt nigelad lumeolud, mistõttu lihtsal jää/lumemarsruudil tuleb nüüd läbida tehniliselt raske kaljulõik, jne).

Varasemad matka aruanded, marsruudikirjeldused, täpsed skeemid ja kaardid piirkonnast, teiste gruppide poolt matkafotodega tutvumine, kasutatud varustuse nimekirjade sirvimine, jne kõik see loob vähemalt eelduse edukale mäeskäigule.

Marsruudi iseloomu tundmaõppimine ja selle lõikude kirjeldused annavad aimu eelseisvast pingutusest, mis annab omakorda võimaluse nendeks valmistuda – kui kirjelduses seisab, et marsruudil läheb vaja erilist tehnilist varustust, siis tuleb selleks vastavalt ka valmistuda – läbi viia treeninguid looduslikel kaljudel ja tehnilise varustuse kasutamise kogemust saada, jne.

Samuti annavad marsruudikirjeldused aimu marsruudi ajalisest kestvusest (sellesse tuleb küll suhtuda ettevaatusega, kuna ettevalmistused on erinevad) ning vajadusest sinna muud varustust kaasa võtta (sööki-jooki, vajadusel ka ööbimisvarustust marsruudile).

RISKIDE MÄÄRATLEMINE JA NENDEGA ARVESTAMINE; MAANDAMINE

Marsruudi kirjeldused, eelnevate marsruudi läbijate poolt kirjutatud tõusuraportid, foto- ja videomaterjalid, erinevate gruppide poolt, piirkonnas matkajate pildid erinevatel aastaaegadel, erinevates oludes, satelliidifotode ja piirkonna kaartide uurimine annavad rohkelt väärtuslikku infot eesootava kohta. Eeltöö marsruudi kallal tasub teha põhjalik, otsida erinevat pildimaterjali, mitmete erinevate gruppide kogemusi ja raporteid, see annab terviklikuma pildi mäest ja marsruudist, niisamuti annab aimu võimalikest muutlikest oludest.

Kogutud materjali läbitöötlemisel tekib tasapisi ettekujutus eesootavast marsruudist kui oludest ja võimalikest tingimustest, samuti takistustest, ohtudest ja riskidest. Nii võivad suure riskiga kohad ja takistused alata juba kaugel eemal kui mäeni jõutakse, kas on see mäslava ja veerohke mägijõe ületus, või on see jäämuru või liustikuületus, või on see mäejalamil laagripaiga avatus tugevatele tuultele, või on see piirkonnale iseloomulik väga muutlikud ilmastikuolud, ka suvisel perioodil sageli esinev mäe kattumine jääkooriguga või tavapärased pärastlõunased äiksepilved.

Kõik sellised tähelepanekud annavad meile väärtusliku infot nii mäe, marsruudi kui võimalike muutlike olude kohta, millega saab ja peab ettevalmistuse käigus ka vastavalt arvestama. Ka aitab see teha taktikaliseid valikuid, varustuse valikul, jne. Kas näiteks on hädavajalik, et marsruut peab vähemalt mitu päeva olema sademeteta, või stabiilsetes ja külmunud olekus, enne kui marsruut muutub ohutumaks ja ronimiskõlblikuks, või kas on vajalik suurema vihmakindlusega pealmise koorikihhi (jope ja püksid) soetamine, spets vertikaalsetesse oludesse telgi soetamine kui marsruut on mitmepäevane seinamarsruut ja puuduvad telgikohad, vmt.

Mida rohkem infot eelnevalt mäe ja marsruudi kohta kogume ja seda põhjalikult analüüsime, seda selgemalt oskame ette näha võimalikke ohte ja riske ning teha vastavalt otsuseid nende maandamiseks.

Esimesed riskid saab maandada juba ettevalmistuse käigus, vajalike tehnikate, oskuste või oludes harjutamisega, samuti vajaliku varustuse soetamisega. Kohapeal on siis juba võimalik teha lõplikud

otsused ja taktika vastavalt hetkeoludele ja tingimustele (kas on marsruudil palju lund, milline on marsruudi üldseisund, kas kaljumarsruudil on märjad olud, jne). Kusjuures üheks oluliseks teguriks on ka grupi hetkeseisund, töövõime ja liikumiskiirus.

MÄKKETÕUSU JÄRGNE ANALÜÜS

Pärast mäeskäiku on mõistlik analüüsida nii enda kui grupiga koos tervikuna sooritust. Grupiga analüüsi võib sobival juhul teha juba sama õhtul, kui marsruut selja taga, kõhud täis, õhtulõkke või sooja tee ja magustoidu kõrvale võtta korraks kogu päeva sündmused ja arutada need läbi, kasvõi lõikhaaval, kasutatud taktika, liikumis- ja julgestusmeetod, mis läks hästi, mis ei sujunud nii nagu loodeti, jne. Kui sellesse suhtuda et sellest on meil kõigil midagi õppida ja enese arenguks kaasa võtta, siis kujuneb sellest asjalik arutelu. Selle eesmärk ei ole kindlasti kedagi häbimärgistada. Küll aga peaks omama valmidust, et grupiliikmed tajusid sooritust, ohte ja ka raskuastet hoopis erinevalt. Seepärast valmisolek asjalikuks kriitikaks ning enda poolt anda asjalikku tagasisidet, hoidudes liigsetest emotsioonidest.

Mõned näidisküsimused aitamaks mõista, millistele olukordadele otsitakse vastuseid ja tagasisidet:

- Kas hommikune tegutsemine, laagritoimingud ja marsruudiks vahetu ettevalmistus oli adekvaatne? Kas esines tarbetut ajakulu? Kas oleks saanud parema organiseerimisega hommikused toimetused kiiremini sooritada?
- Kas marsruudile lähenemistempo oli optimaalne?
- Kas ohutusvarustus võeti kasutusele õigeaegselt?
- Kas lihtsamatel lõikudel liikumisviis ja julgestus oli kohane ja optimaalne?
- Kas keskmise raskusega lõikudel oli liikumisviis ja julgestus kohane ja optimaalne?
- Kas raskeimatel lõikudel oli liikumisviis ja julgestus kohane ja optimaalne?
- Kas varustust oli piisavalt? Kas mingist varustusest oli puudus?
- Kas julgestusjaamad olid optimaalsete (sobivad, mugavad) asukohtadega? Kas julgestusjaamad olid organiseeritud usaldusväärselt?
- Kas köietöö sujus hästi? Mis võisid põhjustada ajalised seisakud marsruudil?
- Kas liikumisrežiim oli optimaalne? Kellegi jaoks liiga kiire või aeglane?
- Kas isiklik varustus oli kohane ja sobiv?
- Kas omavaheline suhtlus ja arusaamine mis vaja teha, oli marsruudil sujuv ja tõrgeteta? Mida saaks teinekord teisiti teha, et seongukaaslaste omavaheline suhtlus, tegevus oleks ka neis tingimustes alati üheselt arusaadav?
- Kas valitud taktika oli õige?
- Kas laskumismarsruut oli ja tundus kõigile ohutu?
- Mis olid peamised põhjused, mis takistasid marsruudil kiiremini liikuda?
- Kas kaasasolnud söök-jook-isiklik varustus oli optimaalne?
- Kas varustus segas kiiremini liikumist?
- Milliseid varustuse valikuid teeksid järgmisel korral teisiti?
- Milliseid taktikalisi valikuid teeksid järgmisel korral teisiti?
- Kas grupil oli valmisolek vajadusel lahendada võimalikke hädaolukordi?
- Kas grupi liikmetel kõigil olid vajalikud oskused ja tehnikad vajalikul tasemel?
- Millised ronimis- ja tehnikaelemendid vajaksid tublisti parandamist?
- Millele peaks järgmisel hooaja ettevalmistusel rohkem tähelepanu pöörama, nii isiklikus plaanis kui grupitöös?
- Kas oli õige otsus sellistes ilmaoludes marsruudile ikkagi minna?
- Kas ohtlikud olukorrad olid optimaalselt taandatud?
- Kas treeningettevalmistus oli antud mäetõusu(de) jaoks optimaalne?
- Mis vajaks treeningutel rohkem tähelepanu?

14. OHUTUSPÕHIMÕTTED TREENINGUTELE

OHUTUSPÕHIMÕTTED TREENINGSEINAL JA JUHISED OHUTUSE TAGAMISEKS

Vigastuste ennetamine – soovitatav enne treeningu põhiosa ette soojaks joosta ca 5-30min + soojendusvõimlemine + kerge venitus + kerge soojendustraavers

Ennetavad tegevused: Lahtised juuksed kinni panna, sõrmused sõrmest kindlasti ära võtta, riietus kaetud põlved ja küünarnukid, julgestuskinnaste kasutamine julgestamisel (käte põletamise ära hoidmiseks, tugevam köie haare).

Ohtlikud, sagedasemad veaolukorrad seinal:

- vöödel pannal ununenud lahti
- julgestuskarabiinil muhv lahti
- julgestuskarabiin kinnitatud valesse kohta
- julgestusköie ots lastakse julgestamisel korraks siiski lahti, ei kontrollita köit

Enne ronimist kontrolli, et ...:

- et köis on korralikult julgestusjaamast läbi
- et köiel ei ole keerde (väga ohtlik!)
- et köie julgestusotsas on alati stopperdav sõlm (stoppar)
- köie ronija otsas on korrektne kaheksa-sõlm (õige sõlm, kohendatud, pingutatud, ohutu) ja alati koos kontrollsõlmega (stoppar)
- ronija ja julgestaja kaaluvahe
- võimaliku pendli puhul julgestaja positsioon ronija suhtes
- julgestaja on teadlik ohutust julgestamisest

Enne ronima asumist:

- veendu et sind julgestatakse (NB sealjuures alati ka verbaalne kontakt!)
- kontrolli et karabiinide muhvid on kinni
- veendu et julgestusköiel on sõlm või see on jaamas.

Ronimisel:

- veendu et julgestusköis liigub (julgestaja julgestab)
- esimesed meetrid maapinnast peab julgestama tihedalt
- ei roni teise ronija alla ega roni kellegi kohal
- kogu aeg on julgestajal kontroll köie üle (st ei lase köie julgestusotsa lahti hetkekski!)
- ei lase köit peopesa vahele jooksmata (põletamise võimalus käenahale, võimalus kaotada köie üle kontroll)

Veakohad ehk olukorrad mida kõige rohkem jälgida:

- valed julgestusvõtted
 - julgestusköie otsa lastakse lahti, st julgestusköie otsa tegelikult ei kontrollita
 - köie/käe põletused, liiga kiire allalaskmine
 - julgestusköies liiga suur lõtk, oht lahtikukkumisel maanduda põrandal
 - julgestaja poolt tähelepanu mujal kui ronijal, tegelemine muude asjadega, ronijat ei jälgita, jne.
 - julgestusvahendi ebakorrektnen kasutus
- julgestusvahend kiilub kinni (juuksed, särk, peopesanahk).
- ronimise ajal liiga kõrgel, üksteise kohal ronimine.
- ronijat alla lastes tehakse seda liiga kiiresti (põletus, jalanihestus)
- ebakorrektnen enesejulgestus
 - "enesejulgestus" kõlab enne kui realselt enesejulgestus toimib
 - Enesejulgestuse fikseerimine ühte julgestuspunkti

- Lahtised karabiinid enesejulgestusel ja julgestusjaamas
- Kõrgel (seinal, lae all) köietöö, kui inimesed samal ajal toimetamas ohutsoonis otse all, oht varustuse kukutamisel sellega pihta saada
- Pendlitsituatsioonid ronimisel, julgestaja ebaõige asetsemine, oht teistele ronijatele naaberradadel
- Altjulgestuses ronimisel teiste ronijate asumine ohtlikus raadiuses kui peaks toimuma esironija lahtikukkumine

OHUTUSPÕHIMÕTTED LOODUSLIKEL KALJUDEL RONIMISTEL JA JUHISED OHUTUSE TAGAMISEKS

Ronimispaiga eripäraga tutvumine

- Reljeefi eripära
- Julgestuse organiseerimise eripära
- Tõenäolisemad ohuolukorrad ronimisel

Nõ kodukorrast instrueerimine, ronimisgrupi käitumis- ja ohutuspõhimõtete tutvustamine

- Näiteks (enese)julgestuseta järsaku servale lähemale kui 2m ei liigu
- Ronimine, julgestamine ja seinahüppamine ohutsoonis liikumine ainult ronimiskiviga (lahtised kivid)
- Seinahüppamise kohal võimalusel mitte liikuda, ettevaatus kivivarangu vallandamisel seinahüppajatele
- Omapead eemalasuvatel ja ettevalmistamata järsakutel, seinahüppajatel mitte ronida
- Julgestamisel köiel tallumise vältimine, köielina kasutamine, jmt

Vigastuste ennetamine – soovitatav enne ronimist korralik soojendus

Ennetavad tegevused: Lahtised juuksed kinni panna, sõrmused sõrmest kindlasti ära võtta, julgestuskinnaste kasutamine julgestamisel (käte põletamise ära hoidmiseks, tugevam köie haare).

Julgestusjaamade organiseerimisel ERNEST, SRENE põhimõtete järgmine

Vajadusel teostada ronimisradadel lahtiste ja ohtlike kividest puhastamine

Ronimisseina jalam puhastada ohtlikest objektidest et maandumine ja laskumine ja julgestamine muuta ohutumaks, kui ei ole võimalik eemaldada, siis võtta kasutusele täiendavad meetmed ohtlikkuse minimeerimiseks.

Enne ronimist kontrolli, et:

- et köis on korralikult julgestusjaamast läbi
- et köiel ei ole keerde (väga ohtlik!)
- et köis ei hõõrduks vastu kaljut, üle kaljuservade, kiilunud kinni kaljuprakku
- et julgestusjaama komponendid oleks dubleeritud ja kaljureljeefi eest kaitstud
- et köie julgestusotsas on alati stopperdav sõlm (stoppar)
- köie ronija otsas on korrektne kaheksa-sõlm (õige sõlm, kohendatud, pingutatud, ohutu) ja alati koos kontrollsõlmega (stoppar)
- julgestaja kasutab julgestusvahendit korrektselt, karabiinil on muhv kinni, köie julgestusotsas on stopperdav sõlm
- ronija ja julgestaja kaaluvahed
- veendu et sind julgestatakse
- ei roni teise ronija alla ega roni kellegi kohal
- kogu aeg on julgestajal kontroll köie üle (st ei lase köie julgestusotsa lahti hetkekski!)

Veakohad ehk olukorrad mida kõige rohkem jälgida on põhimõttelt samad.

15. MÄGIRONIMISE TREENINGTUNNI ETTEVALMISTUS JA LÄBI VIIMINE

- soojendus
- ronimistehnika õpetamine, harjutusvara
- alpinismitehnika õpetamine, harjutusvara
- üldfüüsilise ettevalmistuse harjutusvara
- erialased jõuharjutused
- koordineerimise, painduvuse harjutusvara

Praktikumil käiakse läbi kõik treeningtunni osad, alates soojendusest kuni lõdvestuseni, näidatakse ette iga treeningu osa jaoks sobivaid harjutusi, räägitakse üle korrektse tehnika nüansid ja põhimõtted, iga treeningu osa organisatsioon ja millele treenerina tähelepanu pöörata.

TREENINGTUNNI ETTEVALMISTUS – treeninguliste senise treenituse ja erialaste oskuste seisundi määramine, eelseisva treeningtunni eesmärgi seadmine, antud treeningtunnis treeningosade ja ülesannete määramine, sobiva õppemeetodi valik, treeningvahendite valik, treeningtunni detailne planeerimine, kohapeal treeningu ettevalmistus (treeningkoha ja varustuse ettevalmistus).

SOOJENDUS ja soojendusega seotud märksõnad: soojenduse eesmärk, pikkus, aeroobne osa, võimlemisharjutused individuaalne vs grupisoojenduse näidisharjutused ja põhimõtted. Erialane soojendus.

SISSEJUHATUS TREENINGUSSE. Kui treeningulistega on soojendus tehtud, siis võetakse korraks kõik kokku ning treener tutvustab nii treeningu eesmärki, treeningülesandeid ja muid organisatoorseid juhiseid, nt treeningharjutuse kestus, intensiivsus, sooritustehnika, kvaliteedi- ja hindamiskriteeriumid, ajaplaan, jmt.

RONIMISTEHNIKA ÕPETAMINE

Ronimistehnika õpetamise meetodilised ja organisatoorsed põhimõtted. Esmalt tehnika baasoskused, seejärel tehnika üksikelemendid, tasakaalutunnetus ning järk-järguliselt tervikliigutuste ja kompleksete keeruliste liigutus- ja tehnikaharjutusteni. Korrektse ronimistehnika kriteeriumid. Ronimistehnika nüansid, pidepunktid, verbaalsed vihjed harjutuse sooritajale tehnika parandamiseks. Ronimistehnika oluliste elementide harjutusvara praktikumis.

ALPINISMITEHNIKA ÕPETAMINE

Alpinismitehnika õpetamise meetodilised põhimõtted. Esmalt tehnika üksikelemendid, seejärel tervikuks kokku panemine. Korrektse alpinismitehnika kriteeriumid. Alpinismitehnika nüansid, pidepunktid, verbaalsed vihjed harjutuse sooritajale. Mida ja kuidas treenerina jälgida alpinismitehnikate harjutamisel. Järk-järgulisuse printsiip. Variatiivsus.

Alpinismitehnikate baasharjutusvara praktikumis.

ÜLDFÜÜSILISE ETTEVALMISTUSE harjutusvara.

Esmaseks eesmärgiks on noore treeningulise üldise kehalise arengu tagamine. Kaasates treeningkavva erinevaid tegevusi ja mitmekülgsuse treeningprintsipi arendatakse baasjõudu, vastupidavust, kiirusjõudu ja liigutuskordineerimist. Erinevate liigutusvilumuste omandamine ja arendamine viib kiiremini harmoonilisele arenemisele kui liiga varajane kitsalt spetsialiseeritud treening. Vaatamata sellele et treeningutel tegeletakse eriala oskuste omandamisega, tuleb siiski 20-30% treeningajast pühendada erinevate kehaliste võimete arendamisele, alates jõust ja vastupidavusest ning lõpetades kordineerimist ja painduvusega. Üldkehalise ettevalmistuse eesmärk on järk-järgult lihaste, kõõluste ja liigeste ettevalmistamine eelseisvateks (erialasteks) treeningkoormusteks, et luua laiapõhjaline baasvõimekus, mille pealt oleks võimalik saavutada kõrgeid tulemusi edasistel sportlase arenguetappidel. Seetõttu on üldkehaline ettevalmistus esmatähtis, et hilisemal spetsialiseerumise etapil edu saavutamiseks tulevikus. Eesmärk on proportsionaalne ja harmooniline sportlase keha ja lihaste arendamine, pidevalt erinevate oskuste ja vilumuste edasi arendamine.

Lisage harjutustesse järk-järgult lisavahendeid, mis tõstavad harjutuste raskusastet, samas säilitades head liigutismustrit. Kui liigutismuster, tehnika laguneb, on harjutus või koormus liiga raske ja tuleb samm tagasi teha. Iga vastupanuga harjutuse sooritamine võib tekitada traumasid, kui eelnevalt ei ole arendatud liigeste liikuvust ja ei järgita harjutuse ratsionaalset tehnikat.

Näidisharjutused praktikumis, baasharjutused ja nende variatsioonid vastavalt sportlase võimete tasemele, harjutusvara lihtsustatud tingimustest kuni raskendatud harjutuste versioonideni, harjutuste variatiivsus, komplekselt arendavad harjutused.

ERIALASED JÕUHARJUTUSED

Liiga varajane erialaste spetsiifiliste jõuharjutuste kasutuselevõtt võib viia küll alguses kiirele kõrgete tulemustele saavutamisele, kuid koos sellega kaasneb oht tõsta treeningu koormust ja kasutada järjest suuremat vastupanu ja raskust, mis veel puuduliku baasvõimete korral tulemuseks võib olla hoopis vigastused, tugev stress ja läbipõlemine. Seepärast esmalt tuleb pearõhk asetada igakülgele kehalesele ettevalmistumisele ja tugeva baasi loomisele tugevateks treeninguteks.

Eesmärgiks on spordialale vajalike võimete ja oskuste arendamine, jõutreening muutub veelgi mitmekülgsemaks, ronimise jaoks spetsiaalsete treeningvahendite ettevaatlik ja järk-järguline sisseviimine treeningkavasse. Üldkehalise ettevalmistuse harjutusi jäädakse edasi kasutama, kuni järk-järgult suureneb spetsiaalvahendite osakaal. Erilist tähelepanu pöörata nende lihasgruppide arendamisele, mis kannavad põhiraskust erialaharjutuste sooritamisel, unustamata seejuures ka antagonistide arendamist. Samas võrdset tähelepanu pöörata nii kere- kui jäsemete jõuvõimekuse tõstmisele. Oluline on jälgida jõuharjutuste intensiivsuse tõstmise järk-järgulisuse põhimõtet, et vältida traumade ja üleväsimuse teket.

KOORDINATSIOONILE harjutusvara.

Liigutuste koordineerimine on kompleks liigutusvilumusi, mis on vajalikud ühe või teise liigutuse kvaliteetseks sooritamiseks. Jõud, kiirus, painduvus ja vastupidavus moodustavad liigutusvilumuste omandamise alused, hea koordineerimine on vajalik sportlase liigutusvõimete arendamiseks ja täiustamiseks. Hea liigutuskordineerimise omav inimene omandab kiiremini teatud spordioskusi ja on võimeline sooritama neid kvaliteetselt ja stabiilselt, sama tegevuse sooritamiseks kulutatakse vähem energiat. Hästiarenenud koordineerimine viib osavuse formeerimisele ja liigutustegevuse suurema efektiivsuse saavutamisele.

Osavus väljendub sportlase võimekuses kiiresti ja takistamatult muuta liigutuste (liikumise) suunda.

Balansseerimine on sportlase võime säilitada keha tasakaalu ja kontrollida selle asendit ruumis, mis tagab spordimeisterlikkuse kindluse. Mägironimises on nii osavus kui keha tasakaalu säilitamine ja selle püsivus väga tähtsad keeruliste liigutuste sooritamisel.

Jõu- ja liigutuslikud-kiiruslikud võimed on väga tihedalt seotud koordineerimisvõimekusega. Mida kõrgem on liigutusvõimete (jõud, kiirus, vastupidavus) tase, seda kergem on arendada koordineerimist ja osavust. Igakülgne ettevalmistus, erinevate oskuste ja harjutuste omandamine viivad märgatavale koordineerimisele.

- Üldkehalise ettevalmistuse käigus rakendada mitmekülgset ja uudsuse printsiipi.
- Kõik üldkehalise ettevalmistuse harjutused on igakülge ettevalmistuse saavutamise kõrval ka suunatud liigutuste koordineerimisele ja osavuse parandamisele.
- Koordineerimise ja osavust arendatavateks harjutusteks on tegevused, mida iseloomustavad liikumise iseloomu, kiiruse, maastiku reljeefi jm pidev muutumine.
- Pallimängudes ootamatud situatsioonid, keerulised ja kiired tegevuse muutused, jõu, kiiruse ja vastupidavuse vajadus teevad sellest olulise treeningvahendi.
- Akrobaatika harjutused, harjutused riistadel (ripprõngad, rippkangil, rööbastel, topispalliga) on väga efektiivsed, samalaadset arendatakse koordineerimist, jõudu, painduvust ja kiirusjõu omadusi, tasakaalu tunnetust, kontrolli liigutuste üle.

Eesmärgiks on omandada oskus sooritada üha keerukamaid liigutusi ja harjutusi sporditehnika täiustamisel. Pidevalt suurendades tehniliste elementide ja harjutuste keerukust ning muutes sooritamise tingimusi.

Spetsialiseeritud suunilusega harjutused on (mägi)ronimise struktuuriga või selle elementidega sarnased harjutused, lisades liigutustesse ja tingimustesse variatiivsust, ebatavalistes tingimustes harjutuste sooritamist, mis sunnib sportlast kohandama oma tegevusi muutes pingutuse suurust ja

liikumise kiirust. Samuti harjutuste sooritamise peegelpildis, vastassuunas, tasakaaluharjutused.

PAINDUVUSE harjutusvara.

Painduvus on tugi-liigutusaparaadi omadus, kus liigete liikuvus tagab spordiharjutuste sooritamise suure amplituudiga. Hea painduvus võimaldab sportlasel kergelt sooritada erinevaid harjutusi ja tehnilisi elemente ning kaitseb traumade eest. Erinevate harjutuste sooritamise ja liigutusvilumuste omandamise võimekus sõltub liigutuste amplituudist. Mägironimises (sh kalju- ja jääronimises) toimub treeningul ja ronimisel piiratud amplituudiga liigutustegevuste paljukordses sooritamises, mis võib viia lihaste pingestatusele ja liigutuste amplituudi vähenemisele. Painduvuse järk-järguline ja ettevaatlik arendamine võimaldab parandada lihaste venitatavust, vähendada lihaspinget ja vältida traumasid. Painduvusharjutused tugevdavad samaaegselt liigeseid, kõõluseid ja lihaskiude, tõstavad lihaste elastsust ning aitavad vältida lihastraumasid.

Ronimine on ala (sarnaselt nagu teised tehnilised, koordinaatsiooni ja suurt liigutuste ulatust nõudvad võimlemine, teivashüpe, ujumine, jt), kus venitused ja painutamine on hädavajalik, sest seeläbi parandatakse painduvust ja elastsust, mis nendel aladel mängivad tähtsat rolli sooritusvõimekuses.

Parimaks painduvuse arendamise viisiks on venitusharjutuste sooritamine nii staatiliselt kui dünaamiliselt. Staatilise venitamise puhul fikseeri soovitud asend 8-30 sekundiks, dünaamilise puhul sooritada korduvalt vetruvaid liigutusi treenitavates liigestes, painutused, pöörded, erinevad hooliigutused maksimaalse amplituudiga. Tähelepanu lõppasendile, vältida valuaistingut.

Läbivalt aastas treeningutel pööra tähelepanu üldisele öla-, vaagna-puusa ja hüppeliigetele liikuvuse arendamisele. Lisaks tuleb arendada ronimistegevustele spetsiifilist jõudu ja painduvust, öla-, vaagna-puusa ja hüppeliigesed on ronimises jätkuvalt kesksel kohal, lisaks sooritada spetsiaalharjutusi, mis suurendavad just nende liigete liikuvust, mis tagavad ronimisharjutuste eduka sooritamise, täiendav tähelepanu küünarliigesele, randmele.

Näidisharjutused praktikumis painduvuse parandamiseks ja arvestades mägironimise treeningute iseloomu suurema koormuse saavate lihasgruppide venitamiseks ja vigastuste ennetamiseks.

16. ÕPPE- JA TREENINGMATKADE ETTEVALMISTUS JA LÄBIVIIMINE MÄGEDEKS VALMISTUJATELE

- matkavarustuse kasutamine ja testimine erinevates oludes sh ekstreemsetes ilmastikuoludes
- laagritoimingud
- toiduvalmistamine ja toidurežiim matkatingimustes
- matka- mägironimise ja päästetehnikate rakendamine raskendatud tingimustes (liikumine ja orienteerumine raskel ja tehnilisel maastikul, pimedates oludes, suures väsimuses, jne)
- grupi koostöö

Mägede eelse ettevalmistuse tähtsaks osaks on mitmete mägedes ettetulevate olukordade, tingimuste, tegevuste läbiharjutamine. Et siis kui hetk ja vastav suure tõenäosusega toimuv situatsioon käes on, siis oleme selleks valmistunud, harjutanud, sarnases olukorras olnud.

Oluline on ka mägedes käiku minev varustus eelnevalt ära proovida, testida kas varustus on mägedes eeldatavatele tingimustele – temperatuur, sademed, tuuletugevus sobiv ja usaldusväärne, või vajab midagi välja vahetamist parema vastu, tugevama vastu, suurema vastu, karmimatele tingimustele mõeldud varustust.

Väheoluline ei ole ka läbi proovida matkatingimustes söögitegemine ja milline toit läheb matkal paremini alla, mis oleks veel ka kerge kaasas tassida ja samas siiski piisavalt energiarikas ja maitsev.

Ka päevane töörežiim, tegevused laagri püstitamisel, laagritoimingud, laagri kokku panekult, seljakoti pakkimisel, seda ka pimedas ja külmaades, tuulistes oludes on see kogemus parem ettevalmistuses korduvalt läbi mängida, kui et see jätta mägedesse esmakogemuseks.

Matkal grupi sisesed suhted, toetus, abivalmidus, millised on grupikaaslaste tugevused, kuidas on omavaheline kokkuklapp või seda pole ja on vaja sellele eritählepanu pöörata, jmt.

Kõikide nende asjade läbikatsetamiseks, väärtuslike kogemuste hankimiseks on nädalavahetuse matkad suurepäraseks osa meie ettevalmistusplaanis.

Esimene treeningmatk - esimeste kogemuste hankimise jaoks ei soovita kohe end rasketesse oludesse panna. Esimese kogemuse jaoks sobib sügismatk oktoobris-novembris väga hästi - ööd on siis juba piisavalt jahedad, võib isegi öökülma tulla, ka on meie sügisilmad piisavalt heitlikud et võib kogeda nii sademeid kui kõledat tuult. Esimese matka eesmärgiks on panna ennekõike oma isiklik varustus proovile, kas matkajope või – püksid peavad piisavalt vett ja tuult, kas riietus on piisav et vastu pidada jahedusele ka laagris paigal olles, kas magamiskotis on piisavalt soe olla ja tagab kvaliteetse une, nii et hommikuks ollakse eelnevast matkapäevast kenasti välja puhunud ja taastunud, kas küljealune matkamatt isoleerib piisavalt pinnasest tulevat jahedust ja laseb meil mõnusalt magada või hoiab külm küljealune meid läbi öö ärkvel. Lisaks saab ära testida telkide vastupidavus nii tuulele kui vihmale, kas see pakub piisavat kaitset meile ja meie varustusele, kas jätab meid kuivaks.

Esimese matka tehnilisteks elementideks võiksid olla lihtsad ja praktilised oskused – orienteerumine maastikul, vett täis kraavide ületusvõtted matkatingimustes, sobiva laagripaiga valik (joogivesi läheduses, tuulte eest varjatud, varjuline, kuiv pinnas, jmt), lõkke ülestegemine ja tule hoidmine, toidu valmistamine matkatingimustes.

Esimesest matkast saadavad kogemused annavad hea esmase tagasiside, kas on mingi osa olulisest varustusest puudu ja kas miski varustusest vajab uuendamist, täiendamist, saab parema ettekujutuse millistele kriteeriumitele peaks varustus vastama. Lisaks näeb teiste varustuse pealt, kellel miski hea, läbimõeldud ja usaldusväärne varustus.

Hea kui juba esimene matk saaks kahe ööbimisega ehk kolmepäevaseks planeeritud. Ühe ööbimise ebamugavuse kannatab igaüks ära, veidi teine kogemus on kui onka teine ööbimine ja seljakotist peab välja võtma juba eelmisel ööl veidi niisakeks saanud magamiskoti, eelmisest päevast märjad riided, jmt.

Teine treeningmatk – esimene talvetingimustes matkamise kogemus. Tavaliselt detsembris või aastavahetuse kandis ja jaanuaris, kus temperatuurid ja olud võiksid olla kindlasti talvele kohased. Matkamise piirkonnaks sobib väga hästi Eesti tingimustes näiteks pankrannik (nt kas Paldiski-Tabivere

lõik või Ontika kant). Valget aega on sel ajal vähe, seda tasub kasutada peamiselt liikumisele, laagripaiga valik ja laagritoimingud võiks taotlustlikult jätta pimedale ajale. Pankranniku alune maismaariba on kohati väga kitsas ja tehniline, esineb erinevaid looduslikke takistusi ja liikumine ei ole ühtlane ega lihtne. Lisaks pakub pankrannik võimalusi sleleks ajaks juba omandatud tugikõie tehnikaid harjutada nii laskumiseks kui tõusuks. Need ei tohi olla liiga ekstreemsed, esmane kriteerium on kindlasti ohutus (täiendav lisajulgustus peab kindlasti olema!). Küll lisab see matkapäeva veidi vaheldust ja elevust.

Korralikud külmakraadid ja mere äärne karm tuul on need lisafaktorid, mille kogemuse järgi sellele matkale tulla ja see annab juba realistlikuma kogemuse nii ilma kui maastiku poolest. Kui on soodsad jääolud, saab selle matka ühitada ka jääronimisega. Kogu varustus saab talvetingimustes korralikult testitud – sapad, matkapüksid, bahillid, jope, soe pesu, kindad, sokid, jm. Lisaks magamiskott, matt, telk, matkapriimus, pealamp, jm.

Päev otsa talveoludes lumes ja jääl, tuulises talveilmas, kahel õhtul püstitada laager, valmistada toitu, puggeda magamiskotti ja püsida soojas, see testib nii enda vaimu kui varustust. Talvetingimustes lumes-jääs sumpamisel muutub oluliseks varustuse kuivatamine, jm olukorrad, mida sügismatkalt kogeda ei saa.

Kolmas treeningmatk – teine talvetingimustes matkamise kogemus. Sobib talve lõpu poole, veebruari lõpus või märtsis. Kuna päevad on pikemalt valged, saab korralikud pikad tööpäevad matkal imiteerida. Tavaliselt on sel ajal ka kõige rohkem lund, mida Eesti tingimustes koguneb kõige enam Haanja kõrgustikul. Matka sihiks võib võtta näiteks eesti kõrgemad tipud top20, top30 või top50. Esimene neist annab austava lumeilvese nimetuse ja on üldiselt saavutatav ka päevaga kui olud soodsad. Siis top50 on juba paras väljakutse füüsilisele ja vaimule. Kolmepäevane talvematk, paksu lume, järskude nõlvadega ja läbitavuselt üsna raskel maastikul, kus kogu liikumine vajab ka orienteerumise oskust. Antud matka põhieesmärk on kogemust saada raskel ja vaevaliselt edasiliikumist võimaldaval maastikul, lisaks veel korra talvetingimustes matkavarustuse testimine, optimaalse liikumisrežiimi leidmine, sobiva matkatoidumenüü leidmine.

Neljas treeningmatk – ekstreemmatk. Varakevadel. Koos pikemate päevadega ja veel jahedate öödega, on selle matka eesmärkideks liikuda raskel ja tehnilisel maastikul, seejuures koguaeg orienteeruda ja liikuda ka pimedas oludes, ja suures väsimuses.

Reede õhtupoolikul matka alustades liikuda pimedani välja raskel ja tehnilisel maastikul orienteerumisega kuni pea keskkööni välja. Seejärel ööpimeduses organiseerida laager. Hommiku võib veidi kauemaks ja hilisemaks venitada. Seejärel planeerida pikk ja tehniline matkapäev, mis nõuab pidevat tööd orienteerumisega ja võitlust raske maastikuga, sisse planeerida ka mõned matkaelemendid, nt takistuste ületamised (jõeületus, karjäär või pangal laskumine ja tõus, jmt.), mille sihiks on lisaks matkatehnikate oskusele ka tasapisi osalejad ära väsitada. Teise matkapäeva õhtusse, pimedasse aega planeerida mõned kilomeetrid enne sobivasse laagripaika jõudmist ridamisi matka- ja päästetööde elemente (jõest või järsakust kannatanu ülesõit, kannatanu transpordi erinevaid viise, jmt). Õhtul pikast päevast väsinuna veidi enne laagrit tekib vajadus tegeleda päästetöödega, ehk leida endas lisajõudu et lahendada ootamatult tekkinud rasked situatsioonid. See kasvatab iseloomu kui päevatekonnast kuhjunud väsimusele vaatamata tuleb nüüd anda veelgi rohkem. Sellise kogemuse saamine treeningmatkal on oluline osa ettevamistuses. Samuti võib sellel matkal rakendada varustuse piirangut, ehk situatsioonülesannete sooritamiseks hädavajalik varustus. Päästeülesanne lõpeb kannatanuga laagripaika jõudmisel. Järgneb tavapärase laagrirutiini, telkide püstitamine, lõke, toidu valmistamine ja matkapäeva kokkuvõte, koos situatsioonülesannete sooritamise hindamise ja tagasisidega.

Kolmas matkapäev võib olla kergem ja lühem, hommikul magada eelmiste päevade väsimust veidi välja, soovi korral siiski sisaldada mõnd meeldivamat matkatakistust.

Treeningmatkade käigus saab tähelepanu pöörata grupi koostööle, jälgida osalejate käitumist ja grupi dünaamikat. Oleks hea kui matkadel saaksid osaleda kõik grupiliikmed, see aitab tavaliselt parema sisekliima tekkele ja vastastikusele usaldusele.

17. ALPINISMITEHNIKATE ÕPPE- JA TREENINGPÄEVA ETTEVALMISTUS JA LÄBIVIIMINE MÄGEDEKS VALMISTUJATELE

- köietehnikad (tõusud ja laskumised tugikõitel)
- julgestusjaamade organiseerimine
- seonguliikumised
- grupi liikumine marsruudil
- julgestuse vajalikkus, julgestusviisid, julgestusvõtted
- lahtikukkumisel mõjuvate jõududega arvestamine
- õppeprotsessis julgestuse organiseerimine

Õppe- ja treeningpäevi on mõistlik läbi viia kahes osas.

Esimese treeningpäeva eesmärk on keskendumine tehnikatele, ronimine ja tegevus toimub lihtsal reljefil ja kontrollitud tingimustes (nt sobiv koht Karula veski).

Teise treeningpäeva ülesanne on kõiki neid omandatud oskusi ja tehnikaid rakendada looduslikel kaljudel.

ALPINISMITEHNIKATE ÕPPE- JA TREENINGPÄEVA TEEMAD, PÄEV 1:

Enesejulgestus ja varustuse kontroll

- sling vs daisy-chain vs personal anchor system vs põhikõijejupp
- Staatilise slingi/dynema miinus, faktor 1 vs faktor 2; tõused ainult vöö kõrguseni
- Enesejulgestusotste sobivad pikkused
- Alati muhviga karabiin, soovitatavalt suur HMS- karabiin
- Millal tekib enesejulgestus
- millal öelda "enesejulgestus"
- Mida tähendab enesejulgestus ronija jaoks vs julgestaja jaoks

Julgestamine

- Julgestusvahendid, vahendi valik ja erinevused
- Alati suur HMS
- Millal organiseerida julgestust
- Millal alustada julgestamist: enne, mugav, ohutu,
- julgestusahel,
- julgestusasend,
- julgestuseelsed kontrollid – kõik julgestusahela elemendid,
- põhikäsklused (erinevates keeltes);
- põhitegevused järgmise jaama juurde jõudmisel
- Autoblokk-reziim
- Käemärgid kui ei kuule
- Muud signaalid kui ei näe
- Julgestusviisid: a) autoblock ja autobloki vabastamine; b) vööst ja suunava karabiiniga jaamast; c) otse alla serval; d) alla veidi kõrval

Laskumine

- Laskumisvahendid
- Alati suur HMS- karabiin
- Reps allpool vahendit vs reps ülevalpool vahendit – erinevus
- Ettevalmistused laskumiseks
- Tegevus ja kontroll vahetult enne laskumist ja ajal:
 - Jaam
 - Kõie otses sõlm
 - Karabiinide muhvid
 - Laskumisvahend korrektselt

- Laskumisvahend õigel köiel, tugiköiel
- Kedagi ei ole all (kivivaringu oht)
- Repsud töökorras (korrektned + pingutatud = valmis kohe haarduma)
- Kindad
- Laskumisel ettevaatlik lahtiste kivide pärast
 - Seepärast ei lasku kunagi teiste kohal
 - Seepärast järgmine jaam veidi kõrvale
- Laskumiskiirus, tempo, rütm:
 - "Ei" ülikiirele laskumisele (ei libista käe vahel, kontrollitud käte vahetus, vahend kuumeneb)
 - Ei jõnksuta (laskumisel järsult pidurdamine)
- Esimesel laskujal oluline valmisolek pendlik
- Esimesel laskujal pärast uue jaama ehitamist köie otste kinnitamine jaama järgmiste laskujate jaoks.
- Laskumise ülesanded: a) repsudega; b) laskumisvahendiga + reps allpool; c) laskumisvahendiga + reps pealpool + pikk + sissekukkumine; d) töö vasaku käega; e) diagonaalsel laskumine

Tõus tugiköiel

- Õige pikkused repsudel ja zumaariga tõusul
- Tõus ühe repsuga (NB kohad – õigel köiel, karabiin, reps, õige ja korrastatud sõlm)
- Tõus kahe repsuga (NB kohad – karabiinid, pikkused, sõlmed, mõlemad repsud läbi vöö)
- Tõus zumaariga
- Raske seljakotiga tõusu eripära
- Tõusutehnikate praktika:
 - Lühikesel positiivsel seinal
 - Lühikesel rippseinal
 - Pikal tugiköiel

Fikseeritud tugiköitel liikumine, ümberhaakimised

- NB – factor 4-5
- Horisontaalse tugiköie kinnitamise põhimõtted
- Diagonaalse köie eripära
- Verikaalse kinnitamise eripära suure grupi puhul (vahepunktid)
- Tugiköiel liikumise põhimõtted
- Ümberhaakimiste põhimõtted

Seongu ja grupi liikumised

- Algu jaamast
- Ronimine
- Jaama ehitus
- Järgi julgustamine
- Esironija vahetus
- Altjulgestuses ronimine
- Tugiköie fikseerimine ja julgustamine
- Tugiköiel tõus
- Laskumisjaama organiseerimine
- Esimese laskumise julgustamisega
- Teise laskumise topeltköiel ja haarava lisajulgestusega
- Köie järgitõmbamine (enne julgustamine jaama)
- Kaheste seongute koostöö ja liikumine
- Kahe kolme seongu koostöö ja liikumine

Eriolukorrad

- Enesejulgustus repsunööri
- Vöösüsteem repsunööri, slingist
- Rinnavöö slingist

- Laskumine repsudega
- Laskumine UIAA-ga
- Julgestamine UIAA-ga
- Slingidest redel

Varustuse hoole ja seisundi hindamine

- Vöö
- Kõis
- Repsunöör ja selle seisundi test
- Sling ja selle vigastused
- Karabiin
- Julgestus- ja laskumisvahend
- Ekspress

ALPINISMITEHNIKATE ÕPPE- JA TREENINGPÄEVA TEEMAD, PÄEV 2:

Teise alpinismitehnikate treeningõppepäeva eesmärk on reaalsetes oludes (kaljuseinal) kõigi nende alpinismitehnikate ja elementide harjutamine juba reaalsetes oludes – kaljudel. Eesti tingimustes on sobivaks teise õppepäeva läbiviimiseks nt Astangu. Teise õppepäeva teemadeks on:

Kaljuronimine looduslikul reljeefil

- ronimine saabastega (nagu ka marsruudil), mäesaapa usaldamine kaljul
- ronimine märjal, libedal
- reljeefi lugemine, hindamine, kasutamine
- elav, pudev, murenev kaljureljeef
- käenuki ja jalgealuse kontroll
- tasakaal ja kontroll igas liigutuses

Seongu julgestusvarustus lihtsal mägilreljeefil

- Põhikõiejupid, alternatiiviks slingid
- Klemmid (komplektis 5-8 tk) + klemmikonks
- Kaljunaelad (komplektis 3-6 tk) + kaljuhaamer
- Karabiinid

Julgestuspunktide organiseerimine lihtsal kaljureljeefil

- Põhikõis/sling üle nuki
- Klemmide ja kaljunaelte kasutamise põhimõtted kaljudel
- Klemmid (keskmised praod)
 - Klemmi tööpõhimõte
 - Koormamissuunad
 - Ohud ja ohutus, võtted
 - Praktika, klemmid marsruudil, klemmidest jaamad
- Kaljunaelad (väiksed praod)
 - Ainus variant jäistel kaljudel
 - Eetiline pool (lõhub reljeefi, kasutuspiirangud, ronimisstiil)
 - Horisontaalsed praod, vertikaalsed praod, erinevused ja kaljunaelte kasutamise eripärad
 - Naelte suurus, kuju, tööpõhimõte, jäigad, pehme metalliga
 - Varustuse julgestus
 - Praktika, kaljunaelad marsruudil, kaljunaeltest jaamad, kaljunaelte eemaldamine

Tugikõied marsruudil

- Tugikõie organiseerimine
- Tõus tugikõiel marsruudil
- Laskumine tugikõiel marsruudil

Julgestusjaamad kaljureljeefil

- Millal sobib kaljunukk
- Põhiköiest jaamade variandid ümber nuki
- Slingist jaamade variandid, lühendamise ümber nuki
- Libaja nuki kasutamine jaamana, ohud ja võimalused
- Klemmidest jaamad
- Kaljunaeltest jaamad
- Üle astangu serva jaamad
- Jaama ohutus ja töö jaamas
- Teravate servadega toime tulemine

Seongu ja grupi koostöö kaljumarsruudil

- Seonguronimine looduslikult reljeefil
- Grupi ronimine looduslikul reljeefil, seong mööda teist seongut

Liikumispõhimõtted kaljuharjal

- Liikumispõhimõtted harjamarsruudil grupis, seongutes
- Julgestamine harjamarsruudil

JULGESTUS JA JULGESTUSE PÕHIMÕTTED

Julgestust kasutatakse reljeefil liikumise ohutuse tagamiseks.

Lisaks on julgestus sügavalt psühholoogiline probleem ja sõltub mäeskäija kogemustepagasist.

Julgestuse vajalikkuse kohta „julgestust on vaja siis kui on kuhu kukkuda!“, või siis kui kaaslane seda vajab/peab vajalikuks.

Eeltöö julgestuseks:

1.eeltöö: Kuna julgestuse kvaliteet sõltub ka varustuse kvaliteedist, tuleb igal aastal enne mäkkeminekut üle kontrollida olulised asjad:

- põhiköis (kas köis on vigastus-, kulumis- ja muljumisjälgedeta),
- võösüsteem (kas pole rebendeid või üleshargnemisi õmblustes)
- kas on korras põhiköie jupp julgestusotsadeks
- karabiinid (praod, mõrad, muhvid)

Haamid

Klemmikonsud, jne

Ja kuidas need paigutuvad võösüsteemi.

2.eeltöö: Bivakis olles tuleb veelkord varustus üle kontrollida.

3.-s eeltöö: marsruudi alguses tuleb teha viimane kontroll ja meelde jätta, mis, kus kelle käes on.

Julgestuse jagunemine:

- a) enesejulgestus
- b) kaaslase julgestus
 - a. samaaegne julgestus
 - b. vahelduv julgestus

Julgestus: rida tegevusi, mis on suunatud võimaliku trauma ärahoidmiseks tõusul, juhul kui toimuks lahtikukkumine mägilreljeefil.

Julgestusviisid:

Enesejulgestus:

Julgestuse esimeseks etapiks on alati **enesejulgestus**. Mida ka ette ei võeta marsruudil, alati tuleb tagada see, et julgestaja ise oleks kindlalt paigal (julge).

Millal iganes hakatakse kaaslase julgestama või jõutakse kukkumisohtlikku kohta: marsruudi alguses, puhkepeatuses või tipus, tuleb alati enne igasugust muud tegutsemist luua enesejulgestus.

Enesejulgestusvõtted olenevalt otseselt reljeefist ja situatsioonist:

- 1) Julgestusköis üle kaljunuki (põhiköie ümber kaljunuki mässimine)
- 2) Enesejulgestusotsade ühendamine ja ümber sobiva kivi

- 3) Enesejulgestuseks jaamaks põhikõiejupi 5-8m ümber kivi, nuki
- 4) Enesejulgestusotsas sõlm ja sobivasse prakku
- 5) Enesejulgestusjaama klemmidest, kaljunaeltest
- 6) Kirkajulgestus enesejulgestuseks lumereljeefil (kirka vöökohast ülevalpool lumes kinni)
- 7) Hädaolukorras: ruumi napib või hädapärast ajutiseks – kaaslaste külge ühendamine

Julgestusvõtted:

Kui enesejulgestus on tagatud, võib hakata kaaslast julgestama

Julgestusvõtete puhul on kohustuslik kasutada tugevast materjalist kindaid.

- 1) julgestus üle õla
- 2) julgestus üle vöö
- 3) Julgestus üle kaljunuki
- 4) julgestus läbi karabiini + uiaa
- 5) julgestus läbi kirka (lumenõlval)
- 6) julgestus läbi kirkajaama
- 7) julgestus läbi jaama

Kombineeritud julgestus.

Kasutatakse seda julgestusvarianti, mis julgestajale ja reljeefile parasjagu kõige paremini sobib ja mitme varaindi kombinatsioonis..

Kuna mägieljeef on äärmiselt vaheldusrikas -> sein, seejärel terav hari, siis kuluaar, 10-meetrine järsk lõhe kuhu tuleb laskuda, jne, peab ka alpinist olema osav otsustaja, kus millist võtet kasutada. See oskus kasvab ainult koos kogemustega (mägede kogemus, praktilised harjutustunnid, situatsioonülesanded, jne).

Üheaegne ja vahelduvjulgestus

KALJUDEL

Kui reljeef ja ronija oskused lubavad, saab edasi liikuda üheaegselt. Mida vähem kogenud on ronija, seda rohkem soovib ta julgestust kasutada. Seega on julgestus psühholoogiline tehnika, mille viisid tingib inimese vaimne valmisolek ja oskused.

Kui seongu üks liikmetest pole valmis üheaegselt liikumiseks, tuleb organiseerida julgestuspunkt ja teha **vahelduvjulgestus**: üks seisab ja julgestab ning teine liigub.

Üheaegne julgestus tähendab seda, et mõlemad seonguliikmed liiguvad üheaegselt, ühtlasi on see kõige kiirem edasiliikumisviis. See aga ei tähenda sugugi julgestuse puudumist, sest kaljureljeefil tuleb esimesel ronijal jälgida, et tema ja kaaslaste vahele jääks ka mõni kindel punkt (kas kaljunukk, klemm, üksik jääpuur või kaljunael).

Kui on oht kukkuda, siis on lubamatu ilma igasuguse lisapunktita liikuda.

Kui ohtu pole (lai hari, vms), lisapunkte ei kasutata. Vaid teatud maa järel oleks lihtsalt mõni kõie kinnituskoht (mitte iga 5 m järel).

Niimoodi liiguvad mõlemad samaaegselt, tähelepanelikult üksteist ja marsruuti jälgides.

Kui kaljud muutuvad järsemaks/raskemaks, tuleb organiseerida nii enesejulgestus kui ka kaaslaste julgestamiskoht .

JÄÄL

Üheaegne julgestus on kasutusel lumeplatoodel, liustikel, lihtsamatel laugetel nõlvadel

Kõit on kasulik mõnevõrra lühendada, et vältida pika kõie maas/lumel lohisemist ja märjaks saamist.

Kinnine liustik on üsna ohtlik, lühendage kõit, siduda võiks kõiesse sõlmed, et kukkumisel jääks sõlm praos servale pidama ja takistuseks niimoodi allapoole langemist, kõik liikmed peavad valmis olema kukkumise pidurdamiseks ja kaaslaste abistamiseks.

Kui on oht kukkumiseks, on vaja kasutada jääl vahelduvjulgestust, kasutades selleks jääpuurijaama. Jaama võib luua vähemalt kahest jääpuurist.

Järsul jäisel laskumisel kasutatakse viimase kõiel laskuja puhul järgmisi võtteid:

- 1) abinõoriga väljakeerav puur
- 2) jääsamba raiumine
- 3) abalakovi tunneli kasutamine

LUMEL

Lumel liikumine lisab kindlasti kiirust (nt varahommikusel kandval lume koorikul), kui on valida kõrvuti kalju ja lumefirni nõlva vahel (välja arvatud läbivajuv sügav pehme lumi).

Lumenõlvad on väga ohtlikud, libedad, kukkumisel saab kiiresti sisse hoo ja julgestuseks pidepunkte nagu polekski.

Julgestuse organiseerimine lumes:

- Kirka peani lumes (tõmbetugevus 50-150 kg)
- Kirka horisontaalses 50cm sügavuses firnis (300-500kg)
- Kirka on asendatud täis seljakotiga (500-700kg)
- Kirka on asendatud suure kampsuni või jopega (300-500kg)
- Kirka on asendatud lund täis topitud suurte kinnastega (150-300kg)
- Kirka on asendatud suurema lapiku kiviga

Ainsaks toetuspunktiks on lumes kirka. Üheaegse liikumise käigus tuleb olla väga hoolikas, enamjaolt lühendatakse köit.

18. MÄGIRONIMISTEHNİKATE ÖPPE- JA TREENINGPÄEVA ETTEVALMISTUS JA LÄBIVIIMINE MÄGEDEKS VALMISTUJATELE

- liikumine ja julgestus rohunõlvadel
- liikumine ja julgestus rusunõlvadel
- liikumine ja julgestuspõhimõtted mäeharjadel
- liikumine ja julgestus kaljureljeefil

MÄGEDES LIIKUMISE REŽIIM JA ERIPÄRA:

- mägi reljeefil liikumine nõuab teist tempot ja rütmi
- tavapärasest teised lihasgrupid saavad koormust
- oskus samaaegselt mõelda, valida ohutumat liikumis"teed", jalge ette vaadata, tasakaalu säilitada, hoiduda liikuvate kivide eest, jälgida teisi grupiliikmeid ja pidevalt skaneerida ümbritsevat maastikku.
- Eriti oluline on oskus valida õige tempo, liikuda sujuvalt, keha tasakaalu kanda jalalt jalale
- Et mitte säärelihaseid liialt koormata, tuleb jalg asetada täistallale, seejuures kasutada nõlva ja raja mikroreljeefi (kivikesed, juurikad, looduslikud astmed, mättad, jne).
- Rahulik, rütmiline liikumistempo lubab ühtlast hingamist, mis on eriti oluline suurematel kõrgustel
- Olulist rolli mängib hea füüsiline ettevalmistus ja vastupidavus.
- Tasakaalu hoidmine mägirajal raske seljakotiga, teraval kaljuharjal, liikumine jääl, see pole meile omane ega loomulik liigutus, need oskused ja tasakaalutunnetus töötatakse välja treeningutega, spetsialistide juhendamisel.
- Liikumistempo õige valik on oluline juba lähenemisel mäejalamile, oluline on säilitada jõuvarusid põhitõusuks, samuti ka laskumiseks. Mitte ammendada oma jõuvarusid mäele lähenemisega (sage viga algajatel).
- Järsematel nõlvadel on otse üles liikumine sagely raske ja ebamugav, rohkem energiat kulutav, seepärast kasutatakse sageli järsematel nõlvadel zik-zakis liikumist.
- Liikumine ebatasasel ja ettearvamatul mägi reljeefil nõuab liigutuste täpsust, tasakaalu säilitamist, tähelepanelikkust ja kiirustamata spets-sammu (erinevat tasasel liikumisest).
- Kui rada kulgeb järsul nõlval, on vajalik alati juba all panna kiiver pähe, eriti rohunõlvadel, sest ootamatult lahti pääsenud kivi lendab märkamatu ja häälletult.
- Liikumistempo sõltub grupi nõrgimast, tempo peab olema ühtlane. Et ei oleks vajadust pidevateks peatusteks. Eriti oluline on valida õige tempo tõusudel, nii et hingamine ei muutuks raskeks.
- Režiim: keskmine liikumistempo kergel-lihtsal reljeefil iga 1 tunni liikumise järel 5-10 min peatust. Raskemal reljeefil (lumme astmete löömisel, kõrgustel) on soovitatav 10-15 minuti tagant teha väike peatushetk, toetuda keppidele, vahetada esironijat.
- Zik-zakidel, kui on oht kive alla lasta, kogunege pöörangutel kokku. Kui on palju lahtisi kive nõlval, siis peaks liikuma üksteise kannul tihedas rivis, et vajadusel jalge alt liikvele pääsenud kivi saaks koheselt järgmise poolt peatatud enne kui see suure kiiruse on saavutanud nõlval.
- Nõlval liikvele pääsenud kivi on ohtlik ka seetõttu, et võib liikvele paisata ka teisi kive, nii et gruppi võib tabada lausa kivirahe. Sellises olukorras võimalusel varjuda suuremate kivide, mätaste, seljakoti taha kuni kivivaring on möödunud.

LIIKUMINE ROHUNÕLVADEL

Näiliselt väga lihtsad ja ohutud, tegelikkuses petlikud. Järskude rohunõlvade ületamine pole tehniliselt raske, kuid vead liikumistehnikas võivad põhjustada õnnetusi. Eriti ohtlik rohunõlv, kui selle kohal

asub kaljujärsak, sealt võivad varisevad kivid hääletult allolijatele ohtlikeks saada. Rohumättad, kivid, mügarlik nõlv raskendab saapa õiget/ohutut asetamist, ajades nii sammu- kui hingamisrütmi sassi. Vihmase ilmaga lisaks pidev oht libastuda märjal ja porisel rohunõlval (kassid!). Tehnilises mõttes on rohunõlval liikumisel ühist lihtsatel lumenõlvadel liikumisega.

Rohunõlvade eripära

- Ühtlane pealmine rohupind peidab enda all ebatasast maapinda, mättaid, kive, mügarikke.
- Liikumine rohunõlval nõuab alati ettevaatlikkust ja jälgimist et ei lasta liikvele kive. Kui teie kohal liigub grupp, siis tuleb eriti tähelepanelikult jälgida ülemist nõlva.
- Jalga tuleks asetada täistallale, kautades looduslike astmetena mättaid, kive, täiendavat tasakaalu pakub alpikirka.
- Kohe pärast vihmasedu, eriti laskumisel on nõutud kõrgendatud tähelepanu – märjal porisel nõlval väga kergesti libastuda, suure libeduse korral on kohane panna alla kassid.
- Pärast vihma võivad kive liikuma panna ka voolavad veed, misjärel need hääletult rohunõlva mööda allapoole kihutavad.

Eriti ohtlik ja kõrgendatud tähelepanu:

- Rohunõlvad pärast vihma, öökülma, lumesadu
- Udus (libe, summutab veelgi kukkuva kivi hääli)
- Kui üleval pool liigub grupp, loomad
- Kivivaringu puhul võimalusel varju kivi taha, vabane seljakotist ja heida koti taha. Viska kõhuli, varju mäta taha, kata pea kätega, kanna kiivrit.

Liikumine ja ohutus rohunõlval:

- Peab olema ettevaatlik, jälgima tähelepanelikult ülevalpool asetsevat nõlva
- Oluline on hoida gruppi koos, üksteisele lähedal, et liikvele läinud kivi kohe peatada
- Mätaste-kivide-looduslike astmete valik, et säästa jõuvarusid ning toetust tasakaalule
- Tavaliseks veaks – liigpikad sammud, kiirustamine; tegutseda tuleks täpselt vastupidiselt – otsida ja leida rahulik ühtlane jõudusäästev liikumiserütm ja mõõduka pikkusega sammud.
- Laugel nõlval otse üles, jalad aseta otse, poolkuuseke, kuuseke
- Nõlva kaldenurga suurenemisel üleminek zik-zakile, kirka täiendavaks tugipunktiks nõlvapoolses käes.
- Traaversi kohavalik, et ülespoole ei jääks elevate/liikuvate kivikuhjatisi, kuluaare, jms. Vajadusel pange grupiliige ülemist nõlvaosa jälgima, kuni teised ohtliku lõigu läbivad. Traaversil jalad poolkuusekesena, oru jalg allapoole, samm täistallale, kirka toetuspunktiks ja enesejulgestusasendis.
- Laskumine kas otse alla või zik-zak, kui on sissetallatud rada.
- Laskumisel sarnane lumele, suur koormus täistallale, kirka toetuspunktiks ja valmisoleks ennast kinni pidada. Laskumisel suur koormus reielihastele.
- Jälgi et saapad ei takerdu püksisäärtesse, väga libedate olude korral kirka ja kassid.

LIIKUMINE JA JULGESTUS RUSUNÕLVAL

Rusu on eri suurusega kivide ja kivikestega killustiku-liiva nõlv mägedes. Esineb pea kõigil nõlvadel kus esineb aktiivne kaljukivimi murenemisprotsess. Järsul nõlval peeneteraline, jalamil suuremad kivikuhilad. Iseloomulikud on "hallikad keeled", algavad sageli kuluaaridest ja ulatuvad mäe jalamini.

Kui on rohtunud kivid, see tähendab et esineb harva murenemist. Kui on hallid kivid, siis tähendab et toimub pidev ja aktiivne murenemisprotsess. Peale vihma ja aktiivset lumesulamist on rusukalded ohtlikumad (kui külmaga).

Peeneteraline rusu – kuni rusika suuruste kivikestega, on väga elavloomuline, aktiivne, ohtlik. Väga raskesti tõusul läbitav. Jalg aseta tugevalt pinnasesse, keharaskus vaja sujuvalt üle kanda. Hoidu järskudest liigutustest. Hädavajalik liikuda grupil koos, jälgige nõlva ja peatage lahti lasted kivid.

Laskuda see-eest väga kerge peeneteralisel rusunõlval, glisseeriv liigutus, jälgi ka selja taha. Aeg-ajalt varu, astu kõrvale, lase liukuvad kivid mööda, kasuta jälgijaid.

Keskmise teraline rusu – rusikast kuni jalgpalli suurused ivid. On veidi stabiilsem jalge all, kuid kivivaringu oht. Oht vigastada ja väänata jalgu. Hooletu jala asetus võib lõppeda kivi jala alt plehku panekuga või jala peale veereda, ohtlik ka rusukivide vahelistesse tühimikesse jalgu väänata.

Väga ohtlik on keskmise suurusega mitte paigale settinud rusu, kivivaringu oht ja suur võimalus pihta saada. Laskumine otse alla, aeg-ajalt tee sammud kõrvale, lase veerevad kivid mööduda. Suured liikuma hakanud kivid ohtlikud, kuna panevad liikuma ka teisi kivisi.

Tähelepanu teised grupid allpool või ülevalpool, hoiata!

LIIKUMINE JA JULGESTUS MÄEHARJADEL

Julgestuspõhimõtted mäeharjal

- Millal sobib kaljunukk
- Põhiköiest jaamade variandid ümber nuki
- Slingist jaamade variandid, lühendamine ümber nuki
- Libaja nuki kasutamine jaamana, ohud ja võimalused
- Klemmidest jaamad
- Kaljunaeltest jaamad
- Üle astangu serva jaamad
- Jaama ohutus ja töö jaamas
- Teravate servadega toime tulemine

Liikumispõhimõtted kaljuharjal

- Liikumispõhimõtted harjamarsruudil grupis, seongutes
- Julgestamine harjamarsruudil

LIIKUMINE JA JULGESTUS KALJURELJEEFIL

Seongu ja grupi koostöö kaljumarsruudil

- Seonguronimine looduslikult reljeefil
- Grupi ronimine looduslikul reljeefil, seong mööda teist seongut

19. LUMENÕLVADEL, LIUSTIKUL JA JÄÄNÕLVADEL RONIMISTEHNİKATE ÕPPE- JA TREENINGPÄEVA ETTEVALMISTUS JA LÄBIVIIMINE MÄGEDEKS VALMISTUJATELE

- ronimisvarustus lumenõlvadel liikumiseks ja julgestamiseks
- liikumis- ja julgestuspõhimõtted lumenõlvadel liikumisel
- liikumis- ja julgestuspõhimõtted liustikul liikumisel
- liikumis- ja julgestuspõhimõtted jäänõlvadel liikumisel
- julgestusjaamad lumes ja jääl

ÕPE TEEMAL LIIKUMINE JA JULGESTUSPÕHIMÕTTED LUMENÕLVADEL LIIKUMISEL

SISSEJUHATAV INFO

Lumereljeef ja ohud - lumereljeef, lumenõlvade kalle ja soenduvad eripärad, kuluaarid, harjad, karniisid, lumevaalud, lumi liustikel

Lume seisund ja lumikatte paksus – tolmjas, värskelt sadanud, pehme märg lumi, tihe läbikülmunud firn, lumeplaat. Lume seisundi ja omaduste ebastabiilsus.

Lumereljeefi ohud:

- suhteline ebausaldusväärsus julgestusjaamade ja julgestuspunktide organiseerimisel
- ebapüsiv lumeseisund, päikse toimele olud muutuvad minutitega
- laviinid
- lumega kaetud liustiku lõhed, bergshrundid ja rantklüftid
- külm, niiskus, külmumine

Lumereljeefi eelised:

- varahommikuti, külmunud koorikuga lumel liikumine on kiire ja lihtne
- lahtikukkumisel väiksem tõenäosus ennast vigastada
- ootamatult libastumisel lume puhul võimalikud tagajärjed leebemad kui jäänõlval
- enesejulgestuse ja enese kinnipidamise võimalused lihtsustavad julgestamist
- soodsa lumeseisundi puhul on julgestusjaama võimalik organiseerida igal hetkel
- soodsates oludes isegi samaaegselt liikumisel võib grupi liige igal hetkel kiiresti organiseerida julgestuse kirkast tugevusega 60-90 kg.

Isiklik lumevarustus: Kirka, kassid, matkakepid, julgestusvöö+rinnavöö, repsunöörid, lumepriidid, bahillid, suusamask, lumeräätsad

Kasse kasutatakse lumereljeefil tavaliselt firnõlvadel, varahommikuti tugeva jäise koorikuga ka laugel lumega kaetud reljeefil. Kassidel peavad olema lumetallad, eriti oluline on see märjas pakkivas lumes. Kassidega liikumise eripäraks on vajadus astuda veidi laiemalt, et kassid üksteise rihmade ja kihvade taha ei takerduks. Reeglina on vajalik ka bahillide olemasolu, et paksus lumes sumades lumi saapasse ei satuks ning see hoiab saapad kuivemad ja soojemad. Matkakepid aitavad lihtsamal reljeefil edukalt tasakaalu hoida ning võtavad märkimisväärselt koormust põlvedelt vähemaks. Kuna reljeef on muutlik ja nõlva tõusunurk samuti, on hea kui matkakepid on reguleeritava pikkusega, et vastavalt vajadusele keppe lühemaks-pikemaks reguleerida.

Grupi lumevarustus: Lumelabidas, lumeankur, lumevai, jääpuurid

INDIVIDUAALNE LIIKUMISTEHNİKA LUMEL JA FIRNIL

Lumenõlval liikumise tehnikad:

- <30-kraadistel nõlvadel “kuuseke” või “poolkuuseke” tehnikaga, astmete kalle kergelt sissepoole, kirka kui käimiskepp
- <45-kraadistel nõlvadel “zik-zak”-tehnikaga, astmed horisontaalsed, astmete tegemise eripära märjas lumes, enesejulgetus kirkaga, kirka kasutamine nõlvapoolses käes ehk vajadusel vahetamine.
- >45-kraadistel nõlvadel otse “kolme-takti” tehnikaga, kirka ühes käes, märja lume puhul lüüakse maksimaalselt sügavale lumme kuni kihvani, firnjal lumenõlvil lüüakse kihvaga. Traaversi puhul kolmes taktis koos vahesammuga, jalgu ei ristata.

Firninõlvil liikumine, enesejulgestus:

- Külgastmed (horisontaalsed) diagonaalseteks tõusudeks nõlvil, raiutakse mitme järsu ja tugeva löögiga saaparandiga, jalahoog põlvest. Tasakaal toetub kirkale.
- Poolkuuastmed (vertikaalsed) kasutatakse otse vertikaalsel tõusul firninõlvil, kolme-takti tehnikas, raiutakse astmeid tugeate löökidega saapaninaga. Seejuures astmete vahemaad arvestada grupi lühima liikme järgi.
- Tugeval külmunud firninõlvil raiutakse astmeid kirkaga.
- Järsul firninõlvil liigutakse kasside esihammastel astmeid raiudes, kirka kolmandaks tugipunktiks ja kihv nõlva poole; võimalik ka sellisel järsul firninõlvil kahe kirka tehnikaga.
- Traaversil (horisontaalsel liikumisel) järsul firninõlvil raiutakse poolkuu-astmeid tugeva järsu löögiga saapanina või kassidega.

Enese kinnipidamine:

- Libisemine kirkata lühikesel laugel ohutul nõlvil
- Libisemine kirkaga “viienda punktina”, kogu keharaskus kirkal.
- Libisemine seljal pea üleval, ümberpööramine üle kirka, kirka kihva raiumine, ümberpööramine ümber kihva.
- Libisemine seljal pea alaspidi, ümberpööramine üle kirka, kirka kihva raiumine, ümberpööramine ümber kihva.
- Glisseerimine (eeldab lauget nõlva sujuvat jalamit ilma kivide ja kaljudeta, kergelt seljakotti).

Julgestuspunktide ja julgestusjaamade organiseerimine lumes:

- Ühe vertikaalse lumme löödud kirka koormustugevus sõltub suuresti lumeseisundist, õhulises lumes mitte rohkem kui 50 kg ja märjas lumes kuni 150 kg.
- Kahe vertikaalse, blokeeritud ja tasakaalustatud kirka jaama tugevus kuni 250 kg.
- Ühel horisontaalsel T-kujuliselt maetud jaama tugevus õhulises lumes kuni 150 kg, märjas sügavas lumejaama tugevus kuni 500 kg.
- Kirka horisontaalsis 50cm sügavuses firnis, 300-500 kg
- Kirka on asendatud täis seljakotiga ja see 50cm sügavuses märjas lumes, 500-700 kg
- Kirka on asendatud suure kampsuni või jopega, 300-500 kg
- Kirka on asendatud lund täis topitud suurte kinnastega, 150-300 kg
- Kirka on asendatud suurema lapiku kiviga
- Lumevai
- Lumeankur
- Firnisammas

JULGESTAMINE LUMEL

Lumel liikumine lisab kindlasti kiirust (nt varahommikusel kandval lume koorikul), kui on valida kõrvuti kalju ja lumefirni nõlva vahel (välja arvatud läbivajuv sügav pehme lumi).

Lumenõlvad on väga ohtlikud, libedad, kukkumisel saab kiiresti sisse hoo ja julgestuseks pidepunkte nagu polekski.

Julgestuse organiseerimine lumes:

- Kirka peani lumes (tõmbetugevus 50-150 kg)
- Kirka horisontaalses 50cm sügavuses firnis (300-500kg)
- Kirka on asendatud täis seljakotiga (500-700kg)
- Kirka on asendatud suure kampsuni või jopega (300-500kg)
- Kirka on asendatud lund täis topitud suurte kinnastega (150-300kg)
- Kirka on asendatud suurema lapiku kiviga

Ainsaks toetuspunktiks on lumes kirka. Üheaegse liikumise käigus tuleb olla väga hoolikas, enamjaolt lühendatakse köit.

ÕPE TEEMAL LIIKUMINE JA JULGESTUSPÕHIMÕTTED JÄÄNÕLVADEL JA LIUSTIKUL

SISSEJUHATAV INFO

Jääreljeef, eripära ja ohud: avatud ja kaetud liustik, erinevad liustikulõhed, erineva kaldenurgaga jäänõlvad, jääkosed, jääseinad, kuluaarid, jääpurikad, jne.

Jää seisundid: õhuline, niiske, tugev, nõrg, talvine pudeljää

Jääreljeefi eelised:

- Kiire reljeef, mugav. Jääl on võimalik kõrge kiirusega liikuda ka suure kaldenurgaga jäänõlval, seejuures ka samaaegselt seongus liikudes.
- Lahtikukkumise korral veidi väiksem vigastuse oht (võrreldes kaljudega).
- Jääl avaneb hea ülevaade eesootavast reljeefist, näeb kaugemale, lihtne liikumistrajektoori valida.
- Julgestusjaamad ja julgestuspunktid on võimalik organiseerida praktiliselt igal hetkel.
- Julgestuse organiseerimine jääl on üks kõige usaldusväärsemaid, heade jääolude korral.

Jääreljeefi ohud:

- Libe, lahtikukkumise korral kasvab kiirus kiiresti, mis raskendab enese kinnipidamist või teeb selle võimatuks.
- Niiske ja külma keskkond, võimalik külmumisohu.
- Suur liikumiskiirus jääl liikudes eeldab/nõuab grupiliikmetelt head füüsilist seisundit ja tasakaalu tunnetust.
- Liustikulõhed, bergshrundid, rantklüftid avatud ja eriti (lumega) kaetud liustikul.
- Võimalikud on jäävaringud, jäämurrud, on pidevas liikumises ja muutumises.

Isiklik jäävarustus: kassid, klassikaline kirka, kiiver, jäigad tugevad spets matkasaapad, bahillid, päikseprillid

Grupi jäävarustus: jääpuurid (erineva pikkusega, erineva jämedusega), jääkirkad, jääankur

Kohavalik jääõppusteks: ohutus ennekõike (mägedes laviiniohu või liustikulõhedeosas kindlasti ohutu paik). Eestis ja mujal ennekõike et oleks ohutu nõlva jalam, vaba kividest, puudest jm mille vastu oleks võimalik end vigastada. Nõlva ülaosas kindlad ja usaldusväärsed objektid (nt piisava jämedusega puud), millele julgestusjaamu ja julgestust organiseerida. Treeneri jaoks hea ülevaade kogu seinast ning võimalus jälgida õpilaste tegevust. Eriti oluline on tähelepanelikult läbi uurida treeningnõlva ülaosa, kus ei tohi olla ohtlikke kive, jääpurikaid, varinguohtu.

Hea treeningpaik sisaldab endas 10-20 meetriseid erineva kaldenurgaga nõlvu, lühikesi vertikaalseid seinakesi, nõlva jalam muutub järjest laugemaks ja on ohutu.

Liikumine jääl ilma kassideta annab parima sissejuhatuse jää teemasse. Vastavalt peab nõlv olema lauge. Jalad tuleb asetada täistallaga, kirka kasutamine kui kepina. Liikumine jääl – tõus, laskumine, traavers, liikumissuuna muutused, et tunnetada paremini jääl liikumist, tasakaalu, libedust. Enese kinnipidamist on mõistlik alustada samuti esmalt ilma kassideta, kergel kuni 30-kraadisel nõlval, kus lauge ja sujuv jalam, ilma ohtlike objektideta (kivid, lõhed) treeningpaik.

Liikumistehnika laugel kuni 25-kraadisel jäänõlval, kassidega (lauged nõlvad). Kassidega jala asetamine veidi harali ca 15cm teineteisest; kasside asetamine täistallale et kõik alumised hambad saaksid koormatud ning pidamine maksimaalne libedal (mõnikord ka ebatasasel) jääl. Kergel tõusul jalgade asetus “kuuseke”, laskumisel otse, seejuures varbad allpoole painutatud et kassid maanduksid täistallale, kerge hooga jala maandumisel ja et korruga kõik kassihambad maanduksid jääl. Lisaks on oluline ka tasakaalutunnetus. Kirka tõusul kepina, laskumisel ja traaversil enesejulgestuse asendis. Tasub harjutada ka üle liustikulõhe astumist ja vajadusel ka hüppamist (ülevalt alla), seejuures on oluline maanduda jalad õlgade laiuselt ja kontrollitult, kohe ka kirkat kasutada toetuspunktina, et hoogu pidurdada ja paremat tasakaalu leida.

Liikumistehnika kuni 45-kraadisel jäänõlval (keskmised nõlvad). Tõusul on võimalik liikumine kas otse üles (“poolkuusekest” või esihammastel) või zik-zak-iga 40-60-kraadise nurgaga üldise liikumissuuna suhtes. Seejuures on kirka nõlvapoolses käes enesejulgestuse asendis (kihv vaatab taha). Jalad asetatakse nõlvale lamedalt (et kõik hambad haakuksid korruga) ja kerge löögiga, seejuures ülemine jalg asetatakse risti nõlvaga, alumina jalg piki nõlva varbad suunatud kergelt oru poole (kuni 40 kraadi).

Zik-zak-l pööretel lüüakse kirka kindlalt kihvaga jäänõlva, vahetatakse käsi kirkal, tehakse jalavahetus ning asutake uues suunas liikuma.

Laskumised tehakse alati otse alla, seejuures kira on enesejulgestuse asendis, keha on poolistavas asendis, seejuures toetutakse kirkale, jalad põlvest kõverdunud, kassid on varbast alla painutatud ja lüüakse täistallaga mõõdukalt tugeva löögiga samaaegselt kõik kassi hambad jõesse. Iga kahe sammu järel liigutatakse toetuspunktiks olevat kirkat. Traaversitel ja laskumisvariantiks ja sageli isegi kindlamaks on laskuda näoga nõlva poole, kasside esihammastel, seejuures hoitakse kirka pea juures varrest ning lüüakse kihv jõesse.

Liikumistehnika üle 45-kraadisel nõlval, samuti lühikesed seinakesed (järsud nõlvad). Järskudel nõlvadel reeglina laskutakse mööda tugikõit. Tõusud järskudel nõlvadel sooritatakse kasside esihammastel. Tõusuks kasutatakse kaht tehnilist jääkirkat. Kirka kihv lüüakse jõesse ühe tugeva ja täpse löögiga (swing), kirka löögi jaoks hoog tuleb peamiselt randmest. Jalgade töös on oluline kasside esihambad ühe tugeva löögiga jõesse lüüa, kand jäetakse horisontaalsesse asendisse ja koormatakse kasse. Jala välja saamiseks lastakse kand kergelt allpoole ja kasside esihambad tulevad kergelt jääst välja ning sooritatakse uus löök edasilikumiseks. Et säärelihased väga kiiresti ära ei väsitataks, tuleb jälgida et et kannad ei oleks liialt üles tõstetud. Liikumine on kolmes taktis, jälgides reeglilt et alati olek vähemalt kaks toetuspunkti kindlalt ning samal ajaloleks vähemalt üks kirkadest kindlalt ja usaldusväärsest jõesse löödud ja koormatud. Traaversid sooritatakse reeglina kolmes taktis ja näoga nõlva poole liikudes.

Enese kinnipidamine (pidurdamine) jääl (kassidega). Enese kinnipidamine jäänõlvadel on väga ohtlik ja problemaatiline. Eesmärk on kohe esimestel sekunditel end kinni pidama saada, vastasel juhul kogute juba sellise kiiruse et enesepidurdamine osutub võimatuks. Üks olulisemaid oskusi jäänõlvadel liikumiseks.

Jääl enese kinnipidamise harjutamiseks sobib kuni 30-kraadise nurgaga jäänõlv, pikkusega ca 10

meetrit ja mille jalam muutub laugeks, veenduda et oleks ohutu nõlv millel kive jm ohtlikke objekte ei ole. Harjutada enese kinnipidamist libisemisega erinevatest asenditest, see juures alati on vajalik keerata keha kõhuli ja pea üles. Jalad on kõverdatud põlvedest ja üles tõstetud. Kirkat hoitakse tugevalt kinnipidamisasendis, koormates kogu ülakehaga kirkat eesmärgiga kirka kihvaga pidama saada. Libisedes seljal ja pea alaspidi, on kõigepealt hädavajalik keerata end kõhuli, seejärel jõuga lüüa kika kihv rinnakõrguselt jäänõlva, mille tagajärjel keha inertsiga pöörduv keha ümber kirka ja pea ülespoole, seejärel on jäänud ainult maksimaalselt koormata pidurdavat kirka kihva.

Metoodilised ja tehnilised soovitusel jääõppusteks.

- Jäänõlval liikumistel peavad kõik liigutused olema sujuvad, keha olema tasakaalus ja omama alati vähemalt kaht toetuspunkti (nt jala tõstel on teiseks toetuspunktiks kirka).
- Tehnilisi võtteid sooritatakse esmalt individuaalselt, seejärel koos teistega (nt seongus), seejuures on keelatud asetseda teineteise kohal.
- Ilma julgustuseta on lubatud järsul jääseinale tõusta vaid kuni 2-3 meetrit, kõik sellest kõrgemale tegevuse dja liikumised sooritatakse ülaltjulgestuses.
- Julgestusjaama organiseerimisel kasutatakse vähemalt kaht jääpuuri, mis kaetakse jääga ja kontrollitakse iga veidikese aja taggant väljasulamist (nb väga aktiivsel päiksepaistel võib jääpuuri ümbert sulamine toimuda isegi juba 10-15 minutiga).

Treenerina peate pidevalt kontrollima kõigi treeninguliste juures:

- Jalaasetuse õigsust ja korrektsust vastavalt nõlvanurgale
- Jalaasetuste vahel oleks ca 15 cm õhuvahe (et vältida takerdumist)
- Kehaasendit, tasakaalu kandmist ja usaldust
- Keha raskuskeskme asendit (soovitavalt keskel või toetuspunkti kohal)
- Kirka kasutust
- Ohutust – nii seda et ei ronitaks üksteise kohal, kui julgustusjaamade seisundit

Jääronimine ülaltjulgestuses. Eesmärk on individuaalse jääronimistehnika ja julgustuse harjutamine erineva kaldenurgaga jäänõlvadel, samuti kohanemine jääreljeefiga ja nendes tingimustes kõietöö.

Sobivaks treeningpaigaks on ca 15-20 meetri kõrgune 30-50-kraadise kaldenurgaga jäänõlv, millel mitmekesine reljeef ja sisaldab ka mõningaid kuni 5-meetreid jääseinu.

Treeneri poolt on organiseeritud mitu ülaltjulgestusjaama, julgustamine toimub alt jalamilt. Ronitakse erinevatel jäämarsruutidel üles-alla, seejuures kasutatakse ka erinevaid ronimisvahendeid – klassikaline kirka, kaks klassikalist kirkat, tehniline kirka, kaks tehnilist kirkat, jääkirkad, fifid, jm.

Piisava aja olemasolul võib korraldada ka väikse jääronimise treeningvõistluse nt kahel erineval huvitava rajal samaaegne ronimine.jmt.

Jääreljeefil tugikõieronimise tehnikad. Treener organiseerib üles-traavers-alla kujulise tugikõie trassi, mille lõigud on 10-12 meetrit, millest üks lõik võiks sisaldada väga järsku vähemalt 70-kraadist jääseinaosa, laskumiseks tugikõis lõpeb lauge jamaiga.

Treeningulised töötavad tugikõitel ning kasutavad erinevaid tugikõietehnikaid (repsud, zumaar), libisevad karabiinid, laskumisvahendid.

Erilist tähelepanu tuleb pöörata individuaalsele tehnikale ja julgustuspunktides ümberhaakimisele, jälgides, et ei kaotataks hetkekski enesejulgestust.

Treenerina võite aega-ajalt hõigata “lahtikukkumine”, mille peale peaksid treeningulised kõide rippuma jääma, seejuures kontrollitakse enesejulgestusotste sobivaid pikkusi ning treeningulise suutlikkust taastada katkenud tegevus.

Vaba aja olemasolul võib korraldada treeningulistele individuaalse võistluse tugiköite läbimisel.

Jääreljeefil julgestusjaamade ja julgestuspunktide organiseerimine. Jääreljeefil julgestamise organiseerimist peetakse reeglina üheks usaldusväärsemaks, ehkki on ka siin erandeid, sõltuvalt jääoludest ja seisundist ning mitmetest teistest asjaoludest (päikse intensiivsus).

Mõnikord võib ette tulla ka mitmeid looduslikke jääreljeefi elemente, mis teatud olukordades võivad sobida julgestuse organiseerimiseks (nt jääsambad), või väikse lisavaevaga on võimalik nendest teha usaldusväärsed, nt raiuda jääsamm (vähemalt ca meetrise diameetriga). Kindlasti tuleb eelnevalt tähelepanelikult hinnata ja veenduda et kõik on korrektne ja ohutu.

Tehnilistest vahenditest on ühed kõige usaldusväärsemad jääpuurid – heas seisundis jääs olev jääpuur võib vastu pidada koormusele 1000-2000 kg. Jääpuurid tuleb jäässe puurida teineteisest vahemaaga soovitatavalt vähemalt 1 meeter ning ka kõrguselt ca 0,5 meetrise erinevusega.

Abalakovi jaam on kasulik alternatiiv, kui on vaja jaamast laskuda. Pika jääpuuriga teha teineteise suhtes 90-kraadise nurga all augud, mille otsad kokku saavad, sealt repsunöör läbi tõmmata.

Julgestuspunktide organiseerimisel tuleb esmalt pude pealiskihit eemaldada kirka labidaosaga kuni alles jääb korralik tugev jää, millesse keeratakse jääpuur. Vertikaalsel jääseinal soovitatakse jääpuur keerata ca 10-15 kraadise negatiivse nurgaga.

Laskumisaam järsul nõlval raiutakse kas jääsamm või Abalakovi tunneljaam.

Kõigil teistel juhtudel organiseeritakse jääreljeefil jaamad vähemalt kahest jääpuurist, seejuures enesejulgestuse jaoks keeratakse veel eraldi üks jääpuur. Jääpuurid on omavahel blokeeritud jaamaköiejuuga pikkuses, et jaamapunktidest tulevate köite vaheline nurk oleks teravnurk.

Järgmine julgestusjaam organiseeritakse mõned meetrid (3-5m) varem kui köietäis on väljaronitud ning mõned (vähemalt 2-3 meetrit veelangemisjoonest kõrvale, et ülevalt pudenev jääpuur ja jääkamakad ei vigastaks all viibivaid seongukaaslasti.

Kui jääpuuride jaama osas tekib vähegi kahtlusi, siis soovitatakse jaama täiendada ja lisada juurde Abalakovi tunneli jaamapunkt.

Metoodilised ja tehnilised soovitused jääõppuste läbiviimisel:

- Kõik grupiliikmed peavad töötama läbi kõik jääronimise liikumise ja julgestamise, samuti enese kinnipidamise tehnikad.
- Jääreljeefil julgestusjaama usaldusväärsus sõltub mitmetest asjaoludest, nt jää kvaliteedist (kas rabe, õhuline või pehme ja niiske – sellisel jääl on usaldusväärsus ja koormustaluvus madalam; kui jää on tihke, külmunud, õhumullidest ja pragudest vaba, siis on jaam usaldusväärsem ja tugevam (testidel on sellise jaama korral enne järgi andnud karabiinid...))
- Jääpuur tuleb kindlasti sisse keerata lõpuni, nii saab tugevam.
- Kui olude sunnil ei ole võimalik jääpuuri lõpuni sisse keerata, siis tuleks jääpuurile riputada lint või repsunööri aas ja ekspress, et lahtikumise korral jõud ei painutaks jääpuuri.
- Jäässe löödud jääankurnaeld ei pea vastu suurtele koormustele ja nendele loota väga ei tasu. Mingites olukordades on nende kasutamine siiski põhjendatud ja vajalik, näiteks pehmel ja õhukesel jääl ning hädaolukordades, kus on vaja kiiresti hädapärane julgestuspunkt organiseerida. Testid on näidanud, et väikesed jääankurnaeld peavad vastu koormusele 500-800 kg.

Kuidas ära hoida ohtlikku lahtikumist:

- Enne julgestusjaama organiseerimist tekitage kõigepealt endale enesejulgestus, näiteks kirkaga jäässe või kiiluga kirka kaljuprakku. Õhukese jää puhul kasutage pigem jääankurnaela. Kaljul sobivad tavapärase kaljuronimisvahendid (klemmid, frendid, kaljunaeld). Tugeva ja

paksu jää korral leidke jääpuuri keeramiseks hea tasakaaluasend ning seejärel keerake jääpuur umbes rinna kõrgusele jäässe. Enne jääpuuri keeramist eemaldage pealmine pude jääkiht. Jälgige tähepanelikult kohta kuhu jääpuuri keerate – jälgige jää vastupanu; kas ei teki pragusid; kas puur jõuab tugevamate jääkihtideni. Kui tugevat jääkihti ei tunne, siis on parem teine koht valida. Vältige väljaulatuvaid jäämoodustisi, need võivad murduda. Pikad ja keskmised jääpuurid on kindlamad ja usaldusväärsemad, eriti õhulises ja niiskes nõrgjääs. Sisse taotud ankurnaelad ei ole väga usaldusväärsed ja neid võib kasutada ainult täiendava julgestuspunktina. Kasutage pikemaid jääpuure köie alguses jaamast lahkudes ja kohtades, kus on suurem koormus lahtikukkumise korral. Lühemad jääpuurid säilitage kõrgemate julgestuspunktide jaoks, kus kukkumiskord on väiksem.

Soovitusi jääronimistehnikale:

- Reljeefi lugemine kirkale ja kassidele (astmed, augud, purikad jne)
- Jalgade töö + vaata alla
- Jalalöök – täpne, tugev, konkreetne (kand kergelt all vs kand üleval)
- Väiksed sammud
- Kasside jääst vabastamine (lase kand veidi allapoole)
- Kirkale otsi täpne koht
- Sving randmest (efektiivsus – ühe korraga korralik sving)
- Jääõnarustesse konksutamine
- Kirka jääst vabastamine – ära koorma, jõuga ei tee ega lahenda; käega löö kergelt kirka pead üles

Liikumistehnika liustikul ja leebe kaldega nõlval:

- Kindlalt täistallal; mitte servaga
- Kirka kasutus
- Hea tasakaal

Liikumistehnika järsul jäänõlval:

- Konkreetne, tugev ja täpne jalalöök
- Keharaskuse kandmine jalgadele
- Hea tasakaal
- Jälgi, et kand püsiks horisontaalselt (ei vaju alla; ei tõsta ülesse)
- Kirkadel peamiselt tasakaal, sirged käed
- Kirkasid ära löö lähestikku (ohtlik)
- Ära löö kirkat liiga kõrgele, siis ei näe enam kuhu jalgu järgi tuua
- Kolmnurk-tehnika

JULGESTAMINE JÄÄL

Üheaegne julgestus on kasutusel lumeplatoodel, liustikel, lihtsamatel lauetel nõlvadel. Köit on kasulik mõnevõrra lühendada, et vältida pika köie maas/lumel lohisemist ja märjaks saamist.

Kinnine liustik on üsna ohtlik, lühendage kõit, siduda võiks köiesse sõlmed, et kukkumisel jääks sõlm prao servale pidama ja takistuseks niimoodi allapoole langemist, kõik liikmed peavad valmis olema kukkumise pidurdamiseks ja kaaslase abistamiseks.

Kui on oht kukkumiseks, on vaja kasutada jääl vahelduvjulgestust, kasutades selleks jääpuurijaama. Jaama võib luua vähemalt kahest jääpuurist.

Järsul jäisel laskumisel kasutatakse viimase kõiel laskuja puhul järgmisi võtteid:

- 1) abinööriga väljakeerav puur
- 2) jääsamba raiumine
- 3) abalakovi tunneli kasutamine

20. MÄGIPÄÄSTETEHNIKATE ÕPPE- JA TREENINGPÄEVA ETTEVALMISTUS JA LÄBIVIIMINE MÄGEDEKS VALMISTUJATELE (BAASOSKUSED)

- mägipäästetööde põhimõtted
- täiendavad oskused ja tehnikad mägipäästetöödeks
- kannatanu ülevinnamise tehnikad ja võtted
- kannatanuga laskumise tehnikad ja võtted
- kannatanule ülesõidu organiseerimise tehnikad ja võtted

Mägironimine ja ohutus ning vastutus

Mägironimine kõigis oma vormides ja stiilides sisaldab potentsiaalseid ohte meie tervisele. Mägedes ronimisel ja liikumisel mägironijad puutuvad kokku erinevate ohtudega, näiteks kivivaringud, liustiku lõhed, laviinid, alajahtumine, jne. Keegi ei ole nende eest kaitstud, ei mägedes jalutajad ega professionaalid. Seepärast on vajalik mägironija teadlikkus valitsevatest ohtudest mis seotud mägironimisega ning oskused ja teadmised, kuidas olukordades käituda ja tegutseda kui peaks midagi juhtuma, kas enda grupis või teistega.

Mägironimisega seotud ohutus algab juba varakult ettevalmistuse faasis, õppe ja treeningprotsessi eesmärgiks on:

- teadlikkuse tõstmine ohtudest, võimalikest tagajärgedest ning kuidas neid ära hoida
- ohutuse, julgustuse ja liikumispõhimõtete omandamine
- igakülgne ettevalmistus
- teadmised ja oskused kuidas avariisituatsioonides käituda
- hädavajalikud teadmised, oskused mägipäästetehnikatest

Mägedes liikumisel ja tegutsemisel peab arvestama, et reeglina on abivõimalused piiratud (tundide, päevade kaugusel), samuti on vahendid piiratud et abi osutada. Seega eksimuse hind on kõrge ja tuleks rakendada kõiki meetmeid ja võimalusi, et hoida tegevus ohutu ning seotud riskid madalad.

Kuna trend on sarnaspoole, et mägedes eelistatakse liikuda pigem väiksemates gruppides, siis esitab see kõrged nõudmised kõigi osalejate füüsiliste ja tehniliste oskuste kõrval ka valmisolekut ja oskusi esmaabi osutada ning vajadusel viia läbi päästetööd.

Kui käiakse mägedes omapäi (ilma juhendaja, instruktorita) ja väikses grupis, siis soovivad rahvusvahelised mägiorganisatsioonid et kõik grupi liikmed peaksid omama oskusi esmaabi osutada ja päästetehnikaid väikse grupi ja piiratud varustuse tingimustes.

Mägipäästetööd jagunevad kaheks tüübiks, erinedes teineteisest kasutatavast varustusest ja töövõtetest. Esimene tüüp on päästetööd, mis viiakse läbi matka/mägironimisgrupi enda poolt ja mida iseloomustab kõige paremini sõnapaar "piiratud ressursid", olemasolev mägironimisvarustus, käepärased vahendid. Teine tüüp on päästetööd, mis viiakse läbi professionaalsete päästetöötajate poolt kasutades spetsvarustust ja eritöövõtteid, tavaliselt ka rohkem inimesi päästegrupis.

Järgnev materjal kirjeldab eelkõige esimese tüübi päästetöid - väikse grupi, piiratud vahenditega päästetööde läbiviimise tööpõhimõtteid.

MÄGIPÄÄSTETÖÖDE PÕHIMÕTTED

Mägipäästetöid iseloomustavad tavaliselt mitmed faktorid, mis raskendavad päästetööde läbi viimist, nendeks on:

- ressursside nappus – inimesed ja varustus
- erivarustuse puudus – kasutada on vaid käepärased vahendid ja varustus
- füüsiline ja emotsionaalne väsimus
- halvad ilmaolud – madal temperatuur, tugev tuul, sademed, piiratud nähtavus
- pimedus

Nendes oludes ei õnnestu alati päästetöid läbi viia ohutuimal viisil. Läbi tuleb ajada olemasoleva

varustuse ja meetoditega, mis ei paku täielikku ohutust. Sellegi poolest, vaatamata neile asjaoludele tuleb mägironijal osata läbi viia päästetööd maksimaalselt efektiivselt ja ohutult.

Strateegia ja taktika

Kui on juhtunud õnnetus mägedes...

- on esmajärjekorras vajalik luua kontakt kannatanu(te)ga ja välja selgitada nende seisund
- kui kontakti luua ei ole võimalik, siis tuleb võimalusel läheneda kannatanule ning viia läbi kannatanu ülevaatus ning osutada esmaabi.
- Kannatada saanud grupp peab viivitamatult teatama õnnetusjuhtumist ning andma päästeteenistusele maksimaalselt täpse info õnnetuspaiga asukoha kohta, kannatanu seisundist, võimalikust laskumismarsruudist, grupi koosseisust, ilmaoludest ja oma edasistest tegevusplaanidest.
- *Kesk-Euroopa mägedes kus mägi-päästeteenistus on hästi ja operatiivselt organiseeritud, tuleks esimesel võimalusel helistada 112 või kohalikule mägi-pääste kontaktile, kirjeldada mis juhtus, kus juhtus, kus asute, milline on võimalik seisund ja abivajadus ning jääda abi ootama (reeglina kui ilmaolud on soodsad, saabub abi paarikümne minuti jooksul). Teistes mägi-piirkondades on ainult välisele abile lootma jääda ebamõistlik, sest abi pole nii hästi kättesaadav ja operatiivne.*
- Kannatanu jaoks lähima päästjana pead hindama olukorra ohtlikkust nii enda kui kannatanu jaoks.
- Kui kannatanu asub riskantses ja ohtlikus kohas (kivivaringuht, jäämurd, laviinioht, jne), siis tuleb võimalusel kannatanu evakueerida ohtlikust tsoonist ja transportida lähimasse ohutusse kohta ning alles siis osutada esmaabi.
- Kui kannatanu on eluohtlike vigastustega, tuleb esimesel võimalusel osutada esmaabi (samal ajal päästja elu ohtu seadmata)
- Kõigil teistel juhtudel ei ole soovitatav üritada kannatanut ära transportida (laskuda, tõusta, eemale viia), ilma et ei oleks selge tema seisund ja vigastuste raskusaste, sest need tegevused võivad kannatanu olukorda ja vigastusi veelgi halvendada.
- Esimesel võimalusel kui on võimalik, tuleks kannatanu päästa rippasendist, sest sellesse asendisse rippuma jäämine on kannatanu jaoks eluohtlik. Võimalusel lasta kannatanu mugavale ja ohutusse kohta (nt riivilile), kus saab juba viia läbi põhjalikum kannatanu seisundi hindamine, anda esmaabi.
- Pärast esmaabi andmist ja seisundi hindamist tuleb teha otsus mis võimalused on kannatanu marsruudilt ära transportida. Kui on grupil piisavalt jõudu ja varustust, organiseeritakse kannatanu transport mäemarsruudilt lähima teeni.
- Erandjuhtudel on vajadus minna abi järele ja jätta kannatanu üksi. Sellisel juhul on hädavajalik hoolitseda et kannatanul on usaldusväärne julgestus, kannatanu on varjatud võimalike ohtude ja halbade ilmaolude eest ning et kannatanu asukoht saaks silmatorkavalt tähistatud (on võimalik olukord, kus päästjad otsivad kannatanut vaid asukoha kirjelduse järgi, kuna abi järele läinud inimene ei suuda naasta koos päästjatega).
- Sageli on kannatanu marsruudilt evakueerimiseks lihtsaim ja eelistatuim organiseerida vertikaalne laskumine. Väikse grupi koosseisus ja nappide olemasoleva mägironimisvarustusega on lihtsam ja jõukohasem sooritada laskumised järsul mäenõlval. Kannatanu organiseerimine lihtsaimale reljefile (nt laugemale nõlvale) tähendab sageli kannatanuga tõusu, traaversit jmt, mis on keerulisem ja nõuab rohkem pingutust, eeldades ka rohkem inimesi osalemas päästetöödel.
- Väikse grupiga on võimalik koos kannatanuga laskuda marsruudilt ka raskelt ja järsult reljefilt, kuid kannatanu transport väikse grupi poolt on mõistlik vaid väikeste vahemaade jaoks. Pikemate vahemaade taha kannatanu transportiks on vajalik reeglina abi teistelt

gruppidele, tsiviilelanikelt lähimast asustusest, jne.

- Kui on juhtunud halvim (grupikaaslase surm on ilmne) ja grupp võtab vastu otsuse jätta ta sündmuspaika, siis tuleb võimalusel ta toimetada ohutusse kohta, kinnitada reljeefi külge ning see koht tähistada silmatorkavalt, et päästjad saaksid täpse asukoha lihtsamalt üles leida ning ta alla toimetada.

Päästetööde algoritm:

- Katse luua kontakt kannatanuga.
- Kui kontakti loomine ei ole võimalik, siis päästjad liiguvad kannatanu juurde
- Õnnetuskohale lähenemisel päästjad hindavad olukorra ohtlikkust enda ja kannatanu jaoks.
- Kui oht on suur, asukoht on ohtlik, siis evakueeritakse koheselt kannatanu ohutumasse kohta.
- Kui ohud ei ole suured, siis päästjad liiguvad kannatanu juurde, selgitavad välja tema seisundi, osutavad esmaabi ja valmistavad ta transpordiks.

Ohud ja piirangud päästetööde läbiviimisel mägedes, raskel reljeefil, väikse grupi koosseisus:

Mägedes ja raskel reljeefil päästetööde läbiviimisel tuleb alati arvestada võimalusega et mingi päästetööde süsteemi komponent võib ebaõnnestuda (nt laskumiskõis katkeb terava reljeefiserva peale hõõrdumise tagajärjel, üks jaamapunktidest langeb rivist, laskuja koos kannatanuga ei suuda laskumist kontrollida, jne), mistõttu on tööpõhimõtteks kõik komponendid dubleerida. Nii on alati laskumisjaam eraldi julgestusjaamast, kui on kannatanule lisaks saatja, siis on ka nende julgestused dubleeritud ja julgestatakse eraldi jaamadest, laskutakse topeltkõiel, jne.

Sellisel tööpõhimõttel on mõjuvad põhjused, tulenevalt pikaajalistest kogemustest. Päästetööde süsteemi ebaõnnestumised on liigitatud kolme gruppi:

Esimene – looduslikud faktorid:

- Kivivaringud (jäävaringud)
- Ilmastiku olud
- Nõlva reljeef ja kivimi kvaliteet
- Laviinid

Teine – inimfaktorid:

- Vead päästesüsteemi organiseerimisel
- Päästegrupi sees puudulik koostöö
- Ohutusmeetmete ebapiisavus

Kolmas – varustuse ülesütlemine:

- Ebakvaliteetse või kulunud varustuse kasutamine
- Varustuse kasutamine olukordades ja koormusega mis ei ole varustusele määratud (nt töötamine suure koormusega – kahe-kolme inimesega, jmt)

Õnnetusjuhtumite analüüs on näidanud, et kõige sagedamini ütlevad üles päästetöodes tõusu- ja laskumissüsteemid ning see juhtub järgmistel põhjustel:

- Päästja kes töötab pidurdussüsteemiga, võib kaotada kontrolli kõie üle kas saadud trauma või julgestusvea tõttu.
- Koormatud kõis, millele lastakse alla või tõstetakse kannatanud ja saatjat, võib katkeda terva kaljuserva tõttu
- Koormatud kõie katkemine kivivaringu tõttu.

Võttes arvesse neid ohte on kõige ohutum ja soovitatavam päästetööde ohutusmeetmeks organiseerida sõltumatud jaamad ja kasutada kaht erinevat köit, üks tõusuks või laskumiseks ning teist julgestamiseks.

Väikse grupi ja käepäraste ning piiratud vahendite tingimustes (päästetöödeks on kasutada vaid üks jaam, üks köis), tuleb organiseerida 100% töökindel jaam, kasutada köie fikseerimiseks automaatseid süsteeme, välistada võimalust et köis saaks vigastatud reljeefi või kivivaringu või päästetöödeks suurte koormustega sobimatu varustuse poolt.

Näide 1. Kannatanu ja saatja (ehk raske koormuse) laskumiseks on soovitatav kasutada topelt-uiaa sõlme (või topelt-karabiinpidurit) koos lisajulgestuseks haarava sõlmega, et välistada inimliku eksimuse võimalikke tagajärgi.

Näide 2. Päästetöödeks ei soovitata kasutada žumaari, t-blocki või plokkruullikuid, kuna need vahendid ei ole mõeldud tööks raskete koormustega (töökoormuseks 100-150 kg). Koormustest 300-500 kg juures hakkavad need vahendid köiesukka vigastama, mis on väga ohtlik. Samuti ei ole need vahendid mõeldud äkkkoormuste jaoks, nt lahtikukkumise pidurdamiseks.

Seepärast soovitatakse päästetöödel kasutada haaravaid sõlmi repsunööri mille diameeter on 7mm. Päästetöödeks soovituslikud haaravad sõlmed peavad vastu koormusele mitte vähem kui 900 kg, kahjustamata seejuures köit.

Teadvustades neid ohte ja piiranguid, peab päästetöodes osaleja tegema vastutusrikkaid otsuseid strateegia ja taktika osas eelseisva päästetööde jaoks.

MÄGIPÄÄSTETÖÖDEKS VAJALIKUD OSKUSED JA TEHNIKAD

Sõlmed: ühe otsaga kaheksasõlm, juhisõlm, topelt kangrusõlm, uiaa/münther/itaalia sõlm, Münther-Mule-sõlm, Prussik (kolmekordne), Autoblock-haarav sõlm, Klemheist, stoppar, Garda sõlm, seasõrg.

Tehnilised võtted:

- julgestusvahendi blokeerimine
- enesejulgestuse organiseerimine seasõraga
- köiel laskumine ilma julgestussüsteemita (vööta) – dülfel, kahe repsuga
- ühe haarava sõlmega tõus tugiköiel
- kahe haarava sõlmega tõus tugiköiel
- tugiköiel laskumine lisajulgestuseks haaravaga
- tugiköiel laskumisel sõlme ületus
- tugiköiel tõus üle sõlme
- julgestuse ülekandmine jaama altjulgestamisel ja esironija lahtikukkumisel
- köie jätkamine/pikendamine julgestamisel
- solo-ronimine köiega
- pinges köit mööda lähenemine kannatanule
- ATC-tüüpi julgestusvahendi autoblokeeringust vabastamine

KANNATANU ÜLESVINNAMISE TEHNIKAD JA VÕTTED

- plokisüsteemide organiseerimine (2:1, 3:1, 5:1)
- mini-polispast

KANNATANUGA LASKUMISE TEHNIKAD JA VÕTTED

- tugikõiel laskumise organiseerimine ülaltjulgestusega (uiaa-ga, autoblock-režiimis atc-ga)
- kannatanu alla laskmine (saatjata)
- kannatanuga laskumine
- tandem-laskumine

KANNATANULE ÜLESÕIDU ORGANISEERIMISE TEHNIKAD JA VÕTTED

- ülesõidu süsteem: jaamade organiseerimine-kõit pingutamine-julgestamine-kannatanu ülesõit-kõite järgitõmbamine

LISA. Kasutatud kirjandus:

- Hill Walking – The Official Handbook of The Mountain Leader and Walking Group Leader Schemes, Mountain Leader Training
- Rock Climbing - Essential Skills and Techniques, Mountain Leader Training
- Winter Skills – Essential Walking and Climbing Techniques, Mountain Leader Training
- Mountaineering the Freedom of the Hills, The Mountaineers Books
- The Complete Guide to Rope Techniques, Nigel Shepherd
- Glacier Mountaineering, Climbing Magazine
- Школа альпинизма – учебное пособие Федерации альпинизма России, 2017
- Безопасность в горах, Pit Schubert, Pepi Stückl, 2008
- Accidents in North American Mountaineering, The American Mountaineering Club
- Rock Climbing for Instructors, Alun Richardson, 2007
- Mountaineering First Aid, The Mountaineers Books
- Matkaspordi käsiraamat, J. Künnap, 2004
- Winter Climbing+, Neil Gresham, Ian Parnell, 2009
- Climbing Games, Paul Smith, 2011
- The Mountain Guide Manual, Falcon Guides, 2017
- Training for the New Alpinism, Patagonia Books
- The Mountains Skill Training Handbook, P. Hill, S. Johnston
- Mountaincraft and Leadership, Eric Langmuir
- Sportlase ettevalmistus, J. Loko, 2007
- Noorsportlaste treenimine, J. Loko, 2008

LISA. Soovituslik erialane kirjandus:

- Hill Walking – The Official Handbook of The Mountain Leader and Walking Group Leader Schemes, Mountain Leader Training
- Rock Climbing - Essential Skills and Techniques, Mountain Leader Training
- Winter Skills – Essential Walking and Climbing Techniques, Mountain Leader Training
- Mountaineering the Freedom of the Hills, The Mountaineers Books
- The Complete Guide to Rope Techniques, Nigel Shepherd
- Glacier Mountaineering, Climbing Magazine
- Школа альпинизма – учебное пособие Федерации альпинизма России, 2017
- Безопасность в горах, Pit Schubert, Pepi Stückl, 2008
- Accidents in North American Mountaineering, The American Mountaineering Club
- Rock Climbing for Instructors, Alun Richardson, 2007
- Mountaineering First Aid, The Mountaineers Books
- Matkaspordi käsiraamat, J. Künnap, 2004
- Winter Climbing+, Neil Gresham, Ian Parnell, 2009
- Climbing Games, Paul Smith, 2011
- Training for the New Alpinism, Patagonia Books
- The Mountains Skill Training Handbook, P. Hill, S. Johnston
- Mountaincraft and Leadership, Eric Langmuir