

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

NATALIJA GROS

Ljubljana, 2016

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Športno treniranje
Ples

SODOBNI TRENDI PRIPRAVE ŠPORTNIH PLEZALCEV

DIPLOMSKO DELO

MENTOR:
prof. dr. Stojan Burnik
SOMENTOR:
doc. dr. Blaž Jereb
RECENZENT:
doc. dr. Bojan Leskošek

Avtorica dela:
NATALIJA GROS

Ljubljana, 2016

ZAHVALA

Diploma zame predstavlja krono dolgoletnega procesa treniranja in ukvarjanja z vrhunskim športnim plezanjem. Na neki način je nastajala vse od mojega šestega leta, ko sem se prvič srečala s plezanjem. Pot do nje je bila skozi vsa leta ukvarjanja z vrhunskim športom velikokrat trnova in naporna, a vredna vsega truda, časa, energije in vsakega premaganega izziva. Na tej poti, ki je bila tudi inspiracija za pisanje mojega diplomskega dela pa so mi pomagali in me podpirali ljudje, ki se jim s spodnjimi besedami zahvaljujem za vso podporo, znanje in ljubezen.

Najprej se želim zahvaliti vsem, ki ste mi kakorkoli pomagali pri nastajanju diplomske naloge, predvsem prof. dr. Stojanu Burniku, doc. dr. Blažu Jerebu ter doc. dr. Bojanu Leskošku. Hvala tudi mojemu bratu Urbanu, očetu Vitu, Mojci in Viliju Breceljniku, stari mami Mariji, Janu Borku ter Maji Vidmar, Martini Čufar, Simonu Margonu, Gregorju Vezoniku, Tomažu Škafarju, Mini Marinčič, Maši Cigale, Nini Dobrajc, Slavcu Majstoroviću in še komu, na kogar sem morda nehote pozabila.

Zahvala gre predvsem moji mami Valeriji za njeno dolgoletno podporo pri plezanju, za vse, kar mi je dala in omogočila, da sem že kot otrok v plezanju našla svoj dom in svojo strast. Predvsem pa hvala za vso podporo zadnje leto mojega življenja. S teboj je svet lepši in svetlejši.

Zahvalila bi se rada tudi Alešu Jensterletu, človeku, ki mi je skozi vsa leta ukvarjanja s plezanjem dal toliko bogatega znanja, iskrenih povratnih informacij, podpore in srčnosti, da sem lahko znova in znova premagala samo sebe, tako v steni kot v življenju. Njegovi pogledi, nazori in filozofija so postali del mene in mi dali moči ter vlili poguma, da sem našla svojo pravo pot. Aleš, hvala ti iz vsega srca.

In nazadnje gre zahvala mojemu dragemu Juretu, ljubezni mojega življenja, ki mi je pokazal, kaj pomeni strast do dela, do življenja in kaj pomeni živeti polno in ustvarjalno življenje. Jure naju je s hčerko Elo lani julija nenadno in prekmalu zapustil. Moč in voljo, da zaključim študij in diplomsko delo, sem našla v spoznanju, da ga končujem tudi zanj. Žal Jureta ne bo na mojem zagovoru, zato naj spodnje besede povedo svoje.

Jure moj, kjerkoli si, hvala za vso podporo, nasvete in ljubezen, ki si mi jih dal, ter za vse, kar sva lepega skupaj doživela. Neskončno te pogrešam in ti posvečam svoje diplomsko delo.

Ključne besede: športno plezanje, sodobni trendi, fizična priprava, tehnike sprostitve, bioenergijske vaje.

SODOBNI TRENDI PRIPRAVE ŠPORTNIH PLEZALCEV

Natalija Gros

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2016

Športno treniranje, Ples

IZVLEČEK:

Namen diplomskega dela je bil predstaviti sodobne trende fizične in psihične priprave športnih plezalcev. Metode treninga so namenjene tako vrhunskim športnim plezalcem, ki želijo doseči svoje zmage, kot rekreativnim športnim plezalcem, ki želijo izboljšati svoj nivo v naravnih plezališčih. Delo obsega tako specifično fizično kot tudi specifično psihično pripravo.

Diplomsko delo bo morda komu služilo tudi kot priročnik, kjer bo našel koristne teoretične ter praktične nasvete. Veliko sem namreč pisala tudi iz svojih bogatih praktičnih izkušenj, doživetih tekom 20-letnega treniranja ter 13-letnega ukvarjanja z vrhunskim športom. Večino trendov, ki sem jih opisala, sem namreč preizkusila v praksi tudi sama. V diplomski so opisani naslednji sodobni trendi fizične in psihične priprave v športnem plezanju: joga, tehnike sprostitve, fitnes, vaje z elastičnim trakom za antagoniste, kampus deska (angl. campusboard), deska za prste (angl. fingerboard), sistemska stena, deska z zatiči (angl. pegboard), gimnastični krogi, viseči trakovi ter bioenergijske vaje. Trendi so opisani in podprti s teorijo, nato pa so pri vsakem od njih opisane različne praktične vaje ali tehnike sproščanja.

Key words: sport climbing, contemporary trends, physical preparation, relaxation techniques, bioenergetic exercises.

CONTEMPORARY TRENDS PREPARATION OF SPORT CLIMBERS

Natalija Gros

University of Ljubljana, Faculty of Sport, 2016

Sports training, dance

ABSTRACT:

The purpose of the thesis was to present contemporary trends in the physical and psychological preparation of sport climbers. The training methods are suitable for professional sport climbers who want to achieve sport victories and also for recreational sport climbers who wish to raise their level of climbing in outdoor climbing sites. The trends include both specific physical and psychological preparation.

The thesis will perhaps serve as a manual, where one will be able to find useful theoretical as well as practical advices. Included in it are a lot of things I drew from my practical and rich experiences acquired during 20 years of training and 13 years of being active in professional sport. Almost every trend I described I also tested in practice. The following contemporary trends of psychical and psychological preparation in sport climbing are described in the thesis: yoga, relaxation techniques, fitness, exercises for agonist muscles with elastic band, campusboard, fingerboard, system wall, pegboard, gymnastics circles, Slingtrainers and bioenergetic exercises. The trends are described through theory and are additionally further expanded with various exercises and relaxing techniques.

KAZALO

1	UVOD	11
2	PREDMET, PROBLEM IN NAMEN	12
3	CILJI	13
4	METODE DELA	14
5	ŠPORTNO PLEZANJE	15
5.1	VRHUNSTVO V ŠPORTNEM PLEZANJU	16
5.2	BALVANSKO, HITROSTNO IN TEŽAVNOSTNO PLEZANJE	17
5.2.1	BALVANSKO PLEZANJE.....	18
5.2.2	HITROSTNO PLEZANJE.....	19
5.2.3	TEŽAVNOSTNO PLEZANJE.....	20
5.2.4	TEKMOVALNI SISTEM V ŠPORTNEM PLEZANJU.....	21
5.3	POMEN GIBALNIH SPOSOBNOSTI ŠPORTNIH PLEZALCEV	25
5.4	CIKLIZACIJA V PROCESU ŠPORTNE VADBE	30
5.5	CELOSTNA PRIPRAVA ŠPORTNIH PLEZALCEV	32
5.5.1	KONDICIJSKA PRIPRAVA ŠPORTNIH PLEZALCEV.....	33
5.5.2	TEHNIČNA PRIPRAVA ŠPORTNIH PLEZALCEV.....	34
5.5.3	PSIHOLOŠKA PRIPRAVA ŠPORTNIH PLEZALCEV.....	35
5.5.4	TAKTIČNA PRIPRAVA ŠPORTNIH PLEZALCEV.....	36
6	SODOBNI TRENDI PRIPRAVE ŠPORTNIH PLEZALCEV	38
6.1	JOGA	38
6.1.1	O JOGI.....	38
6.1.2	JOGA V PRIPRAVI ŠPORTNIH PLEZALCEV.....	40
6.1.3	JOGA STRECHING.....	43
6.1.4	UPORABNOST JOGE GLEDE NA CILJE ŠPORTNIH PLEZALCEV.....	44
6.2	TEHNIKE SPROSTITVE	51
6.2.1	O TEHNIKAH SPROSTITVE.....	52
6.2.2	MEDITACIJA.....	53
6.2.3	PRANAJAMA.....	55
6.2.4	KREATIVNA VIZUALIZACIJA.....	57
6.2.5	AVTOGENI TRENING.....	59
6.2.6	JOGA NIDRA.....	62
6.2.7	INTUICIJA V ŠPORTNEM PLEZANJU.....	62
6.3	FITNES	64
6.3.1	O FITNESU.....	64
6.3.2	FITNES IN ŠPORTNI PLEZALCI.....	65
6.3.3	NEKATERE VAJE V FITNESU ZA ŠPORTNE PLEZALCE.....	67
6.4	VAJE Z ELASTIČNIMI TRAKOVI ZA ANTAGONISTE	72
6.4.1	O ELASTIČNIH TRAKOVH.....	72
6.4.2	UPORABNOST ELASTIČNIH TRAKOV V ŠPORTNEM PLEZANJU.....	73
6.4.3	NEKATERE VAJE ZA ANTAGONISTE Z ELASTIČNIMI TRAKOVI.....	74
6.5	KAMPUS DESKA	76
6.5.1	O KAMPUS DESKI.....	77
6.5.2	UPORABNOST KAMPUS DESKE V ŠPORTNEM PLEZANJU.....	77
6.5.3	NEKATERE VAJE NA KAMPUS DESKI.....	78

6.6	DESKA ZA PRSTE.....	81
6.6.1	O DESKI ZA PRSTE.....	81
6.6.2	UPORABNOST DESKE ZA PRSTE V ŠPORTNEM PLEZANJU	82
6.7	SISTEMSKA STENA	87
6.7.1	O SISTEMSKI STENI	87
6.7.2	UPORABNOST SISTEMSKE STENE V ŠPORTNEM PLEZANJU.....	88
6.7.3	NEKATERE VAJE NA SISTEMSKI STENI.....	90
6.8	DROG.....	92
6.9	DESKA Z ZATIČI.....	92
6.9.1	O DESKI Z ZATIČI	92
6.9.2	UPORABNOST DESKE Z ZATIČI V ŠPORTNEM PLEZANJU	92
6.9.3	NEKATERE VAJE NA DESKI Z ZATIČI.....	93
6.10	GIMNASTIČNI KROGI.....	94
6.10.1	O GIMNASTIČNIH KROGIH.....	94
6.10.2	UPORABA GIMNASTIČNIH KROGOV V ŠPORTNEM PLEZANJU	95
6.10.3	NEKATERE VAJE NA GIMNASTIČNIH KROGIH.....	95
6.11	VISEČI TRAKOVI	97
6.11.1	O VISEČIH TRAKOVIH	98
6.11.2	UPORABNOST VISEČIH TRAKOV V ŠPORTNEM PLEZANJU	98
6.11.3	NEKATERE VAJE NA VISEČIH TRAKOVIH	98
6.12	BIOENERGIJSKE VAJE.....	100
6.12.1	O BIOENERGIJI.....	100
6.12.2	UPORABA BIOENERGIJE IN BIOENERGIJSKIH VAJ V ŠPORTNEM PLEZANJU	101
6.12.3	NEKATERE BIOENERGIJSKE VAJE.....	102
7	SKLEP	107
8	VIRI.....	109

KAZALO SLIK

<i>Slika 1. Športno plezanje v Črnem Kalu (osebni arhiv, foto: Urban Golob).</i>	16
<i>Slika 2. Tekmovanje v balvanskem plezanju (osebni arhiv, foto: Jure Brecejnik).</i>	18
<i>Slika 3. Plezanje smeri v plezališču (osebni arhiv, foto: Urban Golob).</i>	20
<i>Slika 4. Padec na tekmovanju v balvanskem plezanju (osebni arhiv, foto: Heiko Wilhelm).</i>	22
<i>Slika 5. Postavljanje novih smeri v plezalnem centru (http://www.trianglerockclub.com/about/routesetting/).</i>	24
<i>Slika 6. Aktivna gibljivost med balvanskim plezanjem (osebni arhiv, foto: Lukasz Warzecha).</i>	28
<i>Slika 7. Dejavniki, ki vplivajo na plezalne zmožnosti (Goddard in Neumann, 1999).</i>	33
<i>Slika 8. Izolacija in psihična priprava na plezalni nastop (osebni arhiv, Lukasz Warzecha).</i>	35
<i>Slika 9. Del taktične priprave je tudi ogled smeri ali balvana (osebni arhiv, foto: Jure Brecejnik).</i>	36
<i>Slika 10. Taktiziranje pred odločilnim gibom v balvanu (osebni arhiv, foto: Heiko Wilhelm).</i>	37
<i>Slika 11. Vadba joge in športna plezalka (http://www.yogajournal.com/article/lifestyle/upward-bound/).</i>	40
<i>Slika 12. Martina Čufar med vadbo joge (http://kalymnos2014.weebly.com/).</i>	43
<i>Slika 13. Položaj Jezdec v jogi (http://lifestyle.ena.com/zdravje-in-prosticcas/Joga-za-osvezitev-po-praznikih.html).</i>	45
<i>Slika 14. Položaj Klešče v jogi (http://www.sensa.si/preobrazba/stoja-in-klesce/).</i>	46
<i>Slika 15. Položaj Plug v jogi (http://alternativa-zavvas.com/index.php/clanak/article/halasana).</i>	46
<i>Slika 16. Položaj Plesalca v jogi (http://www.aktivni.si/joga-in-pilates/gremov-nadaljevalni-tecaj-joge/).</i>	48
<i>Slika 17. Položaj Lotos v jogi (http://www.yogajournal.com/article/advanced/full-bloom/).</i>	49
<i>Slika 18. Položaj kobilica v jogi (http://www.a2zyoga.com/yoga-poses/shalabhasana.php).</i>	51
<i>Slika 19. Vizualizacija v izolacijski coni, tik pred nastopom (osebni arhiv, Lukasz Warzecha).</i>	58
<i>Slika 20. Vizualizacija med ogledom balvana (osebni arhiv, foto: Luka Fonda).</i>	59
<i>Slika 21. Poslušanje intuicije med plezanjem v skali (osebni arhiv, foto: Urban Golob).</i>	64
<i>Slika 22. Rezultati testov v Red Bull diagnostičnem centru (osebni arhiv).</i>	67
<i>Slika 23. Vodoravni položaj na drogu (osebni arhiv).</i>	69
<i>Slika 24. Metronom položaj na drogu (osebni arhiv).</i>	70
<i>Slika 25. Dvig nog do vertikale z vzgibom (osebni arhiv).</i>	71
<i>Slika 26. Enoročni poteg s pomočjo ročke (osebni arhiv).</i>	72
<i>Slika 27. Krepitev zunanjih rotatorjev rame (osebni arhiv).</i>	74
<i>Slika 28. Krepitev zunanjih rotatorjev in mišic, ki stabilizirajo lopatice (osebni arhiv).</i>	75

<i>Slika 29. Krepitev odmikalk rok in stabilizatorok lopatic (osebni arhiv).</i>	75
<i>Slika 30. Krepitev zunanjih rotatorjev podlahti z elastiko (osebni arhiv).</i>	76
<i>Slika 31. Vaja Gor in dol na kampus deski (osebni arhiv).</i>	79
<i>Slika 32. Vaja Kvadrat na kampus deski (osebni arhiv).</i>	80
<i>Slika 33. Vaja Križni gib na kampus deski (osebni arhiv).</i>	80
<i>Slika 34. Primer deske za prste znamke "Moon"</i> <i>(http://www.moonclimbing.com/blog/moon-blog/school/board-training-plan/).</i>	86
<i>Slika 35: Primer sistemske plezalne stene</i> <i>(https://www.pinterest.com/pin/438186238721017931/).</i>	88
<i>Slika 36. Vaja Vstavi v luknjico na deski z zatiči (osebni arhiv).</i>	93
<i>Slika 37. Vaja Balvanski problem z zatiči na deski z zatiči (osebni arhiv)...</i>	94
<i>Slika 38. Vaja Ravnotežje na gimnastičnih krogih (osebni arhiv).</i>	96
<i>Slika 39. Vaja Veslanje na gimnastičnih krogih (osebni arhiv).</i>	96
<i>Slika 40: Vaja Neenakomerni vzgibi na gimnastičnih krogih (osebni arhiv).</i>	97
<i>Slika 41: Vaja Kotaljenje na visečih trakovih (osebni arhiv).</i>	99
<i>Slika 42: Vaja Krčenje nog k sebi na visečih trakovih (osebni arhiv).</i>	100
<i>Slika 43. Vaja Lok ali Obok (osebni arhiv).</i>	103
<i>Slika 44. Vaja Predklon (osebni arhiv).</i>	104
<i>Slika 45. Vaja Mali most (osebni arhiv).</i>	104
<i>Slika 46. Neustavljiva želja po premagovanju novih izzivov (osebni arhiv, foto: Jure Brecljnik).</i>	106
<i>Slika 47. Nagrada in nasmeh ob potrditvi, zmagi, da smo na pravi poti. (osebni arhiv, foto: Samo Vidic).</i>	108
<i>Slika 48. Skupen portret ob koncu tekmovalne sezone 2008 v Kranju (osebni arhiv, foto: Urban Golob).</i>	123

KAZALO TABEL

<i>Tabela 1</i>	86
-----------------	----

KAZALO PRILOG

<i>Priloga 1: Intervju z Alešem Jensterletom, bivšim selektorjem članske reprezentance od leta 2006 do 2009 in trenerjem Natalije Gros in Martine Čufar</i>	113
---	-----

1 UVOD

Lahko smo veseli, da obstaja šport, kot je plezanje. Kajti pot navzgor je v plezanju vedno odprta. Odprta za tiste, ki so ustvarjalni, delavni, zvedavi, igrivi, potrpežljivi in željni novih znanj in občutkov. Stene, ki so se nam še pred dvajsetimi leti zdele tako nemogoče, so danes premagane. A tudi gladek strop ni tako gladek, sicer se pajek ne bi tako lahkotno sprehajal po njem. Doseči lahkotno gibanje pajka – to je naš ideal (Jensterle, Čufar in Gros, 2006).

Lahkotno gibanje pajka je moto, ki nas v športnem plezanju žene naprej, da osvajamo težje in težje vrhove. Prav vsak izmed nas lahko v tem lepem športu najde izzive zase, za premagovanje svojih osebnih meja kot izzive v tekmovanjih najvišjega kova.

Celosten napredek na vseh področjih je bistvena struktura vsakega športnega dosežka, zanj je potrebno veliko odrekovanja, pravega fokusa in močne želje, predvsem pa pravega pozitivnega pristopa. Vsak od nas ima slabe lastnosti, ki jih je potrebno izboljšati, da lahko postanemo še boljši in temu primerno nato izberemo vrsto vadbe. Različne dodatne vadbe, ki poleg samega plezanja bogatijo pripravo, so se od začetka pojava športnega plezanja in do danes zelo spremenile. Trendi tako fizične kot psihične priprave se predvsem zadnja leta hitro spreminjajo, kar se najprej odraža pri plezanju vrhunskih športnih plezalcev na mednarodnih tekmovanjih.

Temu primerno sledijo tako tekmovalci kot njihovi trenerji, za njimi pa tudi rekreativni športni plezalci, ki v večini posnemajo in želijo slediti trendom vrhunškega športnega plezanja. Kljub temu, da se stili smeri in balvanov na tekmovanjih hitro spreminjajo, saj v ospredje prihajajo druge vrste moči kot prej, se veliko večji poudarek daje koordinaciji in kondicijski pripravi, a še vedno ne smemo zanemariti ostalih gibalnih sposobnosti ter psihične in izredno pomembne tehnične priprave.

V diplomskem delu so izbrani najbolj aktualni trendi psihične ter fizične priprave športnih plezalcev. Veliko večino teh sem sama preizkusila tudi med 20-letnim treniranjem in 13-letnim udejstvovanjem v vrhunskem športnem plezanju, zato je naloga poleg teorije obogatena tudi s praktičnimi izkušnjami iz prve roke. Vsekakor pa teh izkušenj ne bi bilo brez vztrajnosti in padcev, ki so bili sestavni del moje kariere. Namreč ti so bili glavni vzrok za najslajše zmage.

Z diplomsko nalogo želim vsem nadebudnim, delavnim, zvedavim, igrivim in željnim novih znanj, občutkov in izzivov, da v tem delu najdejo kakšen nasvet zase, ki ga bodo spretno in potrpežljivo uporabili v svojem treningu. Vsekakor pa si je vredno zapomniti, da je vsak od nas individuum zase in da je vedno potrebno kritično presoditi napisano ter vzeti iz prebranega tisto, kar menimo, da je za nas najbolj primerno.

In kot je rekel že žal pokojni vrhunski športnik in magister kineziologije Rok Petrović: »Zmaga mi pomeni predvsem potrditev mojega dela in spoštovanje strokovnega znanja tistih, ki so mi do uspehov pomagali, šele potem vse ostalo; pa vendar si na progi vedno sam« (Petrović, 1999), bo to zelo držalo.

Naj vam bo diplomatska naloga, ki jo držite v rokah, v pomoč pri pravih odločitvah na vaši »progi plezanja in življenja«.

2 PREDMET, PROBLEM IN NAMEN

Športno plezanje je mlada športna panoga, ki ima zelo razvejan sistem tekmovanja tako na krajevni, državni kot na celinski in svetovni ravni. Urejenost tega sistema omogoča vertikalno prehajanje od najnižjih klubskih tekmovanj pa vse do svetovnih prvenstev v športnem plezanju (Möscha, 2008).

Zato je vsem tekmam skupno to, da je za njih potrebna celostna priprava, ne glede na to, ali gre za svetovno prvenstvo ali tekmo državnega prvenstva (Jensterle, Čufar in Gros, 2006).

Gibalne sposobnosti so pogoj za uspešno izvajanje gibanja, ne glede na to, ali so sposobnosti pridobljene s treningom ali ne. Športna vadba zato predstavlja proces, s katerim želimo načrtno in premišljeno vplivati na spremembo psihomotoričnih sposobnosti v začrtani smeri, kar vodi k boljšim športnim dosežkom (Zagorc in Jarc-Šifrar, 2003).

Vodenje procesa športne vadbe je osnovna in najpomembnejša naloga trenerja. Pomeni načrtovanje, izvajanje, nadzor in ocenjevanje tega procesa (Ušaj, 2003).

Sodobne metode treninga poleg telesne in tehnične priprave dajejo vse večji poudarek psihični, mentalni in čustveni pa tudi taktični pripravi (Zagorc in Jarc-Šifrar, 2003).

Glavni namen diplomskega dela je predstaviti nove, sodobne tehnike priprave športnih plezalcev, ki zaradi vse večjega napredka in razvoja športa postajajo čedalje bolj celovite, vsestranske in zahtevne za sledenje tako športnikom kot njihovim trenerjem.

Diplomska naloga je namenjena vsem športnim plezalcem, tako vrhunskim kot začetnikom, saj je glavni namen predstaviti celovit pristop k treningu športnega plezanja. Dandanes športno plezanje ni zgolj vzdržljivost v rokah, ampak je za vsestranski razvoj potreben napredek na vseh področjih v življenju, za katerega pa je potrebno vložiti veliko več truda, moči in trdne volje, ki rodijo uspehe, za katere si vsak posameznik prizadeva.

3 CILJI

- Pregled celostne priprave športnih plezalcev;
- Podroben pregled in predstavitev sodobnih trendov priprave športnih plezalcev.

4 METODE DELA

Diplomsko delo je monografskega tipa. Delo temelji na študiju domače in tuje strokovne literature, člankov specializiranih revij, na pogovorih z domačimi in tujimi trenerji ter z vrhunskimi športnimi plezalci. Uporabila sem tudi lastne izkušnje in znanje pridobljeno tekom vrhunskega udejstvovanja s športnim plezanjem ter študija na Fakulteti za šport, Univerze v Ljubljani.

5 ŠPORTNO PLEZANJE

Vermeij trdi, da je šport odločna fizična aktivnost, katere glavni namen je vsrkati vitalno energijo telesa in pri tem ohranjati sproščenost, užitek ter pravilnost gibanja (v Zagorc in Jarc-Šifrar, 2003).

Za začetek, (pred)zgodovine športnega plezanja lahko štejemo plezanje v temnih peščenjakovih stolpih v nemškem delu "Peščenjakovega labskega pogorja" imenovanega "Saška Švica". Tu so začeli plezati že sredi 19. stoletja, sprva še pretežno tehnično, kasneje pa vse bolj prosto (Cecić-Erpič idr., 2003).

Pojem prosto plezanje, ki pomeni premagovanje plezalnih težav samo s pomočjo lastnega telesa, tehnične pripomočke pa uporabljamo le za lastno varnost, že nekako od 1950 naprej poznamo iz yosemitske doline, ZDA. Od tam se je v sedemdesetih letih 20. stoletja prosto plezanje razširilo tudi v Evropo. Pravi razcvet je doživelo, ko so se začele plezalne smeri opremljati s svedrovci. S tem je prosto plezanje postalo precej varnejše in plezalci so začeli plezati vse težje smeri. V tem času se pojavi tudi izraz športno plezanje, ki zajema različne varne oblike prostega plezanja (Klofutar, 2013).

V Sloveniji za začetnika prostega plezanja štejemo Iztoka Tomazina in Boruta Berganta, ki sta leta 1978 obiskala ZDA. Tam sta spoznala etiko prostega plezanja in jo razširila tudi doma. V osemdesetih letih sta bila vodilna plezalca Tadej Slabe in Srečo Rehberger, pri ženskah pa Lidija Painkiher. Slabe je že leta 1992 preplezal Za staro kolo in majhnega psa (8c+), s čimer je Slovenija dosegla sam svetovni vrh v težavnosti. Leta 1997, ko je Martina Čufar preplezala smer z oceno 8b+, pa so svetovni vrh dosegle tudi Slovenke (Wikipedija, 2015).

Med razvojem plezanja, so se med plezalci oblikovala določena pravila, ki so sporočala, na kakšen način je bila smer preplezana. Klofutar (2013) je povzel tri različne vzpone:

- Z rdečo piko: vzpon po predhodnih neuspešnih poskusih (»študiranje« smeri) ali po predhodnem tehničnem vzponu;
- Na pogled: vzpon v prvem poskusu v neznani smeri (brez predhodnih informacij);
- Na »flash«: enako kot vzpon na pogled, le da predhodno opazujemo drugega plezalca v smeri ali pridobimo ostale informacije o smeri.

Najbolj se seveda ceni vzpon na pogled, sledi vzpon na »flash«, nato rdeča pika. Oblikovalo se je še nekaj drugih pravil, ampak danes večinoma niso več v uporabi.

Hkrati so se razvile tudi različne oblike športnega plezanja, in sicer:

- »Klasično« športno plezanje (športno plezanje v nizkih stenah, plezališčih), je najpomembnejša oblika, ki je privedla do razmaha športnega plezanja in njegovega razumevanja v današnjem smislu;
- Balvansko športno plezanje (na balvanih in spodnjih delih sten) je v bistvu starejše kot klasično športno plezanje, največji razmah pa je doživelo v zadnjem desetletju;
- Športno plezanje v visokih stenah pa se odvija v smereh, ki so daljše od enega raztežaja, pogoj pa je, da so tudi daljše smeri ustrezno varovane s svedrovci in urejenimi varovališči (Klofutar, 2013).

Športno plezanje kot športna panoga je začela nastajati s pojavom prvih večjih mednarodnih tekmovanj, saj je tekmovanje bistvena sestavina športa. (Cecić-Erpič idr., 2003).

Namreč razvoj tekmovalnega športnega plezanja se je začel v osemdesetih letih. Prvo pravo mednarodno tekmovanje je bilo organizirano v letu 1985 v Bardonecchiji pri Torinu. Kmalu so se začela odvijati tekmovanja za svetovni pokal, leta 1991 pa je bilo organizirano tudi prvo svetovno prvenstvo (Wikipedija, 2015). Hkrati pa so se tekmovanja pojavila tudi na Slovenskem, kjer smo imeli prvo leta 1988 v Ospu. Ker pa so za tekmovanja potrebni objektivni pogoji, so se le ta preselila iz naravnih sten na umetne stene, s tem pa se je športno plezanje še bolj uveljavilo kot športna panoga.



Slika 1. Športno plezanje v Črnem Kalu (osebni arhiv, foto: Urban Golob).

Izoblikovale so se tri tekmovalne discipline:

- Težavnostno plezanje, kjer se za končni rezultat meri preplezana višina;
- Balvansko plezanje, kjer je končni rezultat odvisen od števila preplezanih balvanov in doseženih con;
- Hitrostno plezanje, kjer se meri čas plezanja smeri (Klofutar, 2013).

5.1 VRHUNSTVO V ŠPORTNEM PLEZANJU

Norec, ki vztraja pri svoji norosti, bo postal moder, je zapisal že William Blake (»Brainy quote«, 2016)

Ta citat sem zapisala zato, ker se mi zdi, da velja tudi za vrhunski šport, le na drugačen način. Za vrhunski rezultat je potrebno vztrajati in vztrajati pri svoji odločitvi, ure in ure, tedne in tedne, mesece, leta in desetletja. Seveda pa ni potrebno le to; k vrhunskemu dosežku pripomorejo še drugi dejavniki, ki jih opisuje Zagorc (2000), ki pravi, da je vsak vrhunski rezultat odvisen od prirojenih dispozicij, razvoja vsestranskih sposobnosti v razvojnem obdobju, pravočasne specializacije, sistematičnega treniranja, odnosa do izbranega športa in tudi do življenja nasploh, pa tudi od posebnih okoliščin, ki v določenem trenutku in času omogočijo »integracijo« silnic za njegovo porajanje«.

Za vrhunski dosežek je potrebnih veliko različnih dejavnikov, ki so vsi usmerjeni k enem samemu cilju –napredku. Pri tem se vprašamo, kaj sploh je vrhunstvo v športu, kaj to dejansko pomeni? Ali lahko za nekaj vrhunskega v športnem plezanju štejemo tudi dosežek oz. osebni presežek rekreativnega športnega plezalca?

Jensterle idr. (2006) pravijo, da gre pri vrhunskem dosežku za prijeten občutek izredne moči in energije, ki skoraj izniči utrujenost in bolečino. Pravi, da takšno stanje omogoča, da telo dela tako rekoč samo od sebe, brez napora, brez kakršnih koli občutkov utrujenosti in bolečine. Občutki brezčasnosti ali brezprostornosti omogočajo tudi stvari, ki bi bile v normalnih okoliščinah nemogoče.

Z zgornjo trditvijo, da so pri vrhunskosti prisotni občutki brezčasnosti in brezprostornosti, se strinjam tudi sama. Pove nam, da je to stanje mogoče pri vsakem izmed nas, če le dovolj delamo za to in smo dovolj predani. Potem ni pomembno, ali smo vrhunski športniki ali rekreativni in ljubiteljski plezalci, ki si le želijo dvigniti meje svojih sposobnosti in preseči same sebe.

Ogorevc (2008) je napisal, da športnik, ne glede na to, ali je tekmovalec ali pa se s športom ukvarja rekreativno, tega ne počne lagodno. Pravi, da tekmovalni šport od človeka zahteva poseben stil življenja. Tekmovalec, še posebej vrhunski športnik, v vseh pogledih nosi določeno breme zaradi lastnih – in pričakovanih drugih. Odgovoren je pred samim sabo, pred svojim moštvom, pred državo, ki jo zastopa na velikih tekmovanjih.

Vrhunski domet na kateremkoli področju je stvaritev, za katero se je treba resno pripravljati in tudi resno žrtvovati. Pri tem žrtvovanje za tistega, ki to stori, ne pomeni neprijetnega odrekovanja, kajti vrhunskih stvaritev ni nikoli sposoben ustvarjalec, ki vidi v svojem delu samo žrtvovanje. Vrhunski tekmovalci delajo samo tisto, kar jih veseli; ko jih ne veseli več, niso več vrhunski tekmovalci. V tem pogledu so pravzaprav svobodnejši od vseh drugih (Petrovič, Šmitek, Žvan, 1983; v: Zagorc in Jarc-Šifrar, 2003).

Vsakemu športniku, ki sprejme izziv ukvarjanja s katerokoli športno zvrstjo, sta trening in tekma do neke mere sredstvo lastnega izražanja in tudi potrjevanja. Pri tem ne gre za trenutno stanje, ampak za način življenja in dela, način prehranjevanja, mišljenja, odrekovanja in hotenja. Gre za stopnjevanje in napredovanje v nekaterih gibalnih, funkcionalnih in psihičnih sposobnostih, za izgrajevanje in izpopolnjevanje določene tehnike, pa tudi za umsko, moralno in duhovno zorenje športnika v vrhunskega tekmovalca in umetnika (Zagorc in Jarc-Šifrar, 2003). Gre za proces, s katerim športnik raste, zori in ustvarja svojo vrhunskost. Do nje pa je pot dolga in ne pozna nobenih bližnjic. Gre za stroga dejstva, kjer je rezultat najbolj objektivno merilo in prav noben izgovor ga ne more preglasiti. Vrhunski šport od športnika zahteva predanost ter voljo, ki je močnejša in večja od katerekoli motorične sposobnosti. Le tako lahko ne glede na pomanjkljivosti športnik napreduje in postaja vedno boljši in močnejši v vseh pogledih.

5.2 BALVANSKO, HITROSTNO IN TEŽAVNOSTNO PLEZANJE

Tri discipline, ki so se izoblikovale tekom let so osnova športnega plezanja. Vsaka izmed njih ima svoje posebne značilnosti in lastnosti, vsaka izmed njih ima kak kos športne opreme, ki se uporablja le v določeni disciplini.

5.2.1 BALVANSKO PLEZANJE

Balvani, imenovani tudi osamelci, so velike skale, ki so se prikotalile v dolino, potem ko so se odtrgale od sten (samostojno ali ob večjih podorih) ali jih je na njihovo odlagališče, ki je včasih sredi gozda ali ravnine, prinesel ledenik. Za plezanje se ponavadi uporabljajo balvani, ki so le izjemoma višji od približno petih metrov. K balvanskemu plezanju lahko štejemo tudi plezanje v spodnjih, običajno previsnejših delih visokih balvanov in sten ter seveda plezanje na "umetnih balvanih" t.j. malih plezalnih stenah (Cecič-Erpić idr., 2003).

Balvansko plezanje ne pozna smeri v klasičnem pomenu, zato jih tudi imenuje drugače – (balvanski) *problemi*. Vzponi se večkrat opravijo po eni sami možni kombinaciji prepijemov (Cecič-Erpić idr., 2003).

Balvani so odlična šola za vse vidike plezanja: za učenje tehnike, kot trening moči, tako maksimalne kot dinamične, in mnogih psihičnih sposobnosti. So nekakšen koncentrat plezanja. Vse se dogaja precej bolj intenzivno kot pri plezanju daljših smeri. Balvansko plezanje in učenje tehnike skozenj je odličen trening za težavnostno plezanje in obratno, čeprav je prva varianta veliko učinkovitejša, saj nam znanje in izkušnje balvanskega plezanja še kako pomagajo v težavnostnih smereh, medtem ko obratno ni tako zelo pomembno. Pomembno je z vidika splošne kondicije, vzdržljivosti, zgolj specifična vzdržljivost pa v balvanskem plezanju ne koristi veliko. Vzdržljivost v moči pa ima veliko več skupnih točk z balvanskim plezanjem.



Slika 2. Tekmovanje v balvanskem plezanju (osebni arhiv, foto: Jure Brecljnik).

Balvanske probleme najpogosteje sestavlja 3 do 10 gibov, ki so tako težki, da med njimi nimamo časa pomočiti rok v magnezijo. Ko se enkrat odlepimo od tal, ni več oklevanja. V vsak gib je potrebno vložiti maksimalno koncentracijo, biti pozoren na najmanjše podrobnosti v postavitvi telesa, prenosu teže, tajmingu, prijemu s prsti (Jensterle idr., 2006).

Oprema za balvansko plezanje je skromna in poceni. Za plezanje in varovanje ne potrebujemo nobenih pripomočkov razen plezalk, magnezije in balvanske blazine, s katero omilimo doskok in padce (Cecič-Erpić idr., 2003).

Za balvane bi lahko rekli, da so ena izmed najčistejših oblik športnega plezanja, tako rekoč najbolj svobodnega. Ni se nam namreč treba ubadati z varovanjem in ker so balvani večinoma kratki, se lahko popolnoma posvetimo plezanju.

Cecič – Erpič idr. (2003) pravijo, da so se balvanska tekmovanja razmahnila šele v zadnjih letih, vendar v nekaterih državah že predstavljajo najbolj množično obliko tekmovanj v športnem plezanju

5.2.2 HITROSTNO PLEZANJE

Hitrostno plezanje je plezanje, pri katerem je hitrost glavni cilj. Ne odvija se zgolj na tekmovanjih na umetnih stenah, pač pa ga srečamo tudi v skali, v visokih stenah. Poleg tega, da je čas najpomembnejši, so pogosti tudi hitrostni rekordi v vzponih glede na etiko in vrsto plezanja (primer solo plezanja, prostega plezanja ali tehničnega plezanja) (Wikipedija, 2016).

Predvsem hitrostno, tekmovalno plezanje je v velikem porastu, zadnja leta tudi v Evropi. Na tekmovanjih se čas meri z mehanično-električnimi urami, pri tem tekmovalec svoj nastop potrdi s pritiskom na veliki, rdeči gumb. Možno je tudi ročno merjenje časa, a ker na tekmovanjih večinoma odločajo stotinke in desetinke, je čas merjenja z bolj natančnimi urami že nujna oprema. Pomembno je povedati, da je v zadnjem času hitrostna smer standardna in enotna, zato se na njej že nekaj časa postavlja rekorde. Pred tem so bile smeri postavljene za vsako tekmovanje posebej. Vsekakor ima eno in drugo svoje prednosti in slabosti, na koncu pa o zmagovalcu vedno odloča čas.

Hitrostno plezanje ima veliko tradicijo predvsem na Poljskem in Češkem ter nekaterih drugih državah nekdanje Sovjetske zveze, kot so Rusija, Ukrajina, Uzbekistan in Kazahstan. Velike razsežnosti dobiva tudi na Kitajskem, kjer so uspešni zlasti v moški konkurenci.

Športno plezanje še ni olimpijski šport, kaže pa, da bo morda leta 2020 uvrščen na OI v Tokiu. Vendar za enkrat kaže, da bodo podelili le en komplet medalj, in sicer za kombinacijo, ki jo sestavljajo tri tekmovalne discipline športnega plezanja – težavnostno, balvansko in hitrostno plezanje. To pomeni, da bo tudi hitrostno plezanje eden izmed odločujočih dejavnikov pri končni uvrstitvi. To pomeni, da bo lahko uspešen le tisti tekmovalec, ki bo pravočasno prilagodil svoj trening. Vsi ostali, ki bodo iskali morebitne izgovore, da katere od disciplin ne vadijo in da niso dobri v njej, bodo na OI pogoreli. Orlic (v Jensterle idr., 2006) pravi, da ključna razlika med zmago in porazom, dobrim in slabim nastopanjem leži v slabših psihičnih kot telesnih sposobnostih.

To potezo Mednarodne plezalne zveze za OI v Tokiu Jensterle (osebna komunikacija, 28.5.2016) komentira kot slab kompromis, sprejet samo zato, da bodo funkcionarji mednarodne plezalne zveze lahko rekli, da so plezanje uvrstili v olimpijsko družino. Pravi, da so v tem primeru funkcionarji sprejeli všečno politično, ne pa strokovno odločitev. Ne predstavlja si, da bi pri smučanju podelili komplet medalj samo za kombinacijo (slalom, veleslalom in smuk), za posamezne discipline pa ne. To se mu zdi smešno in skregano s smislom samega športnega plezanja.

5.2.3 TEŽAVNOSTNO PLEZANJE

Težavnostno plezanje se deli na kratke smeri ter dolge - večraztežajne smeri. Zaradi varovanja z vrvjo in enakega načina plezanja spadata plezanje enoraztežajnih smeri in plezanje večraztežajnih smeri pod težavnostno plezanje.

5.2.3.1 KRATKE SMERI

»Klasično« športno plezanje (športno plezanje v nizkih stenah, plezališčih) je najpomembnejša oblika, ki je privedla do razmaha športnega plezanja in njegovega razumevanja v današnjem smislu.

Med športno plezanje v kratkih smereh običajno štejemo smeri, ki niso daljše od enega raztežaja, čeprav nekateri sem prištevajo smeri, dolge do tri raztežaje, ki jih najdemo v nekaterih plezališčih. Vendar te vključujejo nevarnosti ter zahtevajo znanja in opremo, značilne za dolge smeri. Večina smeri v plezališčih je dolgih do pol raztežaja, t.j. okoli 30 do 35 metrov. (Cecič Erpić idr., 2003).

Plezanje kratkih smeri v primerjavi z balvanskim plezanjem zahteva dodatno opremo in znanje, ki izhaja iz varovanja z vrvjo. V smereh so že vnaprej nameščeni svedrovci, na njihovem vrhu pa sidrišča. Plezalec poleg vrvi potrebuje še complete (dve vponki, povezani s trakom – gurtno), s katerimi vrv vpenjamo v svedrovce ter varovalno napravo, s katero varujoči ustavi padec plezalca oz. s katero ga spusti na tla po uspešnem vzponu.

Plezanje kratkih smeri je tudi priljubljena oblika tekmovanj. Težavnostno plezanje običajno poteka *na pogled*, včasih pa tudi na *flash* ali po poprejšnjem plezanju oz. študiju (angl. *after work*) smeri (Cecič Erpić idr., 2003).



Slika 3. Plezanje smeri v plezališču (osebni arhiv, foto: Urban Golob).

5.2.3.2 DOLGE SMERI

Športno plezanje v visokih stenah se odvija v smereh, ki so daljše od enega raztežaja, pogoj pa je, da so tudi daljše smeri ustrezno varovane s svedrovci in z urejenimi varovališči (Klofutar, 2013).

Cecič Erpić idr. pravijo, da plezanje dolgih smeri ni tako udobno kot plezanje kratkih smeri ali balvanov. Zaradi nedostopnosti večinoma zahteva dolge dostope in sestope ter dolgotrajno plezanje, zaradi česar moramo nujno s seboj imeti pijačo in hrano, rezervno obleko, čevlje za sestop ipd., s tem pa seveda tudi nahrbtnik, ki ga moramo nositi na hrbtu ali vleči za seboj.

Plezanje večraztežajnih smeri od športnega plezalca zahteva tudi večje znanje vrvne tehnike, ki zajema poznavanje vozlov ter dodatne varnosti pri plezanju večraztežajnih smeri, ki jih je potrebno obvladati tudi "sredi noči", da je varnost med plezanjem pravilna in zagotovljena. Poleg tega je pomembno tudi, da dovolj pozornosti posvetimo sestopu, saj po dolgem plezanju in osvojenem vrhu koncentracija že malo popusti, to pa ima lahko za posledice poškodbe in nevarnost, da kje obtičimo.

O tem govorijo tudi Jensterle idr. (2006), ki pravijo, da plezanje več raztežajev dolgih smeri zahteva od športnega plezalca še dodatno koncentracijo, zlasti če je težavnost raztežajev ves čas na meji naših sposobnosti in si želimo celotno smer preplezati brez padca. Pri večraztežajnih smereh je posebno pozornost potrebno posvetiti tudi varnosti. Ne samo med plezanjem, temveč tudi na varovališčih in med sestopanjem.

S plezanjem večraztežajnih smeri se ravno zaradi omenjene nevarnosti, dodatne opreme in dodatnega znanja ukvarja manj športnih plezalcev. Vendar čudovito, samotno gorsko okolje mnogokrat odtehta našete težave (Cecič Erpić idr., 2003).

5.2.4 TEKMOVALNI SISTEM V ŠPORTNEM PLEZANJU

Tekmovanja športu dajo dodatno vrednost in dimenzijo, hkrati pa so neizogibna, saj smo ljudje že po naravi tekmovalni. Radi se primerjamo drug z drugim in tako krepimo svojo samozavest in vrednost, radi iščemo napredek in stremimo k popolnosti. Tako so logičen korak vsakega novega športa tekmovanja.

Tekmovanje poveča privlačnost športnega plezanja, saj nam ponuja dve možnosti: da smo nagrajeni, če delujemo dobro, ali poraz, če delujemo pod svojimi sposobnostmi. Na veliki preizkušnji je torej naša predstava o lastni vrednosti. Uspeh na tekmovalju nam lahko prinaša celo vrsto pozitivnih ugodnosti (zadovoljstvo in veselje, nagrado, ugled itd.) in ne nazadnje tudi potrditev pomena celoletne ali večletne priprave na tekmovanja (Jensterle idr., 2006).

Tekmovanja v športnem plezanju potekajo v mladinski in članski konkurenci na nacionalnih ravneh (v posameznih državah), na celinskih (evropsko, azijsko, ameriško prvenstvo) in na svetovni ravni (svetovna prvenstva).

Pravila na tekmovaljih so natančno določena v tekmovalnih pravilnikih, nad njihovim izvajanjem skrbno bdijo sodniki, ki si pomagajo s tehnično ekipo in z video kamerami, na pomembnejših tekmovaljih svetovnega ranga pa preverjajo tudi doping.

Tekmovanja lahko razdelimo v tri skupine Cecič Erpić idr., 2003):

- Balvanska: v posameznem krogu (kvalifikacije, polfinale, finale) se tekmuje v približno 4 do 6 problemih. Za rezultat se najprej upošteva število preplezanih problemov, nato število doseženih con (cona je označeno mesto v problemu,

kjer mora plezalec zadržati oprimek, da bi mu bila priznana). Če dva tekmovalca dosežeta enako število vrhov ali con, o uvrstitvi odloča število poskusov, ki sta jih za to porabila.

- Težavnostna: izraz je malo ponesrečen, saj so tudi balvanska tekmovanja težavnostna (in ne hitrostna). Gre za plezanje v stenah z vrvjo. Cilj je priti čim više, po možnosti na vrh smeri. Poleg dosežene višine se meri še, ali je tekmovalec oprimek držal ali je iz njega opravil še gibanje koristno za napredovanje (višina z dodatkom plusa). Večinoma se tekmuje na pogled, včasih tudi na flash ali z rdečo piko po poprejšnjem študiju (angl. *after work*) smeri, za katerega ima tekmovalec približno pol ure časa pred začetkom tekmovanja.
- Hitrostna: tekmuje se z varovanjem od zgoraj v razmeroma lahkih smereh. Cilj je seveda priti v čim krajšem času na vrh smeri. Padeč pomeni diskvalifikacijo. V kvalifikacijah se običajno pleza posamično, v naslednjih krogih pa v parih na izločanje, napreduje pa tisti z krajšim časom.

Najpomembnejša tekmovanja (svetovni in celinski pokal in prvenstva) so organizirana po enotnih mednarodnih pravilih, ki so lahko na manjših tekmovanjih (državna prvenstva, šolska tekmovanja) prilagojena in poenostavljena. Poleg tekmovalnih in organizacijskih pravil določajo tudi pravila vedenja (t.im. disciplinski pravilnik) in postopek pritožbe, ki jo tekmovalec ali njegov zastopnik lahko vloži, če se čuti oškodovanega (Cecič Erpić idr., 2003).



Slika 4. Padeč na tekmovanju v balvanskem plezanju (osebni arhiv, foto: Heiko Wilhelm).

5.2.4.1 Trendi tekmovanj

Trend je po definiciji v Slovenskem slovarju knjižnega jezika značilnost pojava glede na spreminjanje v daljšem časovnem obdobju (SSKJ, 1991).

Besedo »trend« zelo radi uporabljajo v ekonomiji, v statistiki, ter tudi oblikovalci in ljudje povezani z modo. Gre za prve znake sprememb na nekem področju oziroma za spremembo »okusa« množic, katerim so namenjeni določeni izdelki, inovacije, vadbe itd. Hkrati pa se beseda trend približa tudi izrazu popularno oziroma modno (Perko, 2009).

Trendi v disciplinah športnega plezanja se tako kot v drugih športih spreminjajo s časom in tako rekoč z 'modo'. Pri športnem plezanju gre za novosti fizične in psihične

priprave, ki skupaj tvorijo celoto. Stare metode vadb zamenjajo nove metode in pristopi, ki glede na aktualne smernice oz. trende, ki jih določajo tekmovanja, postanejo popularne in modne. Tu pa se pojavi zanimivo vprašanje, kdo postavlja nove trende treniranja oz. kaj narekuje nove trende.

Verjetno imajo pri tem veliko vlogo postavljalci smeri na tekmovanjih, ki so zadolženi za postavitev smeri ali balvanov in tako s svojimi idejami in kreativnim ustvarjanjem narekujejo, katere značilnosti plezanja bodo na tekmovanjih prevladovali. Hkrati pa je tu tudi element povpraševanja, saj se šport orientira po zahtevah za večjo gledanost. To ima vzročno posledično zvezo s privabljanjem medijev, ki so v športu bistvenega pomena tako za športnike kot njihove klube, in zaradi katerih se šport 'vrti' naprej. Šport brez gledalcev ne obstaja, da pa bi gledalci prišli, je potrebno zanimanje, povpraševanje. To nastane z atraktivnostjo določene športne panoge, ki privabi medije, preko katerih lahko množice spremljajo priljubljeno športno panogo. Na koncu se vse vrti okoli medijev in gledanosti.

Vzporedno s tem se razvijajo nove smernice postavitve smeri v težavnosti in postavitev balvanskih problemov na tekmovanjih. Čedalje bolj se postavljalci usmerjajo k atraktivnosti tekmovanj, atraktivnosti smeri, balvanov, samega tekmovanja, saj je to eden izmed glavnih dejavnikov, ki privabi medije in sponzorje.

V samih začetkih tekmovalnega športnega plezanja, ko disciplini balvansko plezanje in hitrostno plezanje še nista bili prisotni oziroma sta se še razvijali, je prevladovalo plezanje dolgih, vzdržljivostnih smeri, brez večje dinamike na steni. Pomembni sta bili predvsem visoka vzdržljivost in tehnika. Kasneje sta se razvili tudi hitrostno ter balvansko plezanje. Danes, po letih razvoja, so stvari precej drugačne. S. Margon (osebna komunikacija, 6.5.2016) pravi, da je danes tako v težavnosti kot v balvanih prisotna povečana količina dinamičnih gibov, ki se zaradi raznolikosti in atraktivnosti vedno bolj pojavljajo na tekmovanjih. Pri hitrostnem plezanju so bile v začetku tekmovanj na vsakem tekmovanju postavljene nove smeri, zadnja leta pa je za hitrost značilna ena smer, ki je postavljena na točno določenem naklonu stene ter z natančno in vedno enako postavitvijo oprimkov. Vendar Margon (osebna komunikacija, 6.5.2016) pravi tudi, da v hitrostnem plezanju obstaja velika verjetnost spremembe tekmovalne smeri.

D. Škofic (osebna komunikacija, 9.5.2016), aktualni državni prvak v težavnostnem plezanju ter trenutno najboljši slovenski športni plezalec, vidi trende na tekmovanjih v tem, da tekmovalno plezanje teži k atraktivnosti, tako da so gibi vse bolj akrobatski – dinamični in na meji nemogočega, zato se je spremenil tudi način treninga.

Priljubljenost posamezne discipline je odvisna tudi od pogojev za treniranje športa, ki jih nudi določena država. Na primer, v Nemčiji je balvansko plezanje trenutno 'številka ena' v popularnosti. To izhaja iz dejstva, da imajo Nemci veliko število balvanskih dvoran, ki načrtno želijo popularizirati balvansko plezanje. Na Kitajskem je trenutno še vedno najbolj popularna disciplina hitrost, prav tako v Rusiji. Pri nas v Sloveniji in v Španiji pa priljubljenost težavnosti krojijo pogoji naravnih plezališč, čeprav vedno bolj postaja popularno balvansko plezanje, saj imamo tudi že precej naravnih balvanišč ter čedalje več odličnih in vsem dostopnih umetnih – balvanskih sten.



Slika 5. Postavljanje novih smeri v plezalnem centru
(<http://www.trianglerockclub.com/about/routesetting/>)

Tudi M. Vidmar (osebna komunikacija, 28.5.2016) ima o trendih podoben pogled, in sicer pravi, da gre trening športnega plezanja predvsem v individualizacijo in specializacijo, kar pomeni, da nekdo, ki je "bolderaš" zagotovo ne trenira enako kot plezalec, ki daje poudarek plezanju težavnosti. Prav tako pravi, da se je hitrost razvila v svojo smer. Po njenem mnenju gre pri balvanih za enkrat v smer plezanja po strukturah (velikih tvorbah, ki jih postavljalci pričvrstijo na steno in z njimi ustvarijo bolj razgibano steno, zadnje čase pa so tudi same sebi namen in jih uporabljajo za oprimke) in koordinacijsko zahtevnega plezanja. Pri težavnosti pa gre vse bolj za smeri, ki so čedalje atraktivnejše za gledalce, potrebno je več tvegati v samem gibanju, čedalje več je elementov bolderiranja, od skokov do zelo težkih gibov, čas je bolj omejen in je včasih tudi odločilen faktor končnega rezultata.

Jensterle (osebna komunikacija, 28.5.2016), ki je bil od leta 2006 do 2009 selektor članske reprezentance, pravi, da so trendi že takrat nakazovali, da se vse več pozornosti namenja kondicijski pripravi, tako osnovni kot specialni, torej moči, vzdržljivosti v moči in vzdržljivosti, tudi na račun slabše tehnične izvedbe. Tehnika pride najbolj do izraza ravno na ključnih mestih oziroma v končnici proti vrhu, ko se plezalec bori z zadnjimi atomi energije. Jensterle pravi, da je kondicijska priprava pomemben temelj tehnične in psihične pripravljenosti, zagotovo pa ne zadosten pogoj, da plezalec doseže vrhunsko mojstrovino oziroma plezalno odličnost. Pravi, da ga je vseskozi skozi leta delovanja na področju športnega plezanja navdušila virtuoznost plezalca, ko se napor spreminja v lepoto gibanja pravega ritma, ki se kaže v mehki, lahkotnosti, natančnosti in pravočasnosti. Jensterle pravi, da učinke kondicijske pripravljenosti lahko izboljšamo na zelo enostaven in hiter način, vendar na račun slabše tehnične izvedbe, čeprav je plezanje izrazito tehnični šport, sestavljen iz zapletenih spretnosti, ki zahtevajo natančno in pravočasno izvedbo in koordinacijo, precejšno mirnost, preudarnost, koncentracijo, predvsem pa pravo mero tveganja.

Trende športnega plezanja torej določajo postavljalci smeri na mednarodnih tekmovanjih ter posredno mediji in gledalci; tekmovalci in trenerji pa so tisti, ki se jim morajo prilagajati. Na koncu je najboljši, in vedno bo, tisti, ki se najhitreje in najučinkoviteje prilagodi spremembam tako na tekmovanjih kot v življenju.

5.3 POMEN GIBALNIH SPOSOBNOSTI ŠPORTNIH PLEZALCEV

Gibalne sposobnosti so osnova za gibanje, pogoj da sploh lahko hodimo, kaj šele za to, da premagujemo meje nemogočega. Zato je športna vadba proces, s katerim te sposobnosti izboljšujemo, z namenom, da postanemo še boljši, da izboljšamo naše gibanje tako na steni kot na snegu, na parterju itd.

Gibalne sposobnosti so do določene mere prirojene. Današnja športna znanost je s pomočjo znanstvenih in strokovnih spoznanj razvila takšen sistem treninga (s specifičnimi metodami), ki omogoča, da jih v veliki meri pridobimo in izboljšamo (Zagorc in Jarc-Šifrar, 2003). Pri tem velja omeniti, da sam talent še zdaleč ni vse. Talent v smislu, da imamo določene motorične sposobnosti na veliko višji ravni kot naši vrstniki. Danes so najmočnejša 'mišica' možgani, preko katerih se manifestirajo motivacija, želja in volja. Talent sicer predstavlja začetno prednost, vendar pa je z različnimi pristopi treniranja, metodami vadb in načrtne izboljšave motoričnih sposobnosti mogoče uspešno nadoknaditi primanjkljaj talenta. Pri tem ima veliko vlogo tudi znanstveni pristop v športnih panogah, ki je čedalje bolj prisoten tudi v športnem plezanju. Z njim lahko zelo sistematično izboljšamo svoje pomanjkljivosti in šibke točke.

Ušaj (1996) pravi, da gibalne sposobnosti sestavlja več dejavnikov, ki jih glede na klasični ali tako imenovani fenomenološki način obravnave in zaradi preprostejšega razumevanja razdelimo na:

- MOČ: sposobnost za razvoj maksimalne sile.
- HITROST: sposobnost za hitro izvajanje enostavnih gibalnih nalog.
- GIBLJIVOST: sposobnost izvajanja maksimalnih amplitud gibanja.
- VZDRŽLJIVOST: sposobnost daljšega izvajanja neke aktivnosti brez zmanjšanja intenzivnosti.
- RAVNOTEŽJE: sposobnost ohranitve ravnotežnega položaja.
- KOORDINACIJA: sposobnost izvajanja sestavljenih gibalnih nalog.
- PRECIZNOST: sposobnost izvajanja točno usmerjenih in odmerjenih gibov.

Ker pa je vsak šport zelo specifičen, Möscha (2008) pravi, da med gibalne sposobnosti, s katerimi je pogojena uspešnost športnih plezalcev, uvrščamo moč trupa, rok in prstov, gibljivost v ramenskem in kolčnem sklepu, koordinacijo v smislu učinkovitega reševanja prostorskih problemov in ravnotežje.

Zato Goddard in Neumann (1999) dajeta poudarek trem gibalnim sposobnostim: moči, koordinaciji in vzdržljivosti. Različni stili plezanja zahtevajo različne motorične sposobnosti. Pri plezanju balvanskih problemov sta pomembnejši moč in višja stopnja aktivacije kot pri tehnično zahtevnem plezanju, kjer prevladuje koordinacija. Zavedati pa se moramo, da se pri vseh vrstah plezanja (balvansko, težavnostno ali hitrostno) vse motorične sposobnosti prepletajo.

5.3.1.1 Koordinacija

To je človekova sposobnost kar najbolj usklajenega gibanja nasploh, posebej pa v nenaučenih, nepredvidljivih in (ali) zahtevnih motoričnih nalogah. Koordinacija je zelo

kompleksna sposobnost, zato je tudi slabo definirana. Zaradi zelo različnih pojavnih oblik, v katerih jo lahko najdemo, govorimo o več vrstah koordinacije (Ušaj, 2003).

Möscha (2008) pravi, da kot dobro koordinirano gibanje v športnem plezanju označimo tisto gibanje, pri katerem si zaporedne faze sledijo harmonično, brez vključevanja nepotrebnih mišičnih skupin in uporabe odvečne moči. Iz tega lahko sklepamo, da ima plezalec, ki je že uspešno izvedel različne plezalne gibe, na voljo več podatkov o različnih oblikah gibanja in s tem več možnosti, da uspešno prepleza zanj povsem nov plezalni problem.

Pomembnost koordinacije v športnem plezanju se kaže predvsem v veliki zapletenosti gibanja plezalca na steni. Potrebna je visoka stopnja naučenosti osnovne gibalne naloge oziroma tehnike, da v trenutkih različnih motenj, ki vplivajo nanjo, ostane neobčutljiva in še vedno v enaki meri učinkovita kot v optimalnih pogojih delovanja.

5.3.1.2 Moč

“Edino nadomestilo za moč je več moči,” je nekoč ugotovil utrujeni obiskovalec znanega balvanskega plezališča v Ameriki, imenovanega Hueco Tanks. Sicer prepogosto plezalci opravičujejo pomanjkljivosti na drugih področjih s pomanjkanjem moči, ampak dokazov, kot so utrujene podlahti, mehki prsti in goreči bicepsi, ne smemo zanemariti. Dejstvo je, da plezanje zahteva moč (Goddard in Neumann, 1999).

Moč ločujemo glede na (Ušaj, 2003):

- Vidik deleža aktivne mišične mase (splošna moč, specifična moč);
- Vidik tipa mišičnega krčenja (statična moč, dinamična moč);
- Vidik silovitosti (maksimalna moč, eksplozivna moč, vzdržljivost v moči).

Leskošek (1992; v: Zazvonil, 2009) pravi, da je najpomembnejša gibalna sposobnost in verjetno najpomembnejša sposobnost športnega plezalca na sploh moč, tako statična kot dinamična in eksplozivna. Topološko je najpomembnejša moč zgornjih okončin (upogibalke prstov in komolca) in ramenskega obroča. Pravi, da je potrebna tudi moč drugih delov telesa, npr. trupa, vendar jo je mogoče pri večini plezalcev razviti do optimalne mere, medtem ko mora biti moč prstov in rok čim večja, predvsem moč kratkih in dolgih upogibalk prstov.

Moč potrebujemo pri vsakem plezalnem gibu, ne glede na to, ali plezamo v položnih ali navpičnih ali previsnih stenah. Ravno zato spada med najpomembnejše gibalne sposobnosti plezalcev. Möscha (2008) pravi, da je moč odvisna od vrste fizioloških, biokemičnih, morfoloških in psihičnih dejavnikov ter se, glede na to, kako se mišična sila uporablja, deli na tri osnovne oblike: eksplozivna, repetitivna in statična moč. Eksplozivna moč pride pri plezalcih do izraza predvsem pri dinamičnih gibih ali ob zdrs, ko poskušamo preprečiti padec s hitrim gibom in prijemom bližnjega oprimka. Repetitivna moč je sposobnost dolgotrajnega opravljanja dela, ki zahteva neprestano krčenje in sproščanje mišic in je pogosto potrebna v težavnostnem plezanju. Statična moč, ki ne vključuje gibanja, pa pride do izraza predvsem med držanjem oprimkov, pri vztrajanju v plezalnih položajih ter pri različnih vesah.

5.3.1.3 Gibljivost

Gibljivost je sposobnosti izvedbe gibov z veliko amplitudo (Ušaj, 2003).

Dejavniki, ki vplivajo na gibljivost so številni: od anatomskih, fizioloških, bioloških, zunanjih dejavnikov do psihičnega stanja ter morfoloških značilnosti telesa. Vsak po sebi lahko zavira ali pa podpira razvoj gibljivosti. Ušaj (2003) pa pravi še, da sta osnovni biološki podlagi, ki omogočata gibljivost, elastična struktura mišičnih vlaken in kompleksno uravnavanje njene togosti.

Ulaga (1999) pravi, da gibljivost plezalca omogoča, da postavi svoje telo optimalno glede na položaj v skali in najučinkovitejše izrabi moč. Boljša gibljivost namreč omogoča širšo uporabo različnih gibov in tehnike plezanja ter zmanjša možnost poškodb, ki lahko nastanejo pri plezanju. Pomembno je, da gibljivost in moč delujeta v sožitju, zato se velikokrat zgodi, da pomanjkanje gibljivosti kompenziramo z večjo porabo moči in vzdržljivosti. Ulaga pravi tudi, da je bilo v neki raziskavi ugotovljeno, da je mogoče le z odlično gibljivostjo v kolčnem sklepu telo potisniti čim bliže plezalni površini in tako težišče telesa čim bolj približati največji obremenitvi plezalnih stopov.

Odlična gibljivost tako kolčnih sklepov kot gibljivost celega telesa je za doseganje lahkotnosti gibanja po vertikali izrednega pomena. Večina športnih plezalcev se tega ne zaveda dovolj, predvsem pa se ne zaveda, da je določena stopnja gibljivosti nujno potrebna tudi za preprečevanje poškodb predvsem ramenskega obroča in hrbtnih mišic.

O tem med drugimi govorita tudi Goddard in Neumann (1999), ki pravita, da plezalci potrebujejo gibljivost za:

- Visoko stopanje, križne gibe rok, iztegotvanje, doseganje preko streh;
- Najboljšo postavitev težišča blizu skale pri plezanju v navpičnih ploščah;
- Učinkovito uporabo položajev za počivanje;
- Zaščito pred poškodbami.

Razlikujemo pasivno in aktivno raztezanje. Pri pasivnem raztezanju raztegujemo mišico s pomočjo zunanje sile (statično in PNF raztezanje), pri aktivnem raztezanju pa uporabimo silo antagonistov (mišica na nasprotni strani sklepa raztegnjene mišice) (Zazvonil, 2009).

Aktivna gibljivost se nanaša na obseg gibanja uda ali telesa, ki ga lahko dosežemo z uporabo lastne mišične moči (npr. kako visoko lahko dvignemo nogo na steno, ne da bi se nagnili nazaj). Za plezalce je aktivna gibljivost pomembnejši tip gibljivosti (Goddard in Neumann, 1999). S slednjim se strinja tudi MacLeod (2010), ki pravi, da je za večino plezalnih situacij najpomembnejša aktivna gibljivost. Kot primer navaja trenutek, ko mora plezalec visoko postaviti nogo na plezalni stop in pri tem telo obdržati v istem položaju. Vendar pravi, da če je pasivna gibljivost slaba, tudi aktivna ne bo dobra.



Slika 6. Aktivna gibljivost med balvanskim plezanjem (osebni arhiv, foto: Lukasz Warzecha).

Najpreprostejša učinkovita tehnika raztezanja je pasivno statično raztezanje, ki zelo postopoma povečuje mišično dolžino. Če mišična vretena ne občutijo nevarnosti nenadnega gibanja preko mišične meje, opustijo svoj refleks na nateg in dovolijo mišici, da se raztegne preko svoje normalne dolžine (Goddard in Neumann, 1999).

Moč in gibljivost si nista v nasprotju. Obe sposobnosti sta odvisni predvsem od različnih dejavnikov, zato je možen vpliv vadbe eno na drugo. Da je mogoča dokaj velika skladnost pri izboljšanju obeh, dokazujejo športniki v gimnastiki. Vadbeni proces je treba le uskladiti (Zagorc idr., 2005).

Vendar pa moramo biti pri treningu za povečanje gibljivosti vseeno previdni, da ga ne izvajamo tik pred napornim/intenzivnim treningom. Vmes naj mine nekaj časa, hkrati pa preveč agresiven trening gibljivosti lahko sproži refleksno kontrakcijo oz. refleks na nateg, ki nam zaradi naravne obrambe ne bo dovolil, da bi prišli dlje od trenutne gibljivosti. Hkrati pa je dobro in zaželeno, da čutimo, kako se mišica počasi razteza, ne sme pa biti preveč boleče. To vsekakor ni zdravo niti priporočljivo. Sčasoma vsak pri sebi razvije občutek za pravo mejo za razvoj gibljivosti, pomembni sta le potrpežljivost in vztrajnost.

5.3.1.4 Ravnotežje

Möscha (2008) pravi, da je naše telo tako rekoč v neprestanem gibanju. Tudi takrat, ko stojimo povsem mirno in imamo občutek, da se v telesu nič ne dogaja, je naš organizem zaposlen z ohranjanjem ravnotežnega položaja, za katerega sta poleg pomožnih ravnotežnih organov odgovorna predvsem ravnotežni organ v srednjem ušesu in ravnotežni center v malih možganih. Njihova naloga je čim hitreje oblikovanje kompenzacijskih gibov, ki so potrebni za vračanje telesa v ravnotežni položaj, kadar je ta porušen.

Razlikujemo dve pojavnici obliki ravnotežja: statično in dinamično ravnotežje. Statično ravnotežje prihaja do izraza pri ohranitvi ravnotežnega položaja v mirovanju (Žvan, 1998; v: Zagorc, Petrović in Miladinova, 2005). Dinamično ravnotežje prihaja

do izraza pri vzpostavljanju zelenega položaja v gibanju (Žvan, 1998; v: Zagorc, Petrović in Miladinova, 2005).

Prvo je pri plezalcih pomembno za ohranjanje telesa v ravnotežnem položaju med izvajanjem različnih plezalnih prvin, drugo pa kot sposobnost vzpostavitve ravnotežja v enem izmed plezalnih položajev, ki omogočajo učinkovito nadaljevanje plezalne smeri. Na sposobnost ravnotežja lahko vplivamo predvsem z velikim številom vadbenih enot po metodi velikega števila ponovitev (Möscha, 2008).

Plezanje je dinamična 'igra' ravnotežja. Skozi gibanje na steni smo nenehno prisiljeni ohranяти ravnotežni položaj. Sila gravitacije ter različni dejavniki, kot so strah pred padcem, strah pred višino, preveč teže na rokah zaradi slabše tehnike, ki je lahko posledica vseh naštetih faktorjev ali pa je slabša tehnika eden izmed faktorjev, ki porušijo naše ravnotežje. Ker je plezanje izrazito tehničen šport, so dobri in izostreni občutki ravnotežja v steni še toliko bolj pomembni, saj omogočajo lahkotnejši prehod čez težke dele smeri. Ravnotežje se toliko bolj izrazi v položnih in navpičnih stenah, kjer, kot pravita Margon in Juričinec-Česen (2011), je težišče telesa pomaknjeno proti steni in čim bližje navpičnici, ki gre skozi stope. Tako je lahko večina naše teže na nogah, roke pa služijo za čim boljše ravnotežje.

5.3.1.5 Vzdržljivost

Vzdržljivost je sposobnost za dolgotrajno opravljanje gibalnih aktivnosti, ne da bi se pri tem zmanjšala učinkovitost njihove izvedbe (Ušaj, 1996). Vzdržljivost sodi med funkcionalne sposobnosti, saj je odvisna predvsem od dobrega delovanja dihalnega in srčno-žilnega sistema (Bravničar-Lasan, 1996; v: Zagorc in Kanduč-Zupančič, 2009).

Skladno s primarnimi izvori energije ločimo (Zagorc in Jarc-Šifrar, 2003):

- aerobno vzdržljivost, pri kateri predstavlja vir energije kisik, ki počasi, vendar neprekinjeno preko dihalnega sistema doteka v kri in mišice ter tako lahko zadovoljuje srednje visoke zahteve po energiji in
- anaerobno vzdržljivost, ki je opredeljena kot sposobnost opravljanja gibalne aktivnosti nepretrgoma s kar največjo možno intenzivnostjo v času treh minut in je odvisna od delovanja dihal, srca in ožilja, sposobnosti mišic, da prejemajo kisik, od zalog energijskih rezerv v mišicah in jetrih, visoke stopnje avtomatizacije in racionalne tehnike gibanja ter sposobnosti premagovanja subjektivnih težav, predvsem utrujenosti.

Zagorc in Kanduč-Zupančič (2009) vzdržljivost delita na kratkotrajno in dolgotrajno. Kratkotrajna vzdržljivost je lahko silovita (njena manifestacija je v moči) ali hitrostna. Napor traja od 40 sekund do treh minut. Gre za srednje dolgo trajajoč, visoko intenziven napor. Biološka podlaga te sposobnosti so anaerobni energijski procesi, katerih prevladujoče gorivo je glikogen. Ta se razgrajuje do mlečne kisline (laktata).

Dolgotrajna vzdržljivost zajema napor, ki traja od 3 minute do 1 ure ter je srednje intenziven, dosega raven maksimalne porabe kisika in mejo maksimalne frekvence srčnega utripa. Najpomembnejša biološka osnova dolgotrajne vzdržljivosti so aerobni energijski procesi. To zmogljivost omogočajo kisik, ki v mišice prihaja iz ozračja in

primerna goriva: glikogen, glukoza, proste maščobne kisline in glicerol (Ušaj, 2003; v: Zagorc in Kanduč-Zupančič, 2009).

Pri športnem plezanju je čas plezanja od nekaj sekund (balvaniranje) do več kot pol ure (dolga športnoplezalna smeri). Večina vzponov pa se konča v 2 (balvani) do 15 minutah (smeri) (Zazvonil, 2009).

Goddard in Neumann (1999) govorita o splošni in lokalni vzdržljivosti, pri čemer se prva nanaša na življenjsko moč sistemov (srca in pljuč), ki podpirajo mišično delo, kjerkoli v telesu se že dogaja, medtem ko se lokalna vzdržljivost nanaša na zmožnost posameznih mišic, da delo opravljajo neprekinjeno. Avtorja pravita, da lokalna vzdržljivost odraža zmožnosti in kakovosti znotraj posameznih mišic (podlahti pri plezalcih), splošna pa se nanaša na sposobnost osrednjih organov, ki podpirajo telesno delo.

Raziskave v Kölnu (Goddard in Neumann, 1999) so pokazale, da večina športnih vzponov kaže podatke, ki so daleč od visoke vzdržljivosti. Plezalci, ki so plezali težke smeri na pogled, so imeli največ 8 mmol/l krvi in srčni utrip 180 udarcev na minuto. Za razliko od vzdržljivostnih športov mlečna kislina v plezalčevem krvnem obtoku doseže vrh nekaj minut po zaključitvi vzpona. To izhaja iz težavnosti odvajanja mlečne kisline iz neprestano skrčenih mišic, na primer podlahti, vse dokler se le-te ne sprostijo.

Če vrhunski plezalci ocenijo vzpon kot zelo težaven in te meritve kažejo le zmerne številke, to pomeni da splošna vzdržljivost le malokrat omejuje plezalne sposobnosti. Omejevalen dejavnik vzdržljivosti plezalcev je namreč lokalna vzdržljivost in ne splošna, saj pri plezanju deluje mnogo velikih mišic pri zmernih obremenitvah, le nekaj manjših skupin pa deluje na svojih absolutnih mejah, zato se niti srce niti pljuča zaradi mišičnih zahtev nikoli ne preobremenita (Goddard in Neumann, 1999).

Specifična vzdržljivost v športnem plezanju (vzdržljivost v moči) igra zelo pomembno vlogo predvsem v težavnostnem plezanju, kjer je ključnega pomena. Tega ne moremo reči za balvansko in hitrostno plezanje, kjer v večji meri prevladujejo druge vrste moči. Vzdržljivost pa je sposobnost, ki za svoj napredek zahteva drugačen pristop kot trening dinamične moči ali vzdržljivosti v moči. Zahteva namreč še dodatno mero potrpljenja ter vztrajnosti, saj je za njen napredek potrebno v bolečini vztrajati dalj časa, kot recimo pri treningu dinamične moči ali vzdržljivosti v moči. Temu primerno se glede na morfološke, motorične in psihološke značilnosti plezalci odločajo, katera disciplina športnega plezanja jim je bližja. Vsaka od njih namreč zahteva specifične značilnosti in vzdržljivost je po mojem mnenju za treniranje ena izmed težjih gibalnih sposobnosti.

5.4 CIKLIZACIJA V PROCESU ŠPORTNE VADBE

Številni procesi v naravi, posebno živi, potekajo ciklično. Največji človekov cikel je življenjski cikel, ki poteka od spočetja, se nadaljuje z rojstvom, otroštvom, mladostjo, zrelo dobo, dobo starosti in se konča s smrtjo, ki pa se biološko nadaljuje z razkrojem. Znotraj teh ciklov človekovo vsakdanje življenje poteka v dnevnik, tedenskih, mesečnih in večmesečnih obdobjih (Ušaj, 2003).

Ciklizacija je razvrščanje vadbenih količin v takšno zaporedje, ki omogoča najizrazitejše vadbene učinke (Ušaj, 1996). Tako tudi v športnem plezanju poteka proces ciklizacije, za katerega je potrebno natančno načrtovanje. Načrtovanje procesa športne vadbe pomeni izbiro in razvrščanje vadbenih količin v izbranem ciklu procesa športne vadbe tako, da omogočimo uresničitev zastavljenega cilja (Ušaj, 1996).

Pustiti, da se ta obdobja ciklizacije v športu dogajajo nezavedno, je nezaželeno, ker se mora naše plezanje usklajevati s sezonami, delom, počitnicami in tekmovalnimi razporedi. Ciklizacija je namenjena reševanju teh problemov z organiziranjem priprav tako, da se obdobja vrhunskih sposobnosti načrtujejo za pravi čas (Goddard in Neumann, 1999).

Glavne prednosti ciklizacije oz. načrtovanja športne vadbe so (Zagorc in Jarc-Šifrar, 2003):

- Zmanjšuje naključne izbire vadbenih sredstev, metod in njihovih količin;
- Omogoča vgrajevanje izkušenj drugih v lasten sistem vadbe;
- Omogoča nadzor nad procesom športne vadbe, saj nam načrt omogoča postavljanje ciljev;
- Povečamo možnost zavestnega in usmerjenega spreminjanja športnikovih sposobnosti in značilnosti v želeno smer;
- Omogoča prilagajanje vadbenega procesa posameznikovim potrebam, navadam in ciljem;
- Omogoča preverjanje stanja v določenih ciklih in možnost sprotnega korigiranja programa (Ušaj, 1996).

Po vsej logiki, o kateri govorimo pri ciklizaciji, gre za to, da s pomočjo le-te dosežemo, da ob pravem času, na točno določenem kraju (tekmovanju, skalnem vzponu) dosežemo čim boljši dosežek, ki pa je pogojen s tem, kako dobro smo pripravljeni, torej s tako imenovano športno formo.

Športna forma je pojav kratkotrajne povečane zmogljivosti športnikovega organizma glede na njegovo siceršnjo zmogljivost. Kaže se kot doseganje osebnih rekordov na tekmovanju, uspešnem in lahkotnem premagovanju motoričnih nalog brez napak, uspešnem premagovanju največjih naporov na treningu ... Športna forma je torej pojav, ki traja določen, relativno kratek čas, zatem ugasne in se lahko tudi zelo hitro zopet ponovi (Bohte in Bohte, 2009).

Goddard in Neumann (1999) pravita, da dobro razporejanje na daljši čas zagotavlja, da vsaka stopnja vadbe ali plezanja uporablja tiste dejavnike, na katere je telo pripravljeno. Smiselno kratkoročno razporejanje zmanjša učinke nalaganja utrujenosti na sposobnosti in rezultate vadbe.

Izhodišča, ki jih moramo upoštevati pri načrtovanju športne vadbe (Ušaj, 1999; v: Bohte in Bohte, 2009), so:

- Tekmovalni koledar;
- Pravilno izbrana ciklizacija;
- Sredstva in metode za povečanje tekmovalne zmogljivosti;
- Nadzor nad procesom športne vadbe, za katero bomo izdelali načrt;
- Podatki o športnikovih navadah, ciljih in potrebah;
- Materialne možnosti, ki so na voljo za uresničitev načrta.

Ciklizacija je sestavljena iz posameznih obdobij. Najdaljše je obdobje makrocikla, sledi mezocikel, mikrocikel in vadbeni enota. Makrociklu sledi še tekmovalna sezona in olimpijski cikel, ki v športnem plezanju postaja čedalje bolj aktualen. Ciklizacijo pa razdelimo na enojno in dvojno ciklizacijo (Zazvonil, 2009).

Enoletni tekmovalni cikel razdelimo na štiri manjša obdobja, ki nam omogočajo natančnejše vodenje in zagotavljajo pravilen tajming za tekmovalna obdobja: pripravljalno, predtekmovalno, tekmovalno in prehodno obdobje (Ušaj, 1996)

Razlika med enojno in dvojno ciklizacijo pa je le v tem, da se v eni sezoni pripravljamo na dve pomembni (tekmovalni) obdobji v eni tekmovalni sezoni, torej imamo namesto enega tekmovalnega in enega predtekmovalnega obdobja, kar dve predtekmovalni in tekmovalni obdobji.

V športnem plezanju je stvar odvisna od tega, ali tekmujejo le v eni disciplini ali morda v dveh, mogoče tudi v treh. Tekmovalci večinoma tekmujejo le v eni disciplini, kjer imajo eno predtekmovalno in eno tekmovalno obdobje. Če pa tekmujejo v dveh ali več disciplinah, imajo zaradi razporeditve tekmovalnih obdobji, trajanje predtekmovalnega obdobja pa je odvisno od tega, kako so razporejena sama tekmovalna obdobja.

Ciklizacijo v procesu športne vadbe športnega plezanja lahko seveda uporabimo tudi pri rekreativnem športnem plezanju, kjer glede na naše cilje in želje v tekočem letu postavimo določene okvirje priprave in se jim poskusimo čim bolj natančno in dosledno držati. Vsako kvalitetno načrtovanje poveča možnost našega uspeha in napredka.

5.5 CELOSTNA PRIPRAVA ŠPORTNIH PLEZALCEV

Le s celostnim pristopom k treningu, ki ni omejen le na število in težavnost preplezanih smeri, se lahko v trenutkih, ko smo na meji svojih sposobnosti, zanašamo na hladno glavo (ki tudi čuti) in vroče srce (ki tudi misli), ki nas vodita navzgor. Pri celostnem napredku pa je ključ verodostojna povratna informacija, ki nam sproti sporoča, kje se trenutno nahajamo. Nenehne aktualne in konkretne povratne informacije nam omogočajo, da celostno in globlje razumemo svoje delovanje, razumemo vplive in povezave, ki delujejo na nas in s katerimi mi vplivamo na okolico (Jensterle idr., 2006).

Ne glede na to ali plezamo na rekreativni ali na vrhunski ravni, nam plezanje ponuja veliko raznovrstnih priložnosti in izzivov, da stopimo na pot zavedanja v vsakdanjem življenju. Ponuja nam možnost celostnega napredka, če smo le dovolj miselno odprti za povratne informacije, novosti in smo dovolj vztrajni in odločni, da želimo napredovati.

Trening, kot vsak drug pojav v življenju, se iz nečesa začne in je k nečemu usmerjen. Proces treniranja je gibanje po poti od začetnega stanja proti končnemu cilju. Kot vse drugo tudi ta proces združuje v sebi dvojnost: tisto, iz česar vznikne (inicialno stanje) in tisto, k čemu gre (cilj – graditi sebe) (Bravničar-Lasan, 1996).

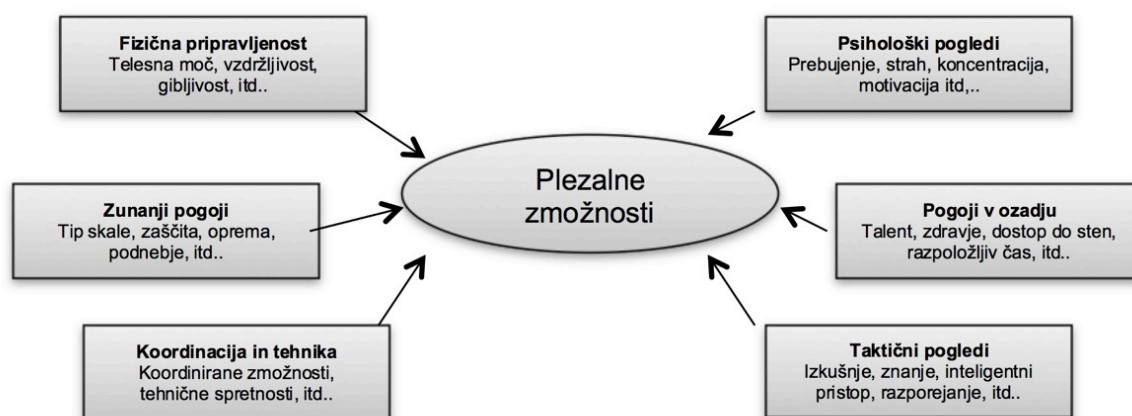
Priprava športnikov se obravnava predvsem z dveh vidikov (Bohte in Bohte, 2009):

- Specializacija;
- Vrsta priprave.

Glede na vrsto priprave razlikujemo:

- Kondicijsko;
- Tehnično;
- Psihološko;
- Taktično.

Vendar pa je potrebno vedeti, da je plezanje šport z veliko obrazi. Za celotno pripravo niso pomembne le omenjene štiri vrste priprave; le te se namreč upoštevajo kot zbirka mnogih različnih pogojev in spretnosti, ki jih opisujeta (Goddard in Neumann, 1999). Avtorja pravita, da lahko dejavnike, ki vplivajo na plezalne sposobnosti razdelimo v šest kategorij:



Slika 7. Dejavniki, ki vplivajo na plezalne zmožnosti (Goddard in Neumann, 1999).

5.5.1 KONDICIJSKA PRIPRAVA ŠPORTNIH PLEZALCEV

Osnovna kondicijska priprava omogoča razvoj kakovostne in široke biološke priprave, potrebne za izboljšanje gibalnih sposobnosti. V vadbo vključujemo predvsem tiste vaje, ki zagotavljajo vsestranski razvoj vseh sposobnosti. Z njimi celotno razvijamo organizem, krepimo telo, izboljšujemo splošno gibalno koordinacijo in povečujemo raven psihofizičnih sposobnosti (Zagorc in Jarc-Šifrar, 2003). Torej, kot pravi Ušaj (2003), je cilj te priprave izboljšati kakovosti psihomotoričnih sposobnosti športnika.

Kot sredstva in metode za izboljšanje biološke podlage v športnem plezanju uporabljamo predvsem aerobne dejavnosti, kot so tek na dolge proge ter veslanje in kolo v fitnessu, hkrati pa je pri plezanju najpomembnejše sredstvo za izboljšanje biološke podlage kar samo plezanje, pri nižji intenzivnosti in večji količini, ki učinkuje na telo aerobno. Največkrat se to sredstvo uporablja v pripravljalnem obdobju, kjer je

potrebno dvigniti raven aerobnih sposobnosti športnega plezalca za čim boljše biološko podlago za potrebne specialne treninge moči, vzdržljivosti v moči ter vzdržljivosti.

5.5.2 TEHNIČNA PRIPRAVA ŠPORTNIH PLEZALCEV

Tehnična priprava je povezana z nalogami v procesu športne vadbe, s katerim izpopolnjujemo tehniko in zato tudi specifično koordinacijo v določeni gibalni nalogi. Tehnična priprava je tudi gibalno učenje. V prvi fazi mora biti usmerjena k doseganju pravilnega biomehanskega stereotipa, v določeni fazi pa pomeni prilagajanje te tehnike posameznikovim posebnostim, kar pomeni izpopolnjevanje tehnike v stil. Tako tehnika kot stil nista dokončno definirana, saj se nenehno spreminjata. Tudi posameznikov stil lahko postane standard drugih v določeni športni discipline in tako dobi značilnosti tehnike (Ušaj, 1996).

Tehnika je tako kot v večini drugih športov tudi v športnem plezanju izjemno pomembna. Brez nje smo tako rekoč "bosi" in četudi razpolagamo z največjo močjo na svetu, ne moremo biti in nikoli ne bomo najboljši. Rečemo lahko, da je tehnika športnega plezanja osnova vsega, a vseeno sama po sebi še ni športno plezanje. Goddard in Neumann (1999) pravita, da če se naučimo prihraniti moč, če se naučimo, kako se gibati bolj učinkovito in kako z učinkovito tehniko zmanjšati razsipanje energije, bomo plezali smeri, ki se jih prej nismo niti dotaknili. Pravita, da je za večino plezalcev trening tehnike najboljša odskočna deska za napredovanje, kar nedvomno velja.

Velja namreč tudi, da lahko s tehničnimi prvinami nadomestimo primanjkljaj moči, kar imamo že v svoji naravi predvsem ženske, ki smo po moči šibkejše od moških. Tako smo primorane velikokrat najti rešitev s pomočjo tehnike in ne le s pomočjo fizične moči, kar nam daje prednost pri tem, da veliko bolj izpilimo tehniko plezanja in se veliko bolj zanašamo nanjo. To zelo nazorno opisuje Mejovšek (1999), ki pravi takole: "Dekleta se skale že od začetka lotijo drugače. Ni delitve ali-ali. Ali jaz ali ti. Punca čuti naravno, intuitivno. Vedno je možnih več potez, nikoli ni rešitve v eni sami. Povrh vsega znajo čakati. Kjer fant za obstanek na prijemih porabi veliko moči, punca tam stoji z lahkoto, skoraj kot bi počivala in na videz brez načrta. Načrtuje poteze za naprej. Nežni dotik palca s sredincem, drugačen čas? En sam odgovor: plezanje ni stvar telovadbe, govornica, ki jo človek vzpostavlja z naravo, ki jo sliši in zasleduje, je stara stoletja. Lahko se spremenijo guma na plezalkah, klini in stili, toda ljubezen do kamna je ista."

Goddard in Neumann (1999) pravita še, da vendar učinkovit pristop k treningu tehnike izhaja iz razumevanja človekove koordinacije, kar potrjuje tudi MacLeod (2010), ki pravi, da dobra tehnika pomeni, da je že izvedena avtomatično, da je del našega avtomatizma, saj se večina naših tehničnih odločitev med plezanjem zgodi zunaj našega zavestnega razmišljanja. In pri dobri koordinaciji gre za motorično učenje, ki je že del naše podzavesti in ki v ključnih trenutkih zdrži in nam pomaga, da s pomočjo nje napredujemo po vertikali naprej.

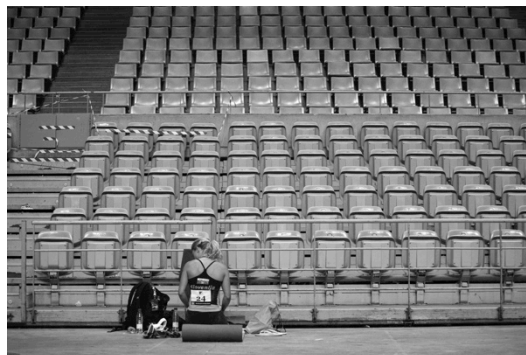
5.5.3 PSIHOLOŠKA PRIPRAVA ŠPORTNIH PLEZALCEV

Uspešna psihična priprava je nesporno mogoča le postopoma in v več stopnjah. Za izhodišče je smiselno postaviti tri stopnje, ki si zaporedno sledijo, se nadgrajujejo in dopolnjujejo (Petrović, 1999):

- Splošna psihična priprava;
- Psihične priprave za določen nastop in
- Psihična priprava na dan nastopa – tik pred nastopom.

Športno plezanje zahteva poleg fizičnih tudi veliko mero psihičnih sposobnosti oziroma spretnosti. Specifične psihične zahteve predstavljajo za plezalca velik napor, ki se nekoliko razlikuje glede na posamezne discipline športnega plezanja (Jensterle idr., 2006). A. Jensterle (osebna komunikacija, 29.5.2016) pravi tudi, da je največ rezerve na tehnični in psihični pripravljenosti športnih plezalcev, za kar je potrebno več strokovne usposobljenosti.

Pri uspešni psihološki pripravi je namreč pomembno, da med seboj v procesu treninga sodelujejo trenerji in strokovnjaki različnih strok, med njimi tudi športni psihologi. To je ključnega pomena. Trde in naporene priprave za vrhunsko formo športnika se z delom psihologa šele začnejo, ne končajo, pravi pokojni vrhunski športnik Petrović (1999).



Slika 8. Izolacija in psihična priprava na plezalni nastop (osebni arhiv, Lukasz Warzecha).

Ogromno plezalcev je bistveno bolj natreniranih in pripravljenih, kot kažejo njihovi rezultati. Pravilen pristop in taktika, predvsem pa psihična priprava so bistveno bolj pomembni za uspeh kot večina verjame. Ko je nekdo sposoben na tekmi odplezati in preseči svoj maksimum in če mu hkrati uspe ohraniti tudi tehniko in primerno ekonomičnost gibanja, je ob primerni telesni pripravi in natreniranosti nekaj izjemnega, kar uspe le malokateremu tekmovalcu ali tekmovalki (S. Margon, osebna komunikacija, 6.5.2016).

Možgani so najmočnejša 'mišica' in tega se tako vrhunski kot rekreativni športniki premalo zavedajo. Namreč omejitve, ki si jih sami postavimo v glavi, so največkrat naša največja ovira. Šele ko premagamo sami sebe, lahko premagamo druge, ko naše sposobnosti in meje premaknemo najprej pri sebi, jih lahko nato premaknemo tudi na tekmovanju z boljšim rezultatom ali dosežkom v skali.

Hkrati pa velja, kar je napisal Petrović (1999), da priprave na nastop v športu veljajo vso aktivno kariero, če ne kar življenje človeka, ki vsak dan nastopa v različnih vlogah.

5.5.4 TAKTIČNA PRIPRAVA ŠPORTNIH PLEZALCEV

Glavni cilj taktične priprave je, kako nastopati na tekmovanju (Zagorc in Jarc-Šifrar, 2003). Taktična priprava velikokrat odloča o uspehu ali neuspehu, zato ji je potrebno tudi v športnem plezanju posvetiti nekaj pozornosti, ne glede na to, ali gre za nastope na tekmovanjih ali za vzpone v skali, v naravnih plezališčih.

Toda kjer koli se pripravljamo za nastop, je pomembno, da je že naš prihod na tekmovanje ali prihod pod steno del taktične priprave. Taktična priprava ne vključuje le našega nastopa, temveč celotno tekmovanje in celoten čas, ko se pripravljamo na tekmovanje ali vzpon tisti dan in tudi dni pred njim. Pri tem so nam pri tekmovanjih velikokrat v pomoč simulacije tekmovanj in specifične psihične priprave, med drugimi vizualizacija, avtogeni trening, aktivno delo s psihologom že v času treningov ter skrbno načrtovanje taktične priprave pred samim tekmovanjem.

Pri tem pa je pomembno tudi, da glede na naše želje in cilje, ki jih želimo doseči, tako v enem, letnem koledarskem ciklu ali v olimpijskem ciklu, temu primerno izberemo tudi tekmovanja, določene vzpone ali plezalne cilje in na ta način izboljšamo taktično pripravo. Winkelhuis (2001; v: Zagorc in Jarc-Šifrar, 2003) namreč pravi, da mora sprejemanje taktičnih odločitev za sodelovanje na posameznih tekmovanjih potekati v skladu z naslednjimi pomembnimi dejstvi:



Slika 9. Del taktične priprave je tudi ogled smeri ali balvana (osebni arhiv, foto: Jure Brecljnik).

Fizična raven

- Koliko časa imam na voljo za nastop;
- Kaj želim na tekmovanju doseči (zmagati, se uvrstiti v finale, dobro odplezati, preizkusiti fizično pripravljenost ipd.);
- Kdaj je moj trening usmerjen v kondicijsko pripravo in kdaj tekmujem?;
- Načrt tekmovanja – kdaj se tekma začne, koliko časa traja?;
- Razmere na tekmovanju;
- Lokacija tekmovanja.

Mentalna raven

- Moje osebne lastnosti;

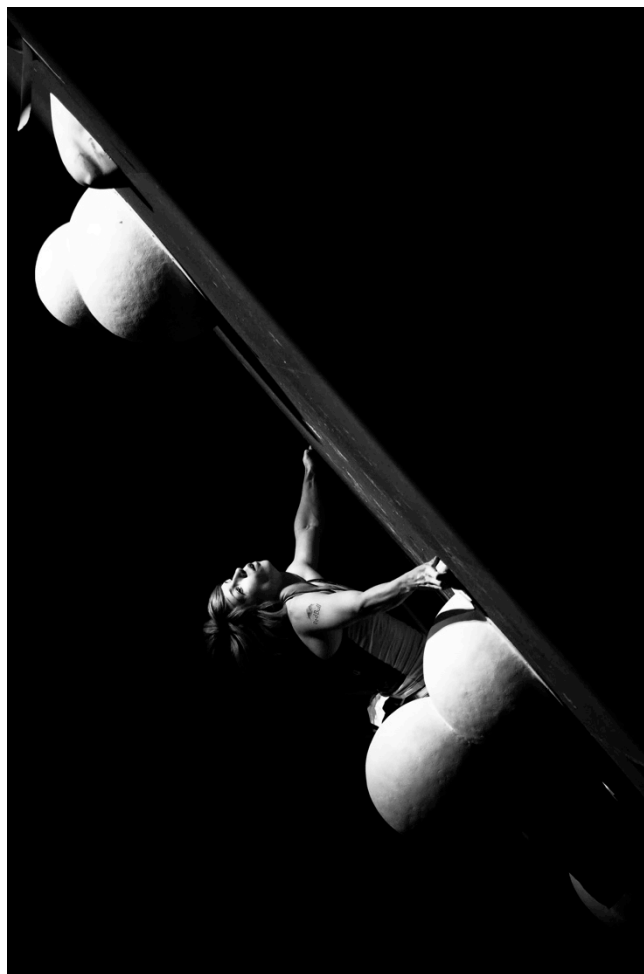
- Kaj je zame taktično ugodnejše - zmagati na manjšem tekmovanju ali se uvrstiti v polfinale na pomembnejši tekmi?

Čustvena raven

- Moje osebne lastnosti;
- Kaj me bolj razveseli in izpolni – zmaga na manjši oz. manj pomembni tekmi ali uvrstitev med deset najboljših na svetovnem prvenstvu?;
- Kako name vplivajo gledalci, ali imam raje polno dvorano, si želim glasnega navijanja;
- Katera tekmovanja so zame pomembna, katerih si ne želim izpustiti?;
- Kakšno ozračje mi na tekmovanju najbolj ustreza, kako vpliva name (me vznemirja, utesnjuje, dolgočasi, jemlje energijo ipd.)?

Zgornja dejstva oz. vprašanja nam olajšajo načrt taktične priprave in iz tega lahko lepo vidimo, da je taktična priprava pravzaprav prisotna tako kot tehnična, kondicijska in psihična že od vsega začetka načrtovanja vadbenega procesa.

Pri vseh pripravah, ne samo pri taktični, pa je najbolj pomembno to, da vanje verjamemo z vsem svojim bistvom in da o njih ne podvomimo niti takrat, ko nam ne gre vse po načrtih. Ravno takrat je pomembno, da še naprej verjamemo v svoje sposobnosti, trening, ljudi in strokovnjake, ki nas podpirajo in verjamejo v nas.



Slika 10. Taktiziranje pred odločilnim gibom v balvanu (osebni arhiv, foto: Heiko Wilhelm).

6 SODOBNI TRENDI PRIPRAVE ŠPORTNIH PLEZALCEV

Tekom razvoja športne panoge se spreminjajo tudi načini treniranja in metode vadbe. Dober primer je lahko, da so se pred 25 leti tekmovalca v balvanskem plezanju šele začela razvijati. Takrat je bila postavitev balvanov v oblikah oprimkov, stilu postavitve precej drugačna kot je danes, enako velja za težavnostno plezanje. Plezanje je v tem četrto stoletje doživelo pravi razcvet na vseh področjih, prav tako tudi na področju izdelovanja plezalnih oprimkov, ki jih izdelujejo različni proizvajalci v Sloveniji in svetu. Slovenija je v tem ena izmed boljših.

6.1 JOGA

Za športne plezalce je izrednega pomena, da so njihovo telo in um usklajena, saj neločljivo vplivata eden na drugega. Ker pa je zavedanje svojih misli in telesa prav tako odločilnega pomena, se v plezanju vse pogosteje pojavlja joga z asanami, s tehnikami sproščanja, filozofijo prehranjevanja in življenja ... Joga je postala odlično sredstvo za kombiniranje treninga športnih plezalcev, predvsem rekreativnih, ki v obeh dejavnostih po malem v današnjem času najdejo pravo mero sprostitve, umirjenosti, a tudi adrenalina in druženja.

6.1.1 O JOGI

Indija je človeštvu zagotovo podarila enega najlepših darov – jogo. Med njene vrline spada odlično telesno zdravje, ki ga vzpostavimo in ohranjamo z vadbo sistemskih vaj, imenovanih asane, ki telo očistijo in okrepijo. Po jogijskem prepričanju je telesna vadba bistvena za hitro razstrupljanje telesa, optimalno delovanje krvnega obtoka in vseh notranjih procesov (Mehta, 2007).

Jóga je družina starodavnih hindujskih duhovnih urjenj, pri kateri z dihalnimi vajami, telesnimi položaji oz. asanami in mentalnim osredotočanjem dosežemo telesno in duševno uravnoteženost. Izvira iz Indije, kjer ostaja močna življenjska tradicija in predstavlja pot k razsvetljenju (Wikipedija, 2015).

Jogo že 5000 let redno vadi ogromno število ljudi. Zadnje čase postaja značilnost modernega življenja, v športu pa jo prepoznavajo kot sijajno spremljevalno vadbo, ki športnikom pomaga izboljšati dosežke (Ward, 2015).

Joga se je znašla na seznamu priljubljenih vadb tudi v drugih športih, pri vsestranskem – celostnem razvoju. Veliko športnikov jo je prevzelo kot način življenja, ki ga nato vnesejo v svoj šport. Če si želimo odgovoriti na vprašanje, kaj joga sploh je, se odgovoru najbolj približamo, če rečemo, da je joga združitev razumevanja, ljubezni in harmonije.

Vendar pa je bila v začetku namenjena meditaciji in sproščanju duha oz. uma, a osredotoča se tudi na razvijanje mišične moči, gibljivosti, stabilnosti (čvrstosti) in nadzorovanega dihanja (pranajama). Namreč neprekinjeni in zahtevani tok gibov in dolgotrajnih močnih (o)prijemov lahko zelo dobrodejno deluje na športne dosežke; te prednosti je težko pridobiti z drugimi športnimi aktivnostmi. Med te sposobnosti

spadajo mišična moč, nadzor nad dihanjem, krepitev pljuč in psihična neomajnost (Ward, 2015).

Prav tako, ko jogo že nekaj časa vadimo, dosežemo stanje, ko so razponi gibov lahko vedno daljši, ko v položajih vztrajamo dlje časa brez potrebnega napora. Na ta način se z jogo pridobiva tudi moč, gre za statično moč, kjer vztrajamo v določeni asani dovolj dolgo časa. Seveda pa je odvisno predvsem od vrste joge, ki jo izvajamo, čemu so v večji meri namenjene asane.

Bohte in Bohte (2009) pravita, da je za učinkovito vključevanje joge v športni trening pomemben izvor asan, cikel in del vadbene enote, ko jogo vključimo v proces treninga. S tem lahko izboljšamo zelene motorične sposobnosti, faza posamezne priprave je lahko bolj učinkovita in posledično bodo boljši tudi rezultati. Pomembno je tudi, kako in kdaj izvajamo pranajamo in meditacijo.

Po določenem času vadbe joge se začnejo kazati pozitivni učinki. Vadba joge ne omejuje vadečih po spolu, primerna je za vsakogar, za mlajše in starejše, seveda pa je potrebno prisluhnuti svojemu telesu in ravnati v skladu z njim, da ne pride do poškodb. Telo po določenem času postane bolj gibljivo, sproščeno, izboljša se koncentracija, ravnotežje, prav tako joga pozitivno vpliva na hormonsko ravnovesje, pozitivno deluje na živčni sistem. Poznamo več vrst joge. Poleg **hatha joge**, ki je naši miselnosti najbližja in se je zato v Evropi in Ameriki najbolj uveljavila, so še druge smeri joge, vsaka izmed njih pa ima svoje lastnosti.

Hatha joga – Hatha joga (hatha – Sanskrit: silovit, močan) je metoda, ki človeku omogoči, da obvlada svoje telo. Sestavljena je iz telesnega in duhovnega dela. Telesni del je sestavljen iz dveh elementov: položajev (asan) in nadzorovanega in kontroliranega dihanja (pranajame). Seljak (2009) pravi, da duhovni del igra odločilno vlogo in od njega je v veliki meri odvisen učinek, ki ga dosežemo s telesnimi vajami. Celoten sistem hatha joge temelji na vrnitvi k naravnemu načinu življenja, k intuiciji, ki usmerja človekovega duha k višji ravni.

Karma joga - Karma joga je nesebično služenje, pot, na kateri se um najhitreje očisti in preseže lastne omejitve. Karma joga se predano ukvarja s telesnim in umskim delom. Prizadeva si utišati ego in njegove navezanosti, služiti človeštvu, ne da bi pričakovali plačilo, in zreti enost v različnosti. Tako se lahko uskladi z osnovno božansko iskro, ki biva v vseh bitjih. Karma joga je najprimernejša za živahne ljudi, saj zajema delo v svetu in dajanje, vendar delo na duhovni ravni (Joga uma in telesa, 1998).

Džnjana joga – Filozofsko ali razumsko dojetje duhovne evolucije opisuje svet kot privid. Tančico utvare je mogoče odstreti z mogočnimi tehnikami viveke (razločevanje) in vairagje (ravnodušnost). Džnjana joga je najtežja od vseh štirih poti, saj zahteva oster um in neskaljen razum (Joga uma in telesa, 1998).

Bhakti joga – Pomeni spoštovanje in zaupanje vodstvu učitelja. Stremi k učenju ljubezni do božanstva. S tem, ko gojimo do vsega pozitiven odnos, razvijamo razumevanje celotnega dogajanja v sebi in v okolju. Je pot posvečenja in je najprimernejša za ljudi, ki so čustveni. Čustev ni mogoče v nedogled potiskati v ozadje, zato bhakti joga uči tehnike, s katerimi jih lahko prečistimo (Zagorc, Jarc-Šifrar in Petrović, 2007).

Radža joga - radža ali kraljevska joga (radža pomeni kralj) je uporaben sistem, ki temelji na mentalni vadbi in je pot samodiscipline in vadbe. Njen namen je opazovati, prepoznati in nadzorovati aktivnost živčnega sistema. Sestavljena je iz osmih stopenj: jame (samoobvladanje), nijame (discipline), asan (telesne vaje), pranajame (dihalne vaje), pratjahare (usmeritev čutil vase), dharane (koncentracije), dhjane (prave meditacije) in samadhi (popolne uresničitve). Prav doseganje samadhija je glavni cilj joge (Pustovrh, 2007).

6.1.2 JOGA V PRIPRAVI ŠPORTNIH PLEZALCEV

Čufar (2011) govori, da naj bi vadba joge na nas imela pozitiven, sproščujoč učinek, ključ do uspeha pa je v notranjem ravnotežju, v razumevanju našega telesa, misli in duha. Le tako lahko uresničimo enega od Patandžalijevih izrekov: »Asana je popolna takrat, ko napor za njeno izvedbo ni več naporen«. Pravi, da je enako pri plezanju.

Vsi namreč poznamo občutke lahkotnosti gibanja po steni, ko se nam vse zdi lahko in ko za izvedbo težkih in še pred časom nemogočih gibov, ni potrebno več veliko napora, saj se naše plezanje odvija samo od sebe.



Slika 11. Vadba joge in športna plezalka
(<http://www.yogajournal.com/article/lifestyle/upward-bound/>).

Jensterle idr. (2006) pravijo, da je veliko plezalcev s pomočjo joge uspelo izkoristiti svoje sposobnosti do maksimuma (Yuji Hirayama, Muriel Sarkany, Chris Sharma, ...). To potrjuje dejstvo, da tako plezanje kot joga na nas vplivata celostno.

Namreč pri plezanju veliko bolj obremenjujemo le določene mišice, kar pripelje do neravnovesja v telesu. Zato so nekatere mišice in strani telesa veliko bolj zakrčene in nagnjene k poškodbam kot druge. To pa nam preprečuje, da bi iz mišic izkoristili njihov potencial. Zato se Jensterle idr. (2006) strinjajo tudi, da pri jogi z izvajanjem različnih položajev in asan krepimo in raztezamo svoje pogosto zakrčene mišice. Joga izboljšuje občutek za ravnotežje, skrbi za izločanje strupenih snovi ter pospešuje regeneracijo. Zagorc idr. (2007), pa pišejo, da ima joga neposreden vpliv na fizično ter psihično pripravo športnika, regeneracijo ter ustvarjalnost. Posredno pa vpliva tudi na tehnično in taktično pripravo ter načrtovanje treninga.

Športni plezalci kot del športne priprave in treninga čedalje več uporabljajo jogo, največ hatha joga. Namreč joga z vsemi svojimi asanami, ki se ločijo na manj in bolj zahtevne, zelo kvalitetno vpliva tako na fizično kot psihično pripravo. Jensterle idr. (2006) se strinjajo tudi, da se pri jogi veliko pozornosti posveča dihanju, s čimer izboljšamo koncentracijo, bistrimo um in pospešimo regeneracijo (zaradi večjega dotoka kisika v mišice in možgane). Navsezadnje pa nas joga sprosti in nam

pomaga, da se znebimo čustvene napetosti. Vse to so stvari, ki jih za dobro plezanje potrebujemo.

Hatha joga je ena od metod, tehnik, filozofij, ki je našla umestitev v prostoru "sprejemljive drugačnosti", predvsem pa je to našla tako v rekreativnem kot v vrhunskem športu, kjer se pojavlja kot del vsakodnevne športnikove priprave. Kot je že opisano zgoraj, se hatha joga vrača k naravnemu, k intuiciji, torej k pristnim občutkom, ki so tako v življenju kot v športu bistvenega pomena, da bi se lahko zavedali svojega trenutnega stanja in te občutke kar najbolje izkoristili tudi na steni. Bolj izostreno čutimo svoje telo na steni, bolj ga lahko obrnemo sebi v prid in v možnost napredka.

Zagorc idr. (2007) opisujejo, da Ha pomeni sonce, tha – mesec; tako je joga spoj sonca in meseca. Torej je koncept same prakse psihosomatski. Pravijo, da telo predstavlja v filozofiji joge hram, v katerem prebiva duša. Zaradi tega obsega sama praksa joge telesne vaje –jogijske položaje – asane, povezano z vadbo dihanja – pranajamo in ozaveščanjem pretokov energije (bandhe, mudre). Avtorji ob tem še pišejo, da nas hatha joga uči duševne, fizične, vitalne, emocionalne, psihične in duhovne kontrole. Vključuje koncentracijo, osredinjanje in meditacijo, kar vse povezano med seboj vodi do višjih ravni zavesti – cilju vsakega ukvarjanja z jogo., s tem pa tudi višjih ravni zavesti v športu.

6.1.2.1 Asane

Asana je sanskritska beseda (Maheshwarananda, 2001). Asana pomeni telesni položaj, v katerem dlje časa sproščeno vztrajamo. Asane učinkujejo na mišice, sklepe, dihanje, srce, ožilje, živčni in limfni sistem, vse organe in žleze, tudi na našo duševnost, duh in tudi čakre (energijska središča). To so psihosomatske vaje, ki krepijo živčni sistem in usklajujejo njegovo delovanje. So različne drže telesa, v katerih vztrajamo, vendar obstaja točno določen postopek, kako se asane lotimo. Namreč asana v sanskrtu pomeni udoben in stabilen položaj, ki pa od nas zahteva veliko vaje in potrpljenja, predvsem pravilnega in sistematičnega pristopa.

Znan jogijski voditelj Maheshwarananda (2001) v svoji knjigi pravi, da je pri asanah pomembno dihanje. Če je usklajeno s telesnim gibanjem, je izvajanje asane skladno – krvni obtok in presnova sta pospešena, dihanje je poglobljeno in vpliva tudi na sproščanje mišic.

Zagorc, idr. (2007) v svoji knjigi opisujejo še nekatere pozitivne učinke asan:

- Da postane naše telo bolj prožno;
- Poveča se elastičnost sklepov;
- Preveč tonizirane mišice postanejo daljše;
- Povečevanje funkcionalnih sposobnosti (dihalnega, prebavnega in srčno-žilnega sistema);
- Povečevanje gibalnih sposobnosti (gibljivosti, koordinacije, ravnotežja, moči, preciznosti);
- Uravnoveša se živčni sistem;
- Uravnovešeno izločanje hormonov;
- Uravnavanje metabolizma;
- Izboljšanje umskih sposobnosti in telesnega počutja.

V zadrževanju jogijskega položaja uporabljamo predvsem pasivno statično raztezanje, pri katerem zelo počasi in postopoma povečujemo dolžino mišice. Na tak način refleks na nateg ni izzvan in mišica se lahko raztegne preko svoje normalne dolžine (Lysebeth, 1979). Dejstvo je, da ko dosežemo mejo raztegljivosti mišice, se ta lahko še raztegne, toda le počasi. Čim bolj je mišica sproščena, bolj se bo zmožna raztegniti, hkrati je prožnejša mišica sposobna razviti tudi večjo moč od krajše, zakrčene mišice.

Navedeno dejstvo, da je prožnejša mišica sposobna razviti večjo moč od krajše, drži tudi v športnem plezanju. Plezanje je namreč šport, kjer je potrebno poleg velike moči v ramenskem obroču ter prstih razviti tudi odlično gibljivost. Potrebno je najti pravo razmerje med močjo in gibljivostjo, saj sta tako odlična gibljivost kot izredna moč nujni. Resda športni plezalci krepijo moč predvsem v ramenskem obroču, prstih ter trupu, stabilizatorjih trupa, noge pa imajo povezovalno vlogo in vlogo usklajene koordinacije s trupom. Namreč velika mišična moč nog v samem športnem plezanju nima večje vloge, kvečjemu je lahko pomanjkljivost zaradi večje teže plezalca, ki jo mora prenašati po vertikali navzgor. Vseeno pa je gibljivost celotnih nog in medeničnega obroča odločilnega pomena na poti napredka in boljših dosežkov, rezultatov, predvsem bolj ekonomičnega koriščenja moči na steni in boljšega izkoristka tehnike nog. S tem se je strinjala tudi Seljak (2011), ki je v svoji diplomski nalogi napisala, da je pri plezanju potrebno redno raztezati celo telo, tako zgornji del kot spodnje okončine, saj njihova večja gibljivost v vseh sklepih omogoča večjo razbremenitev rok.

Sama bi dodala še to, da je dobra gibljivost pomembna tudi za razvoj ostalih motoričnih sposobnosti, zato je še toliko bolj pomembno, da v sam trening tako prej kot po tem vključujemo vaje za gibljivost oziroma jogijske asane. Hkrati je pomembno tudi to, da dobra gibljivost pomaga preprečiti morebitne poškodbe, ki grozijo na vsakem koraku tako v vrhunskem športu kot v rekreativnem udejstvovanju.

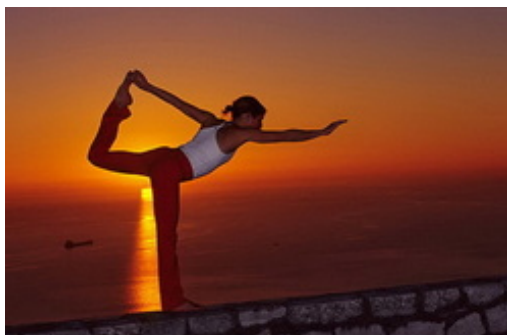
Dinamične in statične asane

Maheshwarananda (2001). Pravi, da smisel in cilj asan ni pretvarjanje napetosti ali nakopičene energije v gibanje, temveč usklajevanje telesa in duha, in sicer z zavestnim zaznavanjem telesnih in duševnih procesov, zavestnim gibanjem in sproščanjem. Asane nas ne utrudijo ali izčrpajo, temveč osvežijo in napolnijo z energijo.

Glede na različne vrste joge, lahko različne vaje uporabimo pri različnih delih treninga. Bertoncelej (2007) pravi, da so dinamične asane vsekakor primernejše za ogrevanje pred treningom, v uvodnem delu, saj imajo pozitivne učinke na povečanje telesne temperature, izboljšajo gibljivost hrbtenice, mišic nog, rok in trupa, kar je za učinkovito vadbeno enoto velikega pomena. Avtor se prav tako strinja, da je dinamična praksa asan namenjena predvsem za pripravo telesa in dihal na statično zadrževanje in nepremičnost. Za tiste, ki še ne zmorejo telesa popolnoma umiriti, je lažje, če telo najprej premikajo v različne položaje, preden ga zdržijo v popolni nepremičnosti. Dinamično izvajanje asan je namenjeno predvsem pripravi telesa, dihanja in živčnega sistema, da lahko kasneje popolnoma obmirujemo.

Statične asane so bolj namenjene tistim, ki se že nekaj časa ukvarjajo z jogo, saj sta za te asane, predvsem za težje, naprednejše, potrebni dobra koncentracija in

mišična moč. Najboljši jogiji v enem položaju ostanejo nepremično tudi do ene ure (Lidell, 1991). Pa vendarle so statične asane odlične za povečevanje gibljivosti, izboljšanje koncentracije, ravnotežja, umiritev in aktivacijo živčnega sistema, itd..



Slika 12. Martina Čufar med vadbo joga (<http://kalymnos2014.weebly.com/>).

V vsakem primeru asana pomeni udoben, stabilen položaj. Da bi to zmogli, potrebujemo ure in ure vadbe in napora. Predvsem je pomembno, da vadimo zbrano ter pazimo na svoje telo, da nismo nasilni do njega, ampak pozorni in ljubeči, da mu znamo prisluhniti in s tem preprečimo poškodbe. Samo tako nam bo joga lahko dala to, kar v njej tudi iščemo.

6.1.3 JOGA STRECHING

Joga stretching je oblika vadbe, s katero povečujemo gibljivost, in mora biti prisotna vso tekmovalno sezono, enkrat na dan oziroma po vsakem večjem naporu. Raztezanje oziroma stretching je najpogostejša tehnika, ki jo uporabljamo za povečanje in ohranjanje gibljivosti (Zagorc in Jarc-Šifrar, 2003). Shiffman (1996; v: Zagorc in Jarc-Šifrar, 2003), pa pravi še, da je naše telo kot mišično-skeletni sistem popolnoma odvisno od naše volje in je hkrati najdragocenejši inštrument v vsakodnevnem življenju. Z metodo stretchinga se učimo obvladovati in razumeti delovanje tako kompleksnega sistema, kot je naše telo v smislu njegovega delovanja, odzivanja in reakcij na nove položaje.

V športnem plezanju je ta oblika povečevanja gibljivosti zelo prisotna in v vsakodnevni rabi. To navado je treba privzgojiti že mladim, da jo v čim večji meri ohranijo skozi življenje in v samem procesu treninga skozi mnoga leta. Če si to navado pridobijo že v mladih letih, verjetneje bo ostala prisotna tudi v odraslih letih. Značilni sta dve metodi stretchinga (Zagorc in Jarc-Šifrar, 2003):

Raztezanje z odporom

Ta metoda se navadno izvaja v paru ali s pomočjo elastike, stene, baletnega droga in itd. Zavzamemo določen položaj in ga zadržujemo z odporom (potiskanje v nasprotno smer). Takoj ko odpor popusti, se mišica v zelo kratkem času sprosti, zato jo v tistem trenutku lahko v fazi izdiha dobro raztegnemo. V fazi odpora vztrajamo 15 do 30 sekund. Pri tem je dihanje ključnega pomena.

Raztezanje s pomočjo lastne telesne teže

Ta metoda je med plezalci najpogostejša in jo izvaja vsak sam. Zavzamemo določen položaj in pustimo, da teža lastnega telesa razteza želeno skupino mišic. Z vsakim izdihom telo rahlo potisnemo navzdol in skušamo položaj tudi zadržati. Telesa nikdar ne raztezamo s silo, vedno gremo samo do praga bolečine, da se izognemo refleksnemu zategovanju mišic in položaj zadržimo 30 – 60 sekund. Pri tem ne zadržujemo dihanja, vdih in izdih prilagodimo ritmu izvajanja posamezne vaje.

Stretching je potrebno izvajati pred treningom in po tem. Nikoli ga ne izvajamo, če za to nismo primerno ogreti. Namreč Zagorc in Jarc-Šifrar (2003) se strinjata z zlatim pravilom, ki pravi: bolje stretching brez treninga kot trening brez stretchinga in glede na obremenitve telesa pri športnem plezanju, je stretching nepogrešljiva oblika vadbe skozi celo tekmovalno sezono.

Joga stretching izvajamo pred treningom. Telo je treba prej nujno ogreti. To naredimo s tekom na mestu, s kolebnico, poskoki ali s pozdravom soncu, ki vključuje zaporedje 12 položajev, ki jih izvajamo kot eno samo neprekinjeno jogijsko vajo – asano in je namenjena predvsem pripravi telesa za nadaljnjo vadbo. Nato se lotimo vaj za povečanje gibljivosti celega telesa. Na koncu se še posebej posvetimo tistim delom telesa, od katerih se zahtevajo največje amplitude oziroma največja gibljivost, kar je v primeru športnega plezanja predvsem gibljivost kolčnih sklepov in medeničnega obroča ter celotnih nog.

Joga stretching po treningu (Zagorc in Jarc-Šifrar, 2003):

- Joga je način življenja, ki se je s svojo filozofijo in disciplino vaj za telo, močno dotaknila tudi športnikov, med njimi tudi športnih plezalcev.
- Joga stretching spreminja odnos do življenja in telesa. Z vztrajnim delovanjem in sprostitvijo telesa ter z umirjanjem duha se človeku odpirajo novi pogledi za notranji mir.
- Z jogijskimi položaji oziroma asanami s pomočjo dihanja počasi in dosledno raztegujemo in uglašujemo mišice, sklepe, hrbtenico in celotno okostje ter tako utrjujemo vse dele telesa.
- Asane sproščajo telesno in duševno napetost, s tem pa tudi velikanske zaloge energije.
- Velik poudarek v jogi so dihalne tehnike, ki poživljajo telo in pomagajo nadzorovati duha ter nas navdajajo z občutkom notranjega miru; z vajami pozitivnega mišljenja in meditacijo pa si zbistrimo in uredimo misli, okrepiamo umsko moč in zbranost.
- Vaje se izvajajo po treningu oziroma po končanih vseh fizičnih naporih, zato, da se telo popolnoma umiri in pripravi k počitku. Na koncu se izvaja tudi sproščanje, ki je ena izmed oblik avtogenega treninga in vzpostavlja stanje ravnovesja telesa in duha. (Lidell, 1991; v: Zagorc in Jarc-Šifrar 2007)

6.1.4 UPORABNOST JOGE GLEDE NA CILJE ŠPORTNIH PLEZALCEV

Joga ponuja veliko število različnih asan. Vsaka od njih pa daje prednost eni izmed gibalnih sposobnosti. Glede na gibalne sposobnosti športnih plezalcev, so asane spodaj razdeljene med štiri različne cilje vadbe.

6.1.4.1 CILJ: Povečanje gibljivosti

Športni plezalci in gibljivost morajo iti z roko v roki, saj je gibljivost ključnega pomena za čim bolj učinkovito izvajanje tehnike in s tem tudi samega plezanja, da čim več moči prihranimo za zadnje gibe pod vrhom, s tem pa do konca ohranjamo hladno glavo in vroče srce.

Položaj Jezdec

Izvedba: Pomembna so vzravnan stopala, pozornost je usmerjena na vzravnani hrbet in raztezanje kolkov. Začetni položaj so razmaknjene noge, hrbet je vzravnani, ramena so sproščena. Ob izdihu obrnemo zgornji del telesa in noge v desno, levo nogo pokrčimo v kolenu. Levo koleno položimo na tla. Levi nart je na tleh. Teža telesa naj bo porazdeljena na desno stopalo in levo koleno. Dihamo normalno. Osredotočimo se na izbrano točko pred seboj, nato asano ponovimo še v drugo stran.

Koristni učinki:

- Povečuje gibljivost kolkov;
- Izboljšuje telesno držo;
- Razvija občutek za ravnotežje.

Različice: Nadgradnja asane jezdeca je asana polmesec, ki poleg že omenjenih koristnih učinkov razteza še celoten sprednji del telesa, ki je pri športnih plezalcih velikokrat zakrčen in se mu namenja premalo pozornosti za raztezanje in povečanje gibljivosti.



Slika 13. Položaj Jezdec v jogi (<http://lifestyle.ena.com/zdravje-in-prosti-cas/Joga-za-osvezitev-po-praznikih.html>)

Položaj Klešče

Izvedba: Usedemo se na tla z iztegnjenimi nogami v kolenu, pozornost usmerimo na hrbet. Dlani položimo na stegna. Ob vdihu iztegnemo roke nad glavo, ob izdihu pa se sklonimo (izhodišče giba: kolki). Hrbet naj bo čim bolj vzravnani. Primemo se za prste na nogah in za stopala. Noge naj bodo iztegnjene v kolenu. Z glavo se poskušamo dotakniti kolen. V tem položaju dihamo normalno in ostanemo v tem položaju. Ob vdihu se vzravnamo, roke naj bodo iztegnjene nad glavo, ob izdihu položimo dlani na stegna:

Koristni učinki:

- Ohranja in izboljšuje prožnost hrbtenice (močna nategnitev mišic ob hrbtenici iztisne iz mišic kri, kar pri povratku v normalni položaj povzroči naval krvi in pospeši prekrvavitev hrbteničnega mozga);
- Popravi telesno držo;
- Krepi hrbtne mišice;

- Okrepi trebušno mišičje;
- Razteza mišice hrbtne strani in hrbtne mišice;
- Poživlja ves organizem.

Različica: Klešče z dvignjenima nogama, Razprte klešče (raztezamo še kolčne mišice).



Slika 14. Položaj Klešče v jogi (<http://www.sensa.si/preobrazba/stoja-in-klesce/>).

Položaj Plug

Izvedba: Ležimo na hrbtu, roke so ob telesu, dlani navzdol. Med počasnim izdihavanjem dvignemo obe nogi hkrati (skupaj) ter jih potisnemo čez glavo navzdol, dokler se nožni prsti ne dotaknejo tal. Nato noge potisnemo še bolj nazaj, pazimo da so kolena ves čas iztegnjena. V položaju vztrajamo, dokler se ne naprezamo. V začetni položaj se spustimo počasi v obratnem vrstnem redu.

Koristni učinki:

- Krči notranji del in razteza zunanji del hrbtenice;
- Obnovi moči; poveča pritisk na vrat in ščitnico ter še bolj raztegne vratni del hrbtenice; razteza in izboljšuje prožnost celotne hrbtenice;
- Razteza mišice zadnjega dela nog; okrepi pas trebušnih mišic;
- Poživlja in pomlajuje;
- S pritiskom na ščitnico, se dotok krvi vanjo poveča in njeno delovanje se uravna; izboljšuje delovanje prebavnega trakta in normalizira metabolizem;
- Spodbuja žlezo priželjc - timus in okrepi imunski sistem.



Slika 15. Položaj Plug v jogi (<http://alternativa-za-vas.com/index.php/clanak/article/halasana>).

6.1.4.2 CILJ: Izboljšanje ravnotežja

Čufar (2011) pravi, da je za izvedbo ravnotežnih položajev v jogi ključna stabilna podpora. Da drevo razveja mogočno krošnjo, mora imeti močne korenine. Tudi na steni bomo z dobro, stabilno postavitvijo nog lahko segli dlje, imeli več časa in prostora za npr. vpenjanje, in ne nazadnje bomo bolj sproščeni, saj se bomo lažje

otresli navitost iz podlahti.

Ravnotežje je ključnega pomena tako v navpičnih stenah kot v previsnih. Bolj razvito ravnotežje imamo, bolj lahko izkoristimo tehniko nog in s tem prihranimo dragoceno energijo v rokah in ramenskem obroču.

Položaj Stoja na glavi

Izvedba: Smo v opori klečno spredaj. Roke položimo na podlakti. Sklonimo se naprej in položimo glavo v dlani, z nogami se zravnamo, se opremo na podlahti in se s kolki dvignemo v zrak pri tem pa s seboj povlečemo tudi noge. Ko je trup v navpični legi, upognemo kolena in dvignemo noge v navpičnico. Celotno telo je zravnano. V položaju vztrajamo toliko časa, dokler se ne naprezamo. Pri spuščanju najprej upognemo noge in nato preidemo v klečeči položaj.

Koristni učinki:

- Pospešuje in stimulira možganske funkcije;
- Vpliva na krvni obtok – prekrvavi celotno telo;
- Izboljša spomin in koncentracijo ter zbranost in zaznavne sposobnosti;
- Izboljšuje ravnotežje;
- Izboljša delovanje vseh čutil ter umirja delovanje uma;
- Upočasnjuje dihanje in srčni utrip;
- Razbremenuje srce, saj kri iz nožnih ven naravno doteka v srce, zato črpanje ni potrebno;
- Krepi hrbtenico, vrat in ramena;
- Razbremeni spodnji del hrbta.

Različica: Stoja na rokah oz. Steber.

Položaj plesalca

Izvedba: V stoječem položaju dvignemo desno nogo nazaj in jo primemo z desno roko za gleženj. Pokrčimo desno nogo, nato jo s pomočjo roke dvignemo kar se da visoko, leva roka je pri tem dvignjena nad glavo in stegnjena. Vzpostavimo ravnotežje in vztrajamo v položaju, leva noga je stegnjena. Trup se nekoliko nagne naprej. Zadržimo položaj. Nato zamenjamo nogi.

Koristni učinki:

- Krepi hrbtne mišice in mišice nog;
- Razteza prsi, trebuh ter stegna;
- Razteza in povečuje gibljivost spodnjega dela hrbtenice ter kolkov;
- Krepi gležnje;
- Izboljšuje ravnotežje in koordinacijo;
- Spodbuja zbranost.



Slika 16. Položaj Plesalca v jogi (<http://www.aktivni.si/joga-in-pilates/gremo-v-nadaljevalni-tecaj-joge/>).

6.1.4.3 CILJ: Povečanje koncentracije, izboljšanje zavedanja in vizualizacije

Športni plezalec za svoj uspešni nastop, vzpon, potrebuje čim večjo sposobnost koncentracije, zavedanja in usmerjenosti v svoj cilj. Pri tem je vadba joge lahko v veliko pomoč in trening.

Velika zbranost je povezana z ogromno porabo mentalne energije, ki je na določeni ravni plezalčeve psihofizične pripravljenosti omejena. Čim višja je intenziteta, krajše obdobje lahko na takem nivoju ostajamo. "Rezervoar" mentalne energije je odvisen od naše telesne in psihične pripravljenosti (Jensterle idr., 2006).

Čufar (2011) pravi, da je kot v vseh športih in življenju nasploh koncentracija pomemben dejavnik uspeha. Joga nas nauči ohranjati koncentracijo na enem mestu; med nekaterimi vajami je pozornost usmerjena v mišice, pri drugih na dihanje, na določeno točko v telesu (tretje oko) ali v okolici ali na ponavljanje določene mantre. S tem ustavimo tok neželenih misli in lažje premagamo določen izziv. Če naša koncentracija uide drugam, bomo verjetno hitro izgubili ravnotežje oziroma predčasno prekinili vajo zaradi občutka utrujenosti. Enako je pri plezanju. Ko smo stoodstotno osredotočeni na gibe, na smer, na oprimke pred sabo, ne čutimo, kako utrujeni smo, naše gibanje pa je lahkotno in tekoče. Takoj ko se v mislih pojavi dvom ali nas zmoti hrup iz okolja, ki preusmeri našo pozornost, bo tok gibanja prekinjen, podlahti so kar naenkrat pekoče in obstanek v steni pravi boj.

Značilni asani za sproščanje, ki s pomočjo meditacije in pranajame izboljšujeta koncentracijo, povečujeta zavedanje in vizualizacijo, sta položaj za sproščanje in pollotous (Kogler, 1999; v: Bohte in Bohte, 2009).

Poleg teh dveh opisanih položajev, pa je vadba joge, kjer smo zavestno prisotni pri vadbi asan, predvsem tistih že bolj zahtevnih, odlično sredstvo za izboljšanje koncentracije ter zavedanja lastnega telesa. Seveda pa tudi to ne bo dovolj, če je naša splošna fizična, kondicijska priprava slaba, saj kot pravijo Jensterle idr. (2006) nam pri slabši telesni pripravljenosti lahko zmanjkuje mentalne energije za vzdrževanje take koncentracije. Zato je seveda pomembno, da poleg vadbe asan za povečanje koncentracije, z roko v roki vzdržujemo tudi dobro fizično pripravljenost.

Položaj Lotos

Izvedba: Sedimo z iztegnjenimi nogami na kolenih, pozornost usmerimo na celo telo. Desno nogo pokrčimo v kolenu in ga položimo na levo stegno in peto čim bolj približamo trupu. Levo stopalo položimo na desno stegno in peto čim bolj približamo trupu. Tako sprostimo noge, kolke, trup in ramena. Roke položimo na kolena in naredimo mudro. Zapremo oči in vztrajamo v opisanem položaju.

Koristni učinki:

- Najboljši položaj za meditacijo;
- Usklajuje delovanje vseh čakr;
- Izboljšuje sposobnost koncentracije in zavedanja lastnega telesa.

Različice: Pollotos položaj



Slika 17. Položaj Lotos v jogi (<http://www.yogajournal.com/article/advanced/full-bloom/>).

Položaj za sproščanje

Izvedba: V položaj za sproščanje se namestimo zelo preprosto. Uležemo se in noge ter roke malenkost razmaknemo od telesa. Dlani obrnemo navzgor, zapremo oči in se prepustimo dihanju.

Koristni učinki:

- Primeren položaj tudi za meditacijo;
- Izboljšuje sposobnost koncentracije in zavedanje lastnega telesa.

6.1.4.4 CILJ: Umiritev in aktivacija živčnega sistema

Zagorc, Zaletel in Jeram (2006) pravijo, da je živčni sistem učinkovit regulacijski mehanizem, ki posreduje sporočila izredno hitro v vse dele telesa, kamor se razpredajo izrastki živčnih celic (nevronov) in izredno hitro reagira na različne spremembe v okolju in v telesu. Bravničar-Lasan (1996) pravi, da so bistvene lastnosti živčevja vzdražnost (sposobnost reagiranja na dražljaje), prevajanje impulzov in povezanost živčnih celic med seboj (sinapse). Avtorica se strinja, da vsi procesi končne strukture gibanja potekajo v osrednjem živčevju.

Asane močno učinkujejo na mišice, sklepe, dihanje, srce, ožilje, živčni in limfni sistem, vse organe in žleze, tudi na duševnost, duh in čakre (energijska središča). To so psihosomatske vaje, ki krepijo živčni sistem in usklajujejo njegovo delovanje ter utrjujejo duševno stanje. Vaje pomirjajo, umirjajo duha, sproščajo in vzbujajo občutek notranje svobode in notranjega miru (Maheswarananda, 2000). Večina ljudi namreč

dih površno in plitvo. Če redno vadimo jogo in z njo pravilno dihanje, se navadimo pravilno dihati. Počasno, poglobljeno dihanje pospešuje krvni obtok, povečuje telesno pripravljenost, izboljšuje počutje in duševno ravnovesje

Tiste asane, ki imajo pomirjajoč oziroma sproščujoč učinek, v kombinaciji s pravilnim dihanjem, so tiste, ki vplivajo na umiritev živčnega sistema. Te morajo imeti dovolj dolg in globok izdih, izvajajo se z zaprtimi očmi in s trupom nagnjenim naprej. Aktivacijo živčnega sistema je mogoče doseči z izvajanjem asan s hitrim in globokim vdihom, odprtimi očmi in trupom, nagnjenim nazaj (Kogler, 1999; v: Bohte in Bohte, 2009).

Bistvo umiritve je sproščeno in polno dihanje, najbolj naraven proces v vsakem izmed nas. Pri tem sta primerni tehniki umirjanja in sproščanja živčnega sistema v jogi meditacija in pranajama.

Primer dveh asan, ki imata sproščujoč učinek in se izvajata s trupom nagnjenim naprej sta:

Položaj Sveča

Izvedba: Ležemo na hrbet. Iztegnjene roke ležijo ob telesu. Ob vdihu pokrčimo noge v kolnih. Noge in medenico dvignemo tako visoko, da medenico podpremo z rokami. Komolci ležijo na tleh. Noge iztegnemo v kolnih, naj bodo v navpičnem položaju. Sprostimo nožne, stopalne in medenične mišice.

Koristni učinki:

- Poživlja in sprošča;
- Preprečuje stres in depresijo;
- Ker pospešuje odtekanje krvi iz ven, pomaga proti otekanju nog in krčnim žilam;
- razteza in krepi vratni del hrbtenice in tilnik;
- razbremeni pritisk na spodnji del hrbta;
- osveži in okrepi živčni sistem.

Položaj Plug (opisan že pod številko 4)

Spodaj pa še primera dveh asan, ki imata sproščujoč učinek in se izvajata s trupom nagnjenim nazaj sta:

Položaj Kobra

Izvedba: Ležemo na trebuh. Brado upremo v tla. Dlani položimo ob ramenih na tla in se opremo na njih. Nekoliko razmaknemo noge. Prste na nogah upremo v tla. Ob vdihu pritisnemo medenico k tlom. Območje popka ostaja na tleh. Opremo se na roke in dvignemo zgornji del telesa.

Koristni učinki:

- Ohranja prožnost hrbtenice;
- Preprečuje zdrs medvretenčnih ploščic;
- Razteza trebušne mišice;
- Deluje predvsem na gibljivost ledvenega dela hrbtenic.

Položaj Kobilica

Izvedba: Ležimo na trebuhu z nogami skupaj. Roke stisnemo v pest in jih položimo pod stegna. Brado naslonimo na tla. Vdihnemo in dvignemo noge čim višje. Stopala ostanejo skupaj. Vzdržimo v položaju dokler lahko, nato se med izdihom vrnemo v začetni položaj.

Koristni učinki:

- Krepi mišice hrbta in medenične mišice;
- Poveča gibljivost hrbta, zlasti ledvenega dela;
- Krepi mišice ramen in rok;
- Krepi koncentracijo in vztrajnost.



Slika 18. Položaj kobilica v jogi (<http://www.a2zyoga.com/yoga-poses/shalabhasana.php>)

Pri plezanju vlečemo telo k steni (sile so usmerjene k telesu), medtem ko ga v jogi pri mnogih asanah potiskamo stran od podlage (sile so usmerjene stran od telesa). Zato so jogijske asane dobra protiutež plezanju, saj uravnovesijo mišice okoli ramen, komolcev in zapestij. Z jogo bomo pridobili gibljivost celotnega telesa, kar nam ne bo olajšalo le marsikaterega plezalnega giba, temveč bo tudi zmanjšalo možnost poškodb. Večja gibljivost medeničnega obroča in nog nam bo pomagala približati težišče k steni, s čimer bomo lahko prihranili veliko moči (Čufar, 2003).

Jensterle (osebna komunikacija 30.5.2016) pa na pojav joge v zahodnem svetu gleda kot na trenutno modno muha v našem zahodnem svetu. Pravi, da joga vse bolj vključuje dinamičnost, ki pa je značilnost zahoda, zahod pa vse bolj vključuje počasnost oziroma statičnost, ki pa je značilnost vzhoda. Jensterletovo mnenje je, da mora vsakdo sam zase najti sredstvo in način, ki mu najbolj ustrežata. Kdor samo »papagajsko« in mehansko izvaja katerokoli vajo, nima kaj dosti učinkov od same vadbe. Dokopati se je potrebno do ozadja, do tistega smisla, da točno vemo in čutimo, zakaj nekaj počnemo ali pa zakaj ne.

6.2 TEHNIKE SPROSTITVE

Dandanes je znanih več uspešnih tehnik sprostitve, vsaka pa ima določene prednosti. Glede na cilj, ki ga želimo doseči in lastnost, ki jo želimo izboljšati, lahko najdemo najbolj primerno. Umirjeno in sproščeno stanje pri športniku pomeni večjo samozavest, večjo umirjenost in samozaupanje. Te tri lastnosti pa so ključnega pomena.

6.2.1 O TEHNIKAH SPROSTITVE

Jensterle idr. (2006) pravijo, da je sprostitvev odsotnost psihične in telesne napetosti. Resnična sprostitvev mora biti trojna: telesna, psihična (miselna in čustvena) ter duhovna; vse pa so med seboj tesno povezane. Športno plezanje je izrazito tehnični šport, zato najmanjša prekomerna mišična napetost zmanjša učinkovitost plezanja, ki se kaže v neučinkoviti plezalni tehniki, katere posledica je neekonomična poraba energije. Najbolje plezamo, ko smo popolnoma umirjeni.

Športni plezalci, tako vrhunski kot rekreativni, so pri doseganju plezalnih ciljev izpostavljeni različnim stresnim okoliščinam, ki jih povzročajo zunanji in notranji dejavniki. Če na te okoliščine nismo pripravljeni, zaznamo prekomeren stres, anksioznost ali strah, odvisno od situacije in našega zaznavanja le-teh. Da pa se na stres, anksioznost in strah čim bolj učinkovito pripravimo in se z njimi čim lažje soočimo, je pomembno, da imamo čim bolj sproščeno telo, duha in um. S tem odvrnemo pozornost od negativnih mislih in različnih dvomov, ki nas ovirajo na poti k napredku in uspehu.

Najpomembneje je prepoznavanje in obvladovanje stresa, strahu in anksioznosti, saj je od našega zaznavanja in prepoznavanja odvisno, kako dobro bomo izkoristili dano situacijo, kako dobro bomo izkoristili svoje natrenirane sposobnosti, ki smo jih pridobili tekom treninga.. Zato Jensterle idr. (2006) pravijo, da je treniranje in vzdrževanje posebne notranje in nastopne mentalne klime nujno potrebno.

Jensterle idr. (2006) se strinjajo tudi, da ima sproščanje mnogo pozitivnih učinkov na telo in duha (Jensterle idr., 2006) in sicer:

- izboljšuje krvni obtok, presnovo in druge regenerativne procese;
- zmanjša porabo kisika in drugih hranljivih snovi;
- zmanjšuje mišično in psihično utrujenost;
- zmanjšuje mišični tonus;
- zmanjšuje bolečino;
- izboljša kvaliteto spanja;
- izboljša koncentracijo;
- spodbuja ustvarjalnost in spomin;
- izboljšuje koordinacijo;
- izboljšuje zavedanje kinestetičnih občutkov in hitrost odzivanja;
- izboljšuje učinkovitost motoričnega učenja;
- zmanjša možnost poškodb mišic, kit in sklepov.

Zagorc (2003) piše, da do motenj pretakanja energije navadno pride zaradi psihičnih konfliktov ali telesnih okvar. Pojavljajo se kot ovira v delih, kjer je telesna gibljivost zmanjšana. V teh predelih zlahka otipamo napetost mišic. Te notranje napetosti nam preprečujejo delovanje s polnim energijskim potencialom, zato naš glas postaja monoton, izgine sijaj iz oči, gibi se upočasnijo, zmanjša se odpornost proti boleznim, napeti smo, itd.

In tako tudi tekmovalne okoliščine kot okoliščine v plezališčih od športnega plezalca zahtevajo ne le fizično dobro pripravljeno telo, pomembna je tudi psihična priprava. Trenerjeva naloga in naloga posameznika je, da se na nastop čim bolje pripravi tako fizično kot psihično in pri slednjem so mu lahko v veliko pomoč naslednje sprostitve, ki jih Tušak (1999) navaja kot najpogosteje uporabljene tehnike, ki jih uporabljamo za sproščanje pred in med tekmovalno napetostjo. Te so:

- meditacija,
- pranajama
- avtogeni trening,
- kreativna vizualizacija,
- joga nidra.

Športni plezalci se zadnje čase zelo radi poslužujejo avtogenega treninga, kreativna vizualizacija pa je postala že del plezanja, saj je vedno prisotna, če ne drugače, pa na tekmovanjih, ko tekmovalci po ogledu smeri v težavnosti zapustijo prireditveni prostor in v izolacijski coni, kjer so izolirani od gledalcev, v mislih ponavljajo zaporedje oprimkov. Kreativna vizualizacija je prav tako prisotna tudi v balvanskem in hitrostnem plezanju. Meditacija in pranajama pa čedalje bolj postajata del sproščanja in sprostivnih tehnik. Kot že rečeno, se za vsakega najde nekaj, seveda pa so to le najbolj uporabljene tehnike, obstaja jih še več.

6.2.2 MEDITACIJA

Meditacija je mentalna dejavnost, ki nima nič opraviti z besedami, prej z občutki, govori Kriyananda (2007) v svoji knjigi. Je naravno stanje zavesti, ki se ga ne moremo naučiti, kot se ne naučimo spati. Ko se um umiri in osredotoči, preseže običajno svetno zavest in preide v stanje, ki se imenuje meditacija (Joga uma in telesa, 1998).

Meditacija je tehnika, s katero lahko vplivamo na živčni sistem na ta način, da smo sposobni visoke koncentracije in kontrole ter na ta način prispevamo k ravnotežju v organizmu. Beseda meditacija je izpeljanka iz latinskega glagola *meditare*, katerega pomen je premišljevat, razmišljati in vaditi, uriti. Namreč na poseben način v meditaciji vadimo razmišljanje in pri tem ves čas ohranjamo zavest o "ne misliti". Z meditacijo se naša "razpršenost", ki je posledica hitrega načina življenja, zbere v celoto - telo, duša in misli postanejo eno (Zagorc, 2003).

Meditacija je športnim plezalcem lahko v veliko pomoč pri iskanju pravih, resničnih občutkov, ki odločajo o zmagi ali porazu. Namreč stanje zavesti, ko je um usklajen z delovanjem telesa in ko prek meditacije najdemo sami sebe ter svoje najbolj pristne, notranje občutke zaupanja in mirnosti, je na steni neprecenljivo. Meditacija je poleg tradicionalne meditacije v lotosu, pollotosu ali ležečem položaju lahko tudi še kaj drugega. Meditacija je lahko tudi sprehod v naravi ali jutranji tek, kjer se srečamo sami s seboj, lahko je to jutranji pozdrav soncu ali pa jutranja telovadba, nekaj, v čemer smo prisotni v tistem trenutku.

Čufar (2011) pravi, da naš um v vsakem trenutku proizvede na tisoče misli. Ko se usedemo v meditativni položaj, se vseh teh misli začnemo zavedati. Ker je meditacija proces čiščenja, bo na dan prišlo tudi veliko "smeti". Pravi, da je to je normalno. Čufar nas miri, naj takrat ne mislimo, da ne znamo meditirati, če nam ne uspe utišati misli. Pomembno je le to, da nanje ne reagiramo. Da jih le opazujemo in pustimo, da kot v toku reke odtečejo mimo nas. Tako ne bodo vstopile v naš podzavestni um in nas v prihodnosti ne bodo več nadlegovale.

Meditacija je neločljivo povezana z jogo, kjer meditacijo umeščajo v miren prostor, v katerem se dobro počutimo, kjer na tem prostoru vadimo vsak dan, na istem kraju in

ob istem času, da se duh umiri in kjer meditiramo v položaju lotosa ali pollotosa oz. tako, da je hrbtenica ravna. Bistvo je, da s pomočjo meditacije najdemo višje stanje zavesti, ki jo potem integriramo v vsakodnevni trening (Ogorevc, 2008). Krijananda (2007) pravi, da je meditacijo potrebno prenesti iz sobe za meditacijo, torej da njene učinke znamo uporabiti tudi zunaj sobe, kjer jo izvajamo. Čufar (2011) pravi, da je meditacija zanjo vaja, pri kateri pomagajo vztrajnost, potrpežljivost, razumevanje in nežnost do sebe. Je proces, ki deluje na dolgi rok.

Poznamo različne vrste meditacije (Tušak in Tušak, 2001):

- Koncentrirana dihalna metoda (opazovanje dihanja, gibanja trebušnega in prsnega koša ter pretok zraka skozi nosnici);
- Metoda s štetjem dihov (opazovanje dihanja in štetje);
- Mantra meditacija (ponavljanje besede z vdihom in izdihom – »om«);
- Meditacija s koncentracijo (strmenje v predmet na višini oči – goreča sveča);
- Transcedentalna meditacija (prehod iz enega psihičnega stanja v drugo s pomočjo mantre);
- Meditacija z vizualizacijo (pozitivne predstave).

M. Čufar (osebna komunikacija, 20.5.2016) pravi, da je njen dan brez joge nepopoln. Pravi, da so ji jutranje ure kot ena meditacija, čeprav dela predvsem krepilne asane. Pogosto takrat dobi dobre ideje za dan, za življenje nasploh, verjetno zato, ker je takrat najbližje intuiciji. Ne more z gotovostjo trditi, da ji je joga pomagala v plezanju, prepričana pa je, da ji je pomagala preprečiti precej poškodb, saj z njo enakomerno razvija celo telo.

Pri klasični meditaciji v jogi poznamo več sedečih položajev (Maheshwrananda, 2001)

- Udobni položaj;
- Popolni položaj;
- Položaj na petah;
- Pollotos;
- Lotos.

Pri vseh sedečih položajih, primernih za meditacijo in pranajamo, pa pazimo, da:

- Je zgornji del telesa zravnani;
- So glava, vrat in hrbet v ravni liniji;
- So ramena in trebušne mišice sproščene;
- Dlani ležijo na kolenih;
- So oči zaprte;
- Se med vajo ne premikamo.

Dva tradicionalna položaja pri meditaciji:

Položaj Lotos ter položaj Pollotos

Ta telesni položaj je poleg stoje na glavi tako imenovana najvišja ali kraljevska asana. Padmasana spodbuja in usklajuje delovanje čakler, umirja misli. Je odličen položaj za meditacijo in pranajamo.

Izvedba: Sedemo na tla. Iztegnemo noge v kolenih, nato pa pokrčimo desno nogo v kolenu in položimo desni nart na levo stegno, im bližje trupu. Nato pokrčimo levo nogo in položimo levi nart na desno stegno, čim bližje trupu. Vzravnamo zgornji del

telesa. Kolena naj ležijo na tleh. Če sedemo na debelejšo blazino, lažje vzravnamo telo in položimo kolena na tla.

Različica: Pollotos položaj.

Čufar (2011) še dodaja, da lahko iz vseh koristnih napotkov sklepamo, da nam bo meditacija pomagala tudi pri plezanju. Lažja kot bo naša podzavest, manj nepotrebnih misli kot nam bo rojilo po glavi, lahkotnejše se bomo počutili v steni. Mogoče je to skrivnost Danija Andrade, ki redno meditira in je eden izmed najboljših skalnih plezalcev na svetu še pri svojih štiridesetih.

Mukerji (2006) dodaja takole, ko ljudi poziva k meditaciji: » Umakni se v tišino. Izključi vse misli in opravila, ki se nanašajo na zunanji svet. Poskušaj dojeti, da ti, tvoj ego, nista telo, temveč je telo le navadno oblačilo, ki si ga oblekel, da bi lahko deloval na fizični ravni in ga boš nekega dne odložil. Poskusi dojeti, da si nesmrten in čeprav bo prišlo in odšlo na tisoče teles, boš ti, ego, vedno zelo živ«.

6.2.3 PRANAJAMA

Materialni predstavnik univerzalne življenjske energije (prane, orgona, chi-ja) je kisik. Ortodokсна medicina je zato vse naše energijske kapacitete povezala s količino porabljenega kisika v organizmu (Lasan, 1996).

Pranajama pomeni serijo tehnik, največkrat povezanih z dihanjem, le-te imajo za cilj povečati količino vitalne energije v organizmu. Pranajama povzroči mirnost v telesu, umirja pa tudi um in povzroča stik s subtilnejšimi aspekti našega bitja (Zagorc, 2003).

Pranajama je zavestno usmerjanje dihanja (prana – energija, ayama – uravnavanje, nadzorovanje). Z vsakim vdihom dobi telo poleg kisika tudi prano, vesoljno energijo oziroma moč, ki ustvarja, ohranja, spreminja in je osnovni element življenja in zavesti. Prana je tudi v hrani (Maheshwrananda, 2001). Zato je hkrati eden izmed faktorjev uspeha tudi pravilna, prava prehrana športnega plezalca, ki mora biti predvsem posamezniku primerna, v zadostnih količinah.

Dihalne vaje danes predstavljajo najpogostejši način sproščanja napetosti. Športnik se že sam zaveda, da lahko z umiranjem dihanja povzroči ugoden in sproštilen vpliv na svoje misli in telo. Dihalne tehnike sicer izhajajo iz joge in imajo poleg sprostilnega še globlji pomen. V športu jih najpogosteje uporabljamo skoraj z vsemi ostalimi relaksacijskimi tehnikami. So tudi zelo praktične, saj jih športnik lahko vključi v svojo predtekmovalno psihično pripravo kar na terenu, kjer se ogreva in pričakuje začetek tekme oziroma nastopa (Tušak in Tušak, 1997). Predvsem slednje je zelo priročno, saj lahko sproščanje z dihanjem narediš kjerkoli, da se le za trenutek umiriš in se osredotočiš na svoje dihanje. Dihanje je esenca naših življenj, brez dihanja ni življenja. Vse premalo se zavedamo kako pomembno je dihanje in kako dragoceno je. Vendar pa ker nam ne predstavlja zavestnega užitka, kot so dobra hrana, pijača, prijetno druženje, itd., dihanje jemljemo kot samoumevno. Ko pa ga z vajami pranajame ali kakšnimi drugimi dihalnimi tehnikami čedalje bolj ozavestimo, spoznamo kako nam tudi preprosta stvar kot je dihanje, da zavestno zadovoljstvo.

Pranajama v športnem plezanju

Ob tem se sprašujemo, zakaj vaditi pranajama v korist pri športnem plezanju? Povprečno človeško bitje diha približno od 15 do 18-krat na minuto. V normalnem ciklusu dihanja izmenjamo približno pol litra zraka. Ko si pridobimo navado globljega dihanja z vadbo pranajame, začnemo dihati tako, da vnesemo dodatnih trikrat po pol litra zraka. Hkrati se naučimo z vadbo pranajame močnejše izdihovati. Vse to omogoča večji vnos kisika in prane, ki se vsrka v naš sistem (Kriyananda, 2007).

Količina kisika, ki se v časovni enoti prenese od pljuč do celic, je odvisna od delovanja srca (minutni volumen srca), od stanja žilja (upor pretoku krvi) in od lastnosti krvi (oksiforna kapaciteta). Oksiforna kapaciteta krvi pa določa količino kisika, ki jo sprejme volumska enota krvi (Lasan, 2005). Večja kot je količina kisika, ki jo sprejme enota krvi, večja je naša zmogljivost, saj večja preskrba mišic z zadostnimi količinami kisika, omogoča hitrejše biokemične procese v celicah in s tem učinkovitejše gibanje.

Ko vdihnemo kisik, ta vstopi v kapilare v pljučih in se prenese v krvni obtok. Čeprav tudi prana vstopi v krvni obtok, jo najprej vsrka sluznica in gre naprej do živcev, jih okrepi (energetizira) in vitalizira. To prispeva k povečanju fizioloških funkcij organov, plexusov (pletežev) in živčnih centrov (Kriyananda, 2007).

Torej večja količina kisika, boljša prekrvavitev in s tem boljši ter hitrejši prenos kisika po telesu posredno omogočajo boljši napredek, dosežek. Dejstvo je namreč, da z vadbo pranajame zavestno izboljšujemo vdih in izdih, kar nam tudi na steni, predvsem med počivanjem ali pred ključnimi deli, lahko da tisto malenkost koncentracije in moči več, ki nato odloča o zmagi ali porazu nad samim seboj. Takšne malenkosti namreč velikokrat odločajo predvsem med vrhunskimi športniki, ki so po fizični plati vsi odlično telesno in psihično pripravljene. Takšne malenkosti pa lahko naredijo tisto majhno razliko, ki nam nato prinese zmago ali za stotinko sekunde ali pa za tisti ključni milimeter več v našem razponu rok, zaradi katerega smo oprimek na steni zadržali ali pa ga nismo zadržali.

Maheshwrananda (2001) je v svoji knjigi opisal različno učinkovanje pranajame na:

Telo:

Ohranja zdravje, čisti kri, povečuje sprejem kisika, krepi pljuča in srce, uravnava krvni tlak, uravnava in usklajuje delovanje živčnega sistema, pospešuje zdravljenje in rehabilitacijo, povečuje odpornost proti okužbam.

Duševnost:

Odpravlja stres, živčnost, depresijo, umirja misli in občutke, vzpostavlja notranje ravnovesje, odpravlja energijske zapore.

Duha:

Poglablja meditacijo, čisti čakre (energijska središča) in spodbuja njihovo delovanje, širi zavest.

Čufar (2011) prav tako zagovarja, da dihalne vaje, med njimi pranajama, sproščajo in pomirjajo, povečajo pretok prane, čistijo kri, uravnovešajo telesni pH, povečajo vitalnost, okrepijo imunski sistem, povečajo pljučno kapaciteto, dajo moč za premagovanje negativnosti čustev, razčistijo misli in okrepijo potrpežljivost.

Kriyananda (2007), pa pravi tole v kritičen razmislek, in sicer, da je zelo težko dokazati obstoj nečesa, kot je prana; pa vendar obstaja pomemben dejavnik, ki pokaže, kako sta si prana in kisik različna. Vemo, da je dihanje življenje, prav tako pa smo tudi seznanjeni s ciklusom kisik/ogljikov dioksid, ki je poznan v notranjem dihanju. Kriyananda se ob tem sprašuje: če je kisik življenje, zakaj se ne da umirajočega obdržati pri življenju, če mu damo čistega kisika. Odgovor: človeka ne drži pri življenju zgolj kisik, obstaja še nekaj drugega. V jogi se to imenuje prana, dih življenja. Poleg tega Kriyananda še pravi, da je znanost pranajame najintenzivnejša jogijska tehnika, ki jo lahko uporabimo za širitev življenja, izboljšanje razuma, kreativnosti in dobrega spomina.

Tehnik izvajanja pranajame je v različnih jogijskih knjigah opisanih kar precej, nekatere izmed njih pa opisuje v svoji knjigi Bertancelj (2007):

Primer tehnik pranajame

Dih sonca (pranajama, ki stimulira)

Izvedba:

- Skrčimo desno roko in jo dvignemo navzgor;
- S palcem zapremo desno nosnico, z mezincem pa levo;
- Zapremo levo nosnico in izvedemo vdih skozi desno nosnico;
- Zapremo desno nosnico in izvedemo izdih skozi levo nosnico;
- Ponovimo 12-krat, po potrebi tudi večkrat;
- Dih naj bo dovolj dolg, vendar ob tem lahkoten in nenasilen;

Koristni učinki: Stimulira živčni sistem, ker poveča pretok prane po surja nadiju, ki je odgovoren za povečanje aktivnosti telesa in uma.

Dih lune (pranajama, ki pomirja)

Izvedba:

- Skrčimo desno roko in jo dvignemo navzgor
- S palcem zapremo desno nosnico, z mezincem pa levo
- Zapremo desno nosnico in vdihnemo skozi levo
- Zapremo levo nosnico in izdihnemo skozi desno
- Izvedemo 12 teh ponovitev, po potrebi več

Koristni učinki: Opisana tehnika pomirja delovanje živčnega sistema, smiselno jo je opraviti pred spanjem.

6.2.4 KREATIVNA VIZUALIZACIJA

“Celo tvoje telo, od ene konice kril do druge, ni nič več kot tvoja misel sama, v obliki, ki jo lahko vidiš. Zlomi verige svojih misli, pa boš zlomil tudi verige svojega telesa.” (Richard Bach, Jonatan Livingston Galeb, 1999).

Vizualizacija je tehnika, pri kateri uporabimo sposobnosti predstavljanja. Pomaga nam obvladati stres in izrabiti potenciale ter spodbuja telesne procese

samozdravljenja. Psihologi po vsem svetu uporabljajo vizualizacijo že od srede dvajsetega stoletja za izboljšanje motivacije pri športnikih in za spreminjanje negativnih miselnih vzorcev (Ogorevc, 2008).

Ogorevc (2008) pravi tudi, da vizualizacija vzpodbuja delovanje desne možganske poloble, kar pomeni, da zamišljanje podob spodbuja vizualni del možganske skorje, zamišljanje glasov avditorni del, zamišljanje dotika čutni del. Živo predstavljane pošilja dražljaje preko možganske skorje v hormonski in avtonomni živčni sistem. Povečana sposobnost predstavljanja lahko vpliva na procese v teh sistemih in nam pomaga, da se lažje spoprimemo z različnimi okoliščinami.

To pomeni, da večkrat, ko si živo predstavljamo dogajanje na nekem tekmovanju ali pred pomembnim vzponom v skali, večkrat ko predelamo potencialno moteče dejavnike in jih vnaprej v mislih obdelamo kot nemoteče, več možnosti imamo, da se naš uspeh uresniči. Hkrati pa začnemo že delovati tako, kot bi bil želeni cilj že stvarnost. Ogorevc (2008) pa pravi še, da vendar pa v resnici treniramo tudi živčni in hormonski sistem, razvijamo kinestetične občutke, krepimo energijske pretoke v telesu in kar je najbolj pomembno, se s takšnim načinom napredne vadbe programiramo, da lahko v času tekmovanja, ko je v okolju veliko motečih dejavnikov; pred njim popolnoma izoliramo. To pa omogoča popolno realizacijo vseh trenutnih potencialov. Jensterle idr. (2006) tu dodajajo še, da z vizualizacijo ustvarimo miselni film, ki se s ponavljanjem v možganih programira, kot bi bil resničen. Film ustvari fotografski načrt za bodoče akcije, tako da je potrebno ta film ustvarjati kar se le da pozitivno in natančno. Avtorji dodajajo še, da vizualizacija aktivira mišice na podoben način kot dejansko plezanje, povzroči pa tudi močne spremembe na čustvenem področju. Stopnjuje upanje na uspeh in pomaga, da v določenih stresnih situacijah postanemo neobčutljivi.

Metodo vizualizacije uporabljamo (Tušak in Tušak, 1997):

- Kot pomoč pri učenju novih motoričnih nalog;
- Kot odstranjevanje negativnih občutij;
- Kot tehniko treninga koncentracije;
- Kot tehniko treninga, kadar je športnik poškodovan;
- Kot tehniko priprave na stresne dogodke;
- Kot tehniko priprave na nastop;
- Mentalno ponavljanje nastopa poveča možnost avtomatizacije povečuje gotovost v optimalno izvedbo;
- Povečuje samozaupanje in tudi samozavest.



Slika 19. Vizualizacija v izolacijski coni, tik pred nastopom (osebni arhiv, Lukasz Warzecha).

Moč vizualizacije je neomejena. S tem se strinja tudi stroka s področja psihologije. Avtorica N. Gros pa takole opisuje svoje doživetja in izkušnje z močjo vizualizacije na tekmovanju v francoskem Serre Chevalierj-u:« Tekmovanje je veljalo le za povabljeni tekmovalci, pravila tekmovanja pa so bila prirejena glede na pravila tekem za svetovni pokal. 10 najboljših tekmovalk in tekmovalcev se je iz kvalifikacijske smeri uvrstilo v finale, kjer je imel vsak tekmovalec tekom dneva na voljo 29 minut za študij finalne smeri. To je pomenilo, da je vsak tekmovalec v teh 29 minutah izkoristil plezalno steno in smer kot je želel. Finale je bil v poznih večernih urah. Torej se je v finalu plezalo na vzpon z rdečo piko. Smeri za študij pa so bile vedno zelo, zelo težke. Bile so tako težke, da nekaterih gibov v smeri tekmovalci in tekmovalke v teh 29 minutah nismo uspeli narediti. Ostali so nerešeni in nepreplezani. Nato smo imeli vsi tekmovalci čez dan do večernega finala čas, da smo o smeri premišljevali, se pogovarjali med seboj o njej ter predvsem vizualizirali smer in gibe vsak zase, predvsem tiste, ki so ostali nerešeni. In tu je bila tako izrazito prisotna moč kreativne vizualizacije, saj sem sama s pomočjo nje velikokrat rešila nepreplezane gibe v svojih mislih in jih tako v praksi med finalom tudi udejanjila ter uspela preplezati celotno smer, ki je bila tekom dneva in študija še tako nemogoča. S pomočjo vizualizacije je postala mogoča in kasneje celo preplezana».



Slika 20. Vizualizacija med ogledom balvana (osebni arhiv, foto: Luka Fonda).

6.2.5 AVTOGENI TRENING

Avtogeni trening je znanstvena metoda, ki temelji na samosugestiji, samohipnozi, s katero skušamo prenesti moč nekaterih predstav na človekov organizem (Tušak in Tušak 1997).

Avtogeni trening je v začetku 20. Stoletja uveljavil Johannes Heinrich Schultz, ki je svoje bolnike zdravil s hipnozo in (avto)sugestijo. Ko so športni trenerji oz. tim ljudi, ki so skrbeli za športnika, ugotovili, da je športni uspeh v končni fazi vendarle v največji meri odvisen od psihične pripravljenosti športnika, so začeli iskati metode, kako psihično stabilizirati in usposobiti športnika. Cilj je in je vedno bil, kako športnika usposobiti, da bo v odločilnih trenutkih pokazal svoje sposobnosti in potencial ter zmagal. Vodeb (2001) pravi, da so psihologi kmalu predlagali Schultzev avtogeni trening, ki se je pokazal kot učinkovit, saj so športniki priznavali, da so zaradi vplivov avtogenega treninga počutijo sposobni zmagati. Avtogeni trening jim je pomagal premagati psihične krize, doseči top-formo in t.i. zmagovalno mentaliteto. Vse to jim je pomagalo doseči tisto najvišjo športno perfekcijo, ki loči dobre športnike od najboljših.

Vodeb (2001) pravi tudi, da gre pri tem postopku za vadbo samega dostopa do nezavednega nadjaza. Pravi, da je več kot očitno, da je človek sposoben doseči neka posebna psihična stanja, ki jih lahko enačimo z nekakšnim transom. Ta trans stanja so značilna za neko vmesno stanje med spanjem in budnostjo. Gre za hipnotično stanje, ki je stanje umiritve in sprostitve in nadvse prijetno. In ko je človek v tem stanju, je mnogo bolj dojemljiv za zunanje sugestije. Avtor navaja, da AT preko natančno določenih pozitivnih sugestij plasira v nezavedno ali pa vsaj v podzavest takšne konstrukte, ki se pozitivno odražajo v športni motoriki. Pravi, da je "dvom" tisti odločilen kontradiktorni faktor, ki preprečuje športniku, da doseže gibalno perfekcijo, zato je jasna naloga AT reinterpreterirati nekatere segmente nezavednega. Ne gre pa le za ukinitev dvoma – na mesto nezaželenega dvoma je treba v nezavedni nadjaz naseliti imperative: "Jaz lahko zmagam!". In če ima športnik v svojem nezavednem naseljeno takšno samozavest, da v zavesti razmišlja zmagovalno – nap. : "Vem, da bom zmagal!", potem je zmaga dejansko mogoča.

Z avtogenim treningom pa se popravlja tudi nekaj relevantnih motečih faktorjev, med njimi tudi zmanjševanje in ukinjanje športne treme in anksioznosti. Za te moteče faktorje obstaja vrsta sugestij, med njimi na primer tole: sugestija, ki jo športnik v stanju transa poskuša naseliti v svoje nezavedno, je približno takale: " Nikoli nimam treme. Tudi če imam rahlo tremo, , me to ne moti. Na tekmovanju sem popolnoma sproščen. Nič me ni strah. Počutim se prijetno. Vse je v redu. Nič me ne moti. Zelo uživam, ko tekmujem. Tekmovanja so mi nadvse prijetna. " Vodeb (2001) pravi, da se tovrstne pozitivne sugestije v stanju transa po definiciji naselijo v nezavedni nadjaz in od tam diktirajo počutje in občutenje.

Preklapljanje iz vsakdanjega razumskega mišljenja v neko globlje doživljanje se začne pri avtogenem treningu z občutkom teže in toplote v posameznih delih telesa, nadaljuje pa se z zaznavanjem bitja srca, dihanja, toplote v sončnem pletežu in prijetno hladnega čela. Pademo v tako imenovano hipnotično stanje, kjer smo izredno osredotočeni za posamezne predstave in dovzetni za sugestije (Jensterle idr., 2006).

Avtogeni trening izvajamo dnevno in v prostoru, kjer nimamo motečih dejavnikov ter v sproščeni drži, od ležečega, bočnega do sedečega položaja. Avtogeni trening vključuje šest zaporednih vaj: za težo, toploto, srce, dihanje, život in glavo. Ponavljamo si stavke npr. da je roka težka, dihanje umirjeno in enakomerno itd... Avtogeni trening nas sprosti in umiri, priporočljivo je, da vključimo tudi dodatne vaje z gesli o uspehu, zmagi ali katere druge pozitivne misli.

Avtogeni trening v športnem plezanju

Avtogeni trening je uspešen le, če se ga lotimo prostovoljno in s trdnim namenom, da ga bomo obvladali. Pri plezalnem nastopu lahko s pomočjo avtogenega treninga vzpostavimo idealno nastopno stanje (Jensterle idr., 2006).

Avtorica N. Gros takole opisuje svojo izkušnjo uporabe avtogenega treninga: «Sama sem avtogeni trening v času tekmovanj velikokrat prakticirala, izvajala tudi s pomočjo športnega psihologa. Pomagal mi je, da sem začela še bolj zaupati v svoje sposobnosti, ter da sem se v ključnih trenutkih pred samim nastopom znala umiriti in najti mirnost v sebi, predvsem pa da sem znala vse nepomembne misli izključiti iz dogajanja tekmovanja kadar je bilo to najbolj potrebno. To sem ponavadi storila tako,

da sem zaprla oči in se za par minut posvetila le dihanju in mislila na nič, dobesedno tudi na številko nič, ki se mi prikazuje pred očmi. Tako sem kljub adrenalinu, ki sem ga čutila, dobila želen občutek mirnosti in osredotočenosti na cilj in tekmovanje. Sugestije, ki so bile del avtogenega treninga že pred samim tekmovanjem, pa so prišle še toliko bolj na dan v trenutkih, ki so bili ključni za sam nastop na steni na tekmovanju. Z njimi mi je poleg uspešnih nastopov še bolj rasla samozavest.«

Primer avtogenega treninga:

Izvedba: Pomembno je, da se namestimo v udoben in sproščen položaj. Poleg tega pa je pomembno tudi to, da imamo mir in tišino, da nas nič ne zmoti in moti. AT lahko izvajamo v sedečem položaju, ki je posebej primeren za potovanja športnika ali pa v ležečem položaju, kjer se udobno namestimo in roke ter noge prosto ležijo na blazini. Da se včasih lažje izoliramo, še posebej če nismo sami v sobi, si na ušesa lahko damo slušalke s pomirjujočo glasbo. Pri vsem tem je potrebno, da smo skoncentrirani na samo vajo ter da se v čim večji meri prepustimo geslom in AT. Vaje si sledijo v zaporedju teže telesa, toplote po telesu, umirjeno bitje srca, umirjeno dihanje, sončni pletež in glava. Priporočljivo si je AT posneti na digitalni zapis, da se lahko res sproščeno prepustimo izvajanju v kolikor nimamo ob sebi športnega psihologa.

- Miren sem. (1x)
- Desna roka je težka. (6x) – To ponovimo še za levo roko, desno nogo, levo nogo, sončni pletež, vrat in glavo.
- Miren sem. (1x)
- Desna roka je topla. (6x) – Ponovimo še za levo roko, desno nogo, levo nogo, sončni pletež, vrat in glavo.
- Ko pridemo do tega, da je glava (obraz) topla, je pomembno da rečemo .."Le čelo ostaja prijetno hladno". (6x)
- Miren sem. (1x)
- Srce bije mirno in krepko. (6x)
- Miren sem. (1x)
- Dihanje je mirno in enakomerno. (6x)
- Miren sem. (1x)
- Celo telo je toplo, le čelo ostaja prijetno hladno. (6x)
- Zelo miren sem. (1x)
- Sugestije: Prim. »Uspelo mi bo«. ali »Zaupam v svoje sposobnosti in trening.« ali »Sposoben/a sem preplezati smer/balvan do vrha«. 10-30x).
- Na koncu, preden končamo, prekličemo gesla oz. stanje z: »Roke so čvrste«. "Noge so čvrste". Stisnemo pesti in napnemo mišice nog, rok, globoko vdihnemo ter počasi odpremo oči. Nato odpremo pesti, jih iztegnemo, hkrati iztegnemo tudi noge.

Pomembno je, da na koncu ne pozabimo na preklic, kar pomeni zaključek vadbe. Preklic je vračanje v t.i. budno stanje, v katerem smo bili pred začetkom vadbe. Nekateri posamezniki so po njihovem pripovedovanju, ker so pozabili na preklic, ves dan občutili utrujenost in počasnost (Gruden, 1999). To je namreč pomemben del vaje, s katero zavestno sprejemamo budnost oziroma vsakdanjo aktivnost. Izjema je lahko le vadba pred spanjem, ko nam preklica ni potrebno izvajati in se lahko le zazibamo v stanje globokega spanca.

Avtorica N. Gros ponovno opisuje eno izmed svojih izkušenj: «Sama sem eno leto intenzivno sodelovala s športnim psihologom, kjer sem z njegovo pomočjo izvajala avtogeni trening. Bil je nadvse koristen v moji celostni pripravi na plezalni nastop na tekmovanjih. Dal mi je tisto "piko na i", da sem iz svojih misli odstranila nekatere dvome, ki so se mi porajali tekom treningov in tekmovanj. Avtogeni trening je tehnika, ki je dobrodošla predvsem v specialni pripravi športnega plezalca na določen nastop, in da je pri tem nujno potrebno sodelovanje z ostalimi strokovnjaki, predvsem s trenerjem. Sama psihološka priprava nima tako velikega učinka, kot ga lahko imata psihološka in kondicijska skupaj, če je pri tem pravo sodelovanje in predvsem medsebojno zaupanje strokovnjakov in športnika, športnikov. Vedno pa je treba točno vedeti, kaj bomo z njim izboljševali in zakaj to počnemo.»

Športnikovo telo lahko uprizori neko gibalno perfekcijo le v primeru maksimalne podpore športnikovega duševnega aparata. Aristotelova trditev, da sta "duša in telo neločljivo povezana" še enkrat v popolnosti drži (Vodeb, 2001).

6.2.6 JOGA NIDRA

V prevodu pomeni "joga nidra" spanje jogija in je starodavna tehnika sproščanja. Omogoča zavestno ter globoko fizično, psihično in mentalno sprostitev. Primerna je za vsakogar, ker ne vključuje fizičnega gibanja. Vaja je v celoti mentalna. Postopno vodeno sproščanje omogoča ohranjanje zavesti na globljih nivojih med budnostjo in spanjem. Sistematična vadba sčasoma privede do globoke sprostitve (Joga nidra, 2016)

Različne raziskave so pokazale, da med meditacijo in vadbo joga nidra popusti mišični tonus, zniža se frekvenca srčnega utripa in krvni tlak. Oboje na človeka in na športnika vpliva sproščujoče do mere, da je pripravljen v večji meri izkoristiti svoje potencialne.

6.2.7 INTUICIJA V ŠPORTNEM PLEZANJU

Športno plezanje je, kot že omenjeno, izrazito tehničen šport, kar pomeni, da je za odlično tehniko potrebno izostriti svoje občutke, s pomočjo katerih v težkih situacijah lažje najdemo ključ do rešitve. Pri izostritvi teh občutkov je prisotna tudi intuicija. Če lahko naših pet čutov izostrimo z vajo in zavedanjem, lahko tudi intuicijo, če le želimo in si prizadevamo za to, ter smo hkrati odprti za stvari.

Ilgner (2003) pravi, da je prvi korak pri napredku ta, da se bolj zavedamo tako dogajanja v nas kot okoli sebe. Predvsem pa, da se začnemo zavedati, da v nas obstaja miselni proces, ki nas omejuje. Čim se tega zavedamo, lažje postanemo odprti za nove misli in spoznanja. Pravi, da se kot plezalci imamo za bitja odprta za nove dogodivščine, a ko plezamo že nekaj časa, se večinoma zgodi, da izgubimo faktor odprtih misli in duha in pademo pod vpliv rutine in določenih navad.

Ilgner (2003) v svoji knjigi že na začetku omenja, kako naš ego poskrbi za to, da nam pomembne informacije in spoznanja uidejo, ker nas glas in moč ega preglasi. Pravi, da je ego mentalna entiteta, surovi, neusmiljeni in zamaskirani duh. Pravi, da je naš ego mentalni konstrukt, sproduciran iz vpliva naše socializacije, ki nas nagrajuje in

kaznuje z občutki naše vrednosti. Naš ego želi, da mislimo, da smo boljši kot drugi. Vedno najde pot in trike, s katerimi si zagotovi svojo dominanco nad našim jazom, vendar pa s to masko izgubljam veliko dragocene energije, ki bi jo lahko učinkoviteje uporabili na steni.

In kot je že povedano zgoraj, je ravno nastop našega ega tisto, kar nam zamegli presojo v določenih situacijah in s tem tudi našo intuicijo, velikokrat pa nam tudi na steni, ob porazu, zamegli presojo lastne vrednosti, in nam s tem odvzame moč in energijo, ki bi jo lahko čim prej usmerili v iskanje nove rešitve.

Zato je Ilgner (2003; v: Jensterle idr., 2006) opisal naslednje metode, ki nam pomagajo izboljšati dostop do naše intuicije:

- Dihajmo enakomerno. Pozornost, usmerjena na dihanje odstrani napetost in oskrbi telo s potrebnim kisikom – energijo, poleg tega pa nas prestavi v sedanji trenutek. Ko smo »tu in zdaj« je tok intuicije lažji.
- Bodimo odprti in radovedni. Če smo zaprti za nove izkušnje in prepričani v stare ideje ne spustimo toka intuitivnih informacij v našo zavest. To lahko dosežemo, da smo radovedni in imamo željo po novem, po učenju, preko katerega se osvobodimo spon in napredujemo.
- Poiščimo težišče svojega telesa in ga ohranjajmo v ravnotežju. Težišče človeškega telesa se nahaja približno 2-3 cm pod popkom. Ohranjajmo težišče v liniji z roko, s katero se držimo, z nogo na kateri stojimo in ga postavimo enakomerno med različne točke kontakta s steno. Kadar nismo v ravnotežju, je naša pozornost in energija preusmerjena na potrebo po vzpostavitvi ravnotežja. Ko je naše težišče uravnoteženo, pozornost zazna tiha sporočila intuicije.
- Bodimo brez predsodkov. Tak pristop ignorira in onemogoči dostop do intuitivnih informacij oziroma jih težje razberemo. Tu so nam lahko dober primer živali, ki imajo tako dobro intuicijo ravno zaradi njihove nesposobnosti razmišljanja in presoje.
- Med plezanjem sprašujmo sami sebe – Kako naj preplezam metre pred seboj in lažje bomo našli rešitev.
- Sledimo svojim očem. Intuicija deluje skozi naše oči in tako usmerja gibanje. Telo podzavestno teži k uravnoteženosti. Intuicija bo preko oči usmerjala naše gibe, tako da bo našla uravnotežen položaj.

Intuicija nam je v plezanju v veliko pomoč predvsem pri plezanju na pogled, tako na umetni steni kot v skali. V skali pa pride še toliko bolj do izraza, saj moramo večino kombinacij v naravnih plezališčih poiskati sami s pomočjo naših izkušenj, treninga. Na umetnih stenah, kjer so oprimki postavljeni, so linije in prave kombinacije bolj prepoznavne, čeprav se tudi to z novimi trendi plezanja spreminja, saj so tako v balvanskem plezanju kot težavnostnem plezanju vedno bolj pogoste plezalne strukture, kjer je potrebno ugotoviti pravo plezalno kombinacijo šele na steni. Tu v veliki meri pridejo na dan tudi plezalne izkušnje z naravnih plezališč, kjer je percepcija 3D prostora veliko bolj prisotna in v večji meri izražena kot na umetnih stenah. V takih situacijah nam intuicija še toliko bolj prav pride in jo je še toliko bolj vredno poslušati.



Slika 21. Poslušanje intuicije med plezanjem v skali (osebni arhiv, foto: Urban Golob).

In prav z njo se poleg na plezalni steni lahko поблиže spoznamo tudi preko meditacije, ki je lahko izvajana tako v pollotos kot v lotos položaju, katera največkrat uporabljajo v jogi, lahko pa tudi v ležečem položaju, ki se ga velikokrat uporablja za različna sproščanja.

Pri intuiciji ni pomembno, da popolnoma razumemo, od kod prihaja, kajti prave razlage za to ni. Pomembno je le, da vemo, da deluje, ko dobi priložnost. Nekateri ji pravijo tudi razsvetljeno zavedanje in menijo, da napačne intuicije ni (Ilgner, 2003).

6.3 FITNES

Porast in razvoj fitnesa nekateri enačijo s prihodom igranih filmov, v katerih nastopajo mišičasti moški. To se je zgodilo ob koncu sedemdesetih in začetku osemdesetih. Fitnes je še danes vrsta športne dejavnosti, ki se izvaja na različnih trenažerjih in uporablja uteži.

6.3.1 O FITNESU

Fitnes izhaja iz angleške besede *fit*, ki pomeni biti zmožen, sposoben, zdrav, v dobri telesni pripravljenosti, lep, privlačen. Fitnes se kot že rečeno izvaja na trenažerjih, v zaprtih prostorih, ki so razdeljeni na več vadbenih prostorov. Vadbeni prostor v fitness centru je glede na značilnosti in namen vadbe ter vrsto trenažerjev najpogosteje razdeljen na tri dele (Sila, 2006).

Vadbo v fitnessu sestavljajo:

- Vadba, namenjena pridobivanju mišične moči in vzdržljivosti;
- Vadba, namenjena razvijanju in ohranjanju gibljivosti;
- Vadba, namenjena krepitvi srca, dihal in ožilja;
- Vadba, namenjena uravnavanju telesne teže;
- Kondicijski treningi in
- Rehabilitacija in preventiva pred poškodbami.

Prvi del fitnesa je namenjen kardio fitnesu, kjer so postavljeni kardio trenažerji. Gre za vadbo, kjer vplivamo na srce. S to vadbo vadimo vzdržljivost in dvig funkcionalnih sposobnosti srčno-žilnega in dihalnega sistema. Kardio naprava je recimo sobno kolo, tekoča preproga, trenažer za veslanje, trenažer za tek na smučeh, itd. Te naprave uporabljamo tudi za ogrevanje, preden začnemo trenirati za moč.

Drugi del fitnesa pa so preostali trenažerji, ki so namenjeni pridobivanju moči. Na teh izvajamo krepilne vaje, ki so lahko namenjene le eni vaji, recimo iztegnitvi kolena ali upogibu v komolcu, ali pa kompleksnejši trenažerji, s katerimi treniramo več vaj za različne mišice. Značilnost teh aparatov je, da lahko zelo točno določimo, katero mišico ali mišično skupino nameravamo trenirati, s kakšno amplitudo bomo vadili in s kakšno obremenitvijo. V vsakem fitnesu pa je še dodaten prostor ali del s prostimi utežmi in različnimi ročkami, ki so prav tako namenjene vadbi moči.

6.3.2 FITNES IN ŠPORTNI PLEZALCI

Športni plezalci fitnes uporabljajo tako za izboljšanje biološke podlage, za preventivne namene kot za povečanje specifične moči v športnem plezanju. Fitnes vadba jim koristi tako pri pridobivanju splošne in specifične mišične moči, vzdržljivosti v moči ter v zavedanju lastnega telesa in gibanja na plezalni steni.

Vedno je potrebno upoštevati starost in natreniranost športnega plezalca, namreč fitnes in krepilne vaje v fitnesu je potrebno pametno uporabiti v samem treningu, saj pri mlajših kosti in mišice še niso pripravljene na tako velike obremenitve ter lahko pride do poškodb ali celo zaviranja rasti zaradi pretiranega fizičnega napora. Hkrati je potrebno poskrbeti za gibljivost, saj je nujno ohranjati gibljivost mišic in sklepov, ki zaradi pridobivanja mišične mase velikokrat ostane zapostavljena. Ker pa sta gibljivost in moč tesno povezana, je to še toliko bolj pomembno.

V samem plezanju je za nastop, vzpon, plezanje balvana potrebno imeti tako hitro in eksplozivno moč kot vzdržljivost v moči in odlično koordinacijo, ki je tesno povezana z močjo, in jih lahko izboljšamo z vadbo v fitnesu. Namreč tako statični gibi, kot dolgi, dinamični gibi, zadržane blokade, so sestavni del plezanja. Veliko te specifične moči se pridobiva tudi v fitnesu.

Zagorc in Jarc Šifrar (2003) pravita, da vadba v fitnesu temelji na načelih dela z dodatnimi bremenami, ki so posebej prirejena za plesalce-plezalce. Menim, da spodnja načela lahko veljajo tudi za športne plezalce in sicer:

Dvigovanje dodatnih bremen s pravilno postavljenim telesom

Postavitev telesa se mora čim bolj približati plesni (plezalni) drži, trebušne mišice so stisnjene navznoter, medenica je potisnjena rahlo naprej, ramena so čim bolj sproščena, lopatice so razširjene v stran, vrat in glava sta v podaljškem hrbtenice.

Poudarek na kakovosti gibanja pri izvajanju vaje

Plesalec (plezalec) mora biti pri delu na napravah oziroma dvigovanju uteži pozoren na način izvedbe vaj, saj je princip gibanja telesa z vidika kontrastnega izvajanja vaj

(npr. iz hitrega v počasno oziroma zadržano/iz statičnega v dinamičen gib oz. blokado) enako plesnim (plezalnim) gibom.

Vaje izbiramo tudi glede na koreografijo (glede na težavnost, zahtevnost in specifične zahteve vzpona)

Nekatere izbiramo tudi glede na stopnjo zahtevnosti posameznih elementov (posameznih gibov) in količino potrebne moči za izvedbo le-teh.

Spreminjanje vadbenega programa v skladu s posameznimi vadbenimi obdobji

Vsako obdobje v tekmovalni sezoni zahteva specifičen način treninga, ki je usmerjen v razvoj športne forme. V ta namen je treba upoštevati razporejanje vadbenih količin in intenzivnosti v skladu z načrtovanim potekom dogodkov oziroma tekmovanj v sezoni ter plesalčeve (plezalčeve) fizične in psihične sposobnosti.

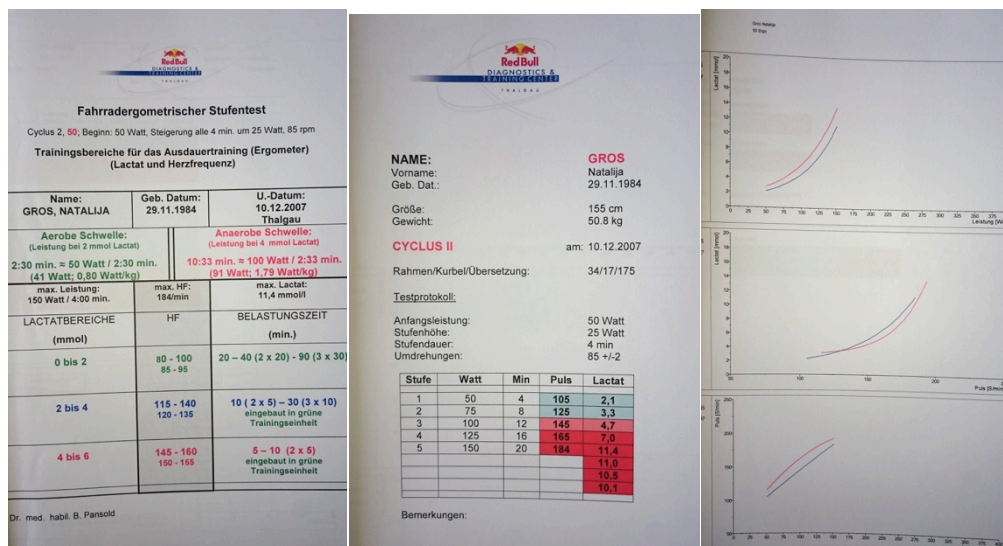
Nekateri športni plezalci uporabljajo fitness tudi s pomočjo trenažerjev. Nekatere vaje pospešujejo pridobivanje specifične plezalne moči. Nekateri plezalci pa trenažerje uporabljajo za usklajevanje nesorazmernosti moči mišic, za krepitev antagonistov, ki so v primerjavi z agonističnimi mišicami šibkejši. Vendar pa v športnem plezanju vadba na trenažerjih ni prav pogosta.

Gre za to, da pri fitnessu lahko rečemo, da je kar precej spodaj opisanih vaj mogoče izvajati v domači telovadnici, zato nam ni treba hoditi posebej v fitness in s tem izgubljati dragocenega časa in energije. Torej, da si v svoji plezalni telovadnici postavimo domači fitness. Vaje in trening se z malo domišljije in premišljene izbire uporablja pred samim plezalnim treningom ali kot samostojna vadbeni enota. Namreč še vedno večino plezalnega treninga v športnem plezanju predstavlja plezanje samo, saj le z njim lahko spoznamo specifične tehnične, kondicijske, psihične in taktične zahteve tega športa. Dejstvo pa je, kot S. Margon (osebna komunikacija, 6.5.2016) pravi, da je trening plezalcev trenutno še precej nesistematičen. V primerjavi z nekaterimi drugimi športnimi panogami, predvsem z gimnastiko, delamo preveč po občutku in smo preveč ozko usmerjeni samo na plezanje. Sprememba treninga in sistematizacija nekaterih oblik treningov, predvsem pa vključevanje novih idej, zahteva ogromno dodatnega dela vendar obenem daje odlične rezultate.

Ker pa sta koordinacija in moč najbolj pomembni gibalni sposobnosti pri plezanju, ki pogojujeta plezalčovo uspešnost na tekmovanju, je smiselno uporabiti čim več idej iz treninga fitnessa. Jarc Šifrar, Zagorc in Petrović (2007) pravijo, da je koordinacija v veliki meri povezana z mišično močjo, zato lahko z gotovostjo trdimo, da po nekem obdobju treninga moči opazimo velik napredek v plezalni tehniki in splošni plezalni koordinaciji.

Avtorica N. Gros svoje izkušnje s fitnessom opisuje takole: »Sama sem dva pripravljala dela sezone posvetila tudi delu in treningu v fitnessu. S pomočjo Red Bull diagnostic centera iz Avstrije sem naredila kar precej testov, kjer so mi med samimi testi natančno merili laktate v krvi in mi na podlagi tega napisali trening za izboljšanje bazične, osnovne kondicijske pripravljenosti. Ta je izrednega pomena pri izboljšanju specifičnega plezalnega treninga in nastopa. Dobila sem navodila, kjer sem več mesecev redno hodila tudi na trening v fitness, vendar sem tam opravljala izključno aerobno – kardio vadbo predvsem na treh trenažerjih, in sicer na sobnem kolesu,

tekaški preprogi ter na napravi za veslanje. Trening je potekal po točno določenih navodilih, razdeljen na tri ponovitve po 20 minut, vendar v točno določenem razponu srčnega utripa. Cilj je bil, da z izboljšanjem osnovne fizične pripravljenosti sčasoma pri najbolj intenzivni plezalni obremenitvi zmanjšujem količino laktatov v krvi in s tem tudi zakisanost v mišici. Manjša in zapoznena prisotnost mlečne kisline pa pomeni večjo vzdržljivost, ter vzdržljivost v moči, torej večjo fizično in tudi psihično sposobnost celotnega telesa, kar vpliva tudi na specifične sposobnosti v športnem plezanju.«



Slika 22. Rezultati testov v Red Bull diagnostičnem centru (osebni arhiv).

6.3.3 NEKATERE VAJE V FITNESSU ZA ŠPORTNE PLEZALCE

Fitness ponuja široko izbiro trenažerjev in pripomočkov za trening. Med njimi pa se prav tako najde veliko takih, ki so primerni za športne plezalce, med drugimi predvsem drog.

6.3.3.1 Primeri vaj za povečanje specifične moči v fitnessu na drogu za športne plezalce

Vzgibi so pri plezanju tako povezani s plezanjem kot je sprint na 100 metrov povezan s stezo na atletskem stadionu. Ampak časi so se spremenili odkar so pionirji športnega plezanja delali neskončno število ponovitev vzgibov, da so ostali v formi in jo celo izboljšali. Od takrat naprej, se je trening drastično spremenil (Matros in Korb, 2013).

Namreč poleg specifično usmerjenih vaj na drogu – vzgibov, lahko s pomočjo droga, ki je primerno narejen, delamo tudi kopico vaj, kjer vključujemo tudi preostalo telo. Matros in Korb se strinjata, da je drog vsekakor univerzalna trening naprava, kjer lahko vadimo veliko število različnih vaj, kjer poleg moči ramenskega obroča izboljšujemo tudi naslednje sposobnosti (Matros in Korb, 2013):

- Statično moč ("lock off power");
- Dinamično (koncentrično) moč;
- Eksplozivno moč
- Moč celega telesa

Avtorica dodaja:« Sama sem drog veliko uporabljala pri dodatnem treningu na deski za prste, kjer sem v drugem delu glavnega dela treninga delala tudi vzgibe z dodatnimi bremenami za izboljšanje medmišične koordinacije ter vključevanje dodatnih mišičnih vlaken. Pri tem velja omeniti, da se moč in koordinacija trenirata/vadita simultano.

Vzgibi na drogu širok/ozek prijem

Izvedba: Začnemo iz visečega položaja z droga tako, da so dlani povsem skupaj ali pa v razmaku, širšem od naših ramen. V tem začetnem položaju se dvigamo.

Koristni učinki: Pridobivanje moči rok, ramenskega obroča, ter hrbtnih mišic.

Vzgibi na drogu za hrbtom

Izvedba: Začnemo iz visečega položaja z droga tako, da so dlani v razmaku, širšem od naših ramen. V tem začetnem položaju se dvigamo čim više, vendar gre glava pred sam drog, tako da s tem dodatno krepimo še mišice hrbta, ramenskega obroča.

Koristni učinki: Pridobivanje moči rok, ramenskega obroča, ter hrbtnih mišic.

Vzgibi na drogu s pomočjo bremen

Izvedba: Začnemo iz visečega položaja z droga. Tokrat nase naložimo še dodatno breme uteži, ki naj bodo kar se le da pametno pripete na nas. Dlani so na drogu postavljene v širini ramen. Sama izvedba naj bo nadzorovana, predvsem spuščanje nazaj v začetni položaj naj bo pazljivo in počasno zaradi velike možnosti poškodb.

Koristni učinki: Pridobivanje maksimalne moči rok, ramenskega obroča, vključevanje dodatnih mišičnih vlaken in izboljšanje medmišične koordinacije.

Vzgibi z odmikom na levo in desno stran

Izvedba: Začnemo iz visečega položaja z droga. V najvišjem položaju ob potegu navzgor se najprej nagnemo v levo stran in poskušamo doseči maksimalen odmik od sredine ter tu zadržimo gibanje. Nato se v enakomernem gibanju prestavimo na desno stran in ponovimo zadržano gibanje še tu.

Koristni učinki: Povečevanje statične moči rok in ramenskega obroča, treniranje blokade rok.

6.3.3.2 Primer vaj za povečanje moči celega telesa v fitnessu na drogu za športne plezalce

Športno plezanje, tako tekmovalno kot komercialno plezanje v plezalnih centrih, postaja čedalje bolj usmerjeno k atraktivnosti, kjer glavno vlogo igrajo dinamični gibi, ki so koordinacijsko zelo zahtevni in hkrati od plezalca zahtevajo, da je celo njegovo telo v vrhunski športni pripravljenosti.

Ravno zaradi trenutnih trendov, ki v balvanskem kot v težavnostnem plezanju vedno bolj peljejo v zahtevne koordinacijske gibe, kjer je potrebno v vsakem trenutku nadzorovati svoje telo in kjer je potrebna še maksimalna in eksplozivna moč obenem, so vaje, ki so opisane v nadaljevanju, poleg fitnes treninga še toliko bolj potrebne za vsesplošen razvoj in moč celega telesa ter stabilizatorjev trupa, ki prav tako igrajo pomembno vlogo pri treningu.

Položaj Vodoravno

Izvedba: Začnemo iz visečega položaja z droga. Nato se dvignemo z rokami do 90 stopinj, trup pa spravimo v vodoravni položaj, spodnji del nog od kolen navzdol pa prosto visi. Končni položaj je, da so glava, komolci ter trup v enaki višini.

Koristni učinki: Odlična vaja za krepitev celotne moči telesa.

Različice: Težja različica je, da so celotne noge stegnjene v vodoravni položaj, ali še težja, da so popolnoma iztegnjene tudi roke.



Slika 23. Vodoravni položaj na drogu (osebni arhiv).

Položaj Metronom

Izvedba: Začnemo iz visečega položaja na drogu. Noge dvignemo predse tako, da so kolena in drog v približno enaki višini. Hrbet je raven in ne sme biti upognjen. Nato kot metronome noge odmikamo najprej v levo stran, kolikor jih le lahko, in jih potem počasi vračamo v začetni položaj. Ne da bi se ustavljali v začetnem položaju, ponovimo vajo še v drugo smer.

Koristni učinki: Izboljšanje celotne moči telesa, predvsem stranskih trebušnih mišic. Poleg tega se izboljša tudi gibljivost trupa.



Slika 24. Metronom položaj na drogu (osebni arhiv).

Vzgib s ploskom

Izvedba: Začnemo iz visečega položaja na drogu. Ko smo pripravljeni in se odločimo, se dinamično dvignemo/naredimo vzgib in v najvišjem položaju ploskujemo ter se ponovno primemo za drog in spustimo v začetni položaj. Vse se mora zgoditi zelo hitro, da s potegom pridobimo višino. *Koristni učinki:* Izboljšamo hitro ter eksplozivno moč.

Vzgib s potegom - sklopka

Izvedba: Začnemo iz visečega položaja na drogu. Izvedba sklopke zahteva kar nekaj dinamike v sami izvedbi. Gibanje pa poteka tako, da istočasno, ko delamo vzgib navzgor, noge potujejo iz prednoženja v zraku do aktivnega zamaha nazaj, kjer se istočasno že dvigujemo čez drog z rokami ob pomoči zamaha z nogami. Končni položaj je držanje celega telesa na iztegnjenih rokah.

Koristni učinki: Ta vaja je ena najbolj kompleksnih vaj za moč, saj poleg eksplozivne in dinamične moči, zahteva tudi izvrstno koordinacijo, hkrati pa ob potegu čez drog treniramo tudi antagonistične mišice, primer tricepsa.

Dvig nog do vertikale z vzgibom

Izvedba: Začnemo iz visečega položaja na drogu. Noge dvignemo predse tako, da so kolena in drog v približno enaki višini. Hrbet je raven in ne sme biti upognjen. Nato se potegnemo z rokami navzgor, dokler se že skoraj ne dotaknemo droga s stegni oz. boki. Nato se z rokami počasi spustimo in vajo ponovimo v enakem položaju.

Koristni učinki: Ta vaja posebej izboljša hrbtno muskulaturo, moč ramenskega obroča, upogibalke rok.



Slika 25. Dvig nog do vertikale z vzgibom (osebni arhiv).

6.3.3.3 Primeri vaj za povečanje moči v fitnessu na fitness trenažerjih za športne plezalce

Ker je fitness sestavljen iz vaj na trenažerjih, te seveda lahko uporabijo tudi športni plezalci. Če ugotovimo, da nam vadba v fitnessu ustreza oziroma da je to tisto, s čimer lahko kombiniramo plezanje samo in z njo pridobivamo na moči in izboljšani koordinaciji, je tudi vadba s trenažerji lahko učinkovita.

Obstaja kar nekaj zelo uporabnih vaj na trenažerjih, ki jih lahko vključimo v plezanje. Pri tem je velika prednost trenažerjev ta, da lahko prilagajamo, koliko kilogramov uteži bomo dvigovali. Pametno je, da trening krepilnih vaj kombiniramo s kardio fitnessom, če ne drugače pa vsaj kot krajše ogrevanje pred glavnim delom vadbe. Vaj, primernih za športne plezalce, obstaja več, spodaj so izbrane le nekatere.

Prosto dvigovanje uteži na klopici

Izvedba: Usedemo se na klopco, noge so trdno na tleh. Z obema rokama primemo uteži poljubne teže. Začetni položaj je 90 stopinj v komolcih v vsaki roki. Nato počasi dvigujemo roki nad glavo in ju potem počasi spustimo v začetni položaj.

Koristni učinki: Krepimo ramenski obroč, predvsem pa je gibanje pri tej vaji ravno nasprotno od gibanja v plezanju. V plezanju večinoma vse vlečemo k sebi. Tu potiskamo utež od sebe, kar je koristno za ozaveščanje gibanja v ramah in nasprotno gibanje v rokah za preprečevanje poškodb rame.

Različice: Enako gibanje lahko opravljamo tudi leže na klopici z utežmi na palici, kjer je pri spuščanju uteži navzdol, vpleten tudi triceps brachii.

Enoročni poteg s pomočjo ročke

Izvedba: Vzgib na eni roki je ena izmed vaj, ki sicer ni najbolj nujna, da jo naredimo, je pa zaželena. Ker veliko športnih plezalcev v življenju (nikoli) ne naredi potega/vzgiba na eni roki, je alternativa temu v fitnessu vaja na trenažerju, kjer s pomočjo uteži dvigujemo določeno težo in se tako vedno bolj približujemo svoji teži. Najlažje to naredimo tako, kot kaže slika. Spustimo se na kolena, začetni položaj je iztegnjena roka, druga roka prosto vidi ob telesu. Nato povlečemo težo uteži do položaja, kjer je naša dlan v ravnini ramen, kot bi bila pri vzgibu na eni roki na drogu. Nato počasi spuščamo roko v začetni, iztegnjeni položaj. Vajo ponovimo na obe

strani. Ker je ponavadi ena roka močnejša kot druga, prilagajamo uteži glede na zmožnost, tudi s ciljem da izenačimo nesorazmerje moči v rokah.

Koristni učinki: Pridobivanje moči rok, ramenskega obroča, ter hrbtnih mišic ene strani telesa, izboljšanje potega z eno roko, ki nam velikokrat pride prav na steni, še posebej ko si med plezanjem zaradi majhnosti oprijemka ne moremo preprijemati oprijemkov.



Slika 26. Enoročni poteg s pomočjo ročke (osebni arhiv).

Položaj Veslanje

Izvedba: Na trenažerju se usedemo na klop, z obema rokama primemo ročki in ju vlečemo k sebi. Tu si ponovno prilagodimo kilograme uteži, ki jih želimo dvigovati glede na cilj vadbe.

Koristni učinki: Krepitev zgornjih hrbtnih mišic, krepitev mišice triceps brachii kot pomembnega antagonista pri športnem plezanju, ki ga je potrebno okrepiti zaradi nesorazmerja agonistov mišice biceps brachii.

6.4 VAJE Z ELASTIČNIMI TRAKOVI ZA ANTAGONISTE

Elastični trakovi so narejeni iz lateksa in gume. Trakovi so različnih barv, ki pomenijo tudi različno intenzivnost. Uporabljamo jih za fizioterapijo, rehabilitacijo, vrhunski trening, ogrevanje, itd. Trakovi imajo že od leta 1978 priznan ugled s strani fizioterapevtov, vrhunskih in osebnih trenerjev, za dokazano učinkovitost, kakovost in razvoj ("Resistance band & tubing", 2006).

6.4.1 O ELASTIČNIH TRAKOVH

Uporaba elastičnih uporov nam omogoča izvajanje vaj počasi in kontrolirano, pri tem obremenjujemo ciljne mišične skupine tako v koncentričnih kot ekscentričnih pogojih, in to znotraj vsake ponovitve. Petrovič idr. (2005) pravijo, da v nasprotju s prostimi utežmi smer obremenitve ni odvisna od gravitacije, temveč je usmerjena glede na smer same naprave, ki napenja elastiko. To omogoča večsmerne in situacijske izvedbe. Prav tako se lahko velikost upora enostavno prilagodi sposobnostim

posameznika, kar dosežemo s povečanjem ali zmanjšanjem začetne prednapetosti elastike in v primeru Poznamo več različnih stopenj težavnosti elastičnih trakov.

6.4.2 UPORABNOST ELASTIČNIH TRAKOV V ŠPORTNEM PLEZANJU

Čufar (2003) je zgornji tekst opisala z drugimi besedami v svoji diplomski nalogi, kjer piše, da pri plezanju sicer sodeluje mnogo mišic, a vseeno so nekatere bolj, druge pa manj obremenjene. Zaradi neskladne obremenjenosti lahko pride do poškodb, zato je treba šibkejše mišice dodatno krepiti tudi v športnem plezanju.

Vaje izvajamo z majhnimi obremenitvami in več ponovitvami (npr. tri serije po 10-15 ponovitev). Zaradi praktične uporabe so trakovi najbolj priročni, poleg tega nam ni potrebno hoditi v fitness, saj jih lahko izvajamo kjerkoli. Elastične trakove je mogoče kupiti v različnih barvah glede na silo, ki je potrebna za njegovo raztezanje in glede na naš namen vadbe v plezanju.

Elastični trakovi so postali obvezna oprema tako pri ogrevanju športnih plezalcev kot pri samostojni vadbi, predvsem za krepitev in ozaveščanje antagonističnih mišic, ki prav tako sodelujejo pri plezanju, a so zaradi močnih agonistov zapostavljene. Glavni namen ogrevanja z elastičnimi trakovi je predvsem preprečevanje poškodb ramen, zapestij ter narastišč komolcev, ki so tako pri vrhunskem športnem plezanju kot rekreativnem športnem plezanju zelo izpostavljeni. Ponavadi gre za ekstremne amplitude in velike napore, ki jih prenašajo ti deli telesa predvsem v previsnih stenah, kjer je večina teže na rokah in ramenih.

Trenutno najboljša slovenska športna plezalka Mina Markovič je potrdila, da elastične trakove uporablja vsak dan, vedno pred treningom, predvsem za preprečevanje poškodb ramen, za ogrevanje in aktivacijo mišic, ki jih med samim plezanjem težje ogrejemo (M. Markovič, osebna komunikacija, 7.5.2016).

Vadba z elastičnimi trakovi je zelo raznovrstna in enostavna za izvajanje. Ob izvajanju vaj je priporočljivo upoštevati naslednje napotke ("Thera-band", 2016):

- Gibanje izvajamo počasi in nadzorovano;
- Med izvajanjem vaj dihamo umirjeno in enakomerno (Ne zadržujmo sape!);
- Elastični trak naj bo med izvajanjem vaje vedno napet;
- Dolžino elastičnega traku reguliramo z ovijanjem traku okrog dlani ali s preprostim vozlom;
- Končni položaj vaje zadržimo za sekundo in se počasi vrnemo v izhodiščni položaj;
- Priporočljivo je vaditi obe strani telesa;
- Na vadbo si izberemo 5-6 vaj;
- Vajo izvedemo 3x po 15 ponovitev;
- Zelo pomembna je pravilna izbira težavnostne stopnje, po barvno kodnem sistemu (od bež do zlate);
- V kolikor se ob izvajanju vaje pojavi bolečina vajo izpustimo ali pa uporabimo elastični trak, ki nudi manjši upor (nižja težavnostna stopnja).

6.4.3 NEKATERE VAJE ZA ANTAGONISTE Z ELASTIČNIMI TRAKOVI

Za naše telo in mišice, je zelo priporočljivo in pomembno, da čim bolj vzdržujemo mišično ravnovesje. Zaradi nekaterih mišic, ki so bolj obremenjene kot druge, pa se mišično ravnovesje vedno pojavi. Zato je potrebno zavestno dati pozornost šibkejšim mišicam ter jih predvsem zaradi preprečevanja poškodb krepiti. Prav tako to velja za športne plezalce, kjer zaradi mišičnega neravnovesja velikokrat pride do različnih poškodb ali celo deformacij telesa. Primer zelo pogoste plezalne poškodbe, kjer so agonisti veliko močnejši od antagonistov je plezalni hrbet, za katerega je značilen upognjen hrbet.. Čufar (2003) pravi, da do plezalnega hrbta pride zaradi skrajšanih prsnih mišic in notranjih rotatorjev rame, ki se pri plezanju bolj krepijo, kot hrbtne mišice, zato začne vleči ramena naprej. Primer agonista in antagonist sta recimo tudi biceps brachii in triceps brachii. Zato je pomembno, da damo zavesten poudarek vajam za antagoniste. Trenutno najbolj aktualen in primeren pripomoček so elastični trakovi različnih intenzivnosti.

Krepitev zunanjih rotatorjev rame z elastičnim trakom

Izvedba: Stojimo trdno na tleh, v rahlem razkoraku. Elastiko lahko prislonimo v bok kot kaže slika ali pa jo zavežemo za na primer ograjo, kljuko. Pomembno je, da imamo komolec v katerem držimo drugi del konca elastike pod kotom 90 stopinj ter da je v začetnem položaju oprt ob bok. Pri tem krepimo zunanje rotatorje rame.

Koristni učinki: Krepitev zunanjih rotatorjev rame. Pri plezanju namreč zelo aktivno delajo notranji rotatorji rame, zunanji pa so zapostavljeni. S to vajo krepimo zunanje in tako uravnovešamo mišično nesorazmerje.



Slika 27. Krepitev zunanjih rotatorjev rame (osebni arhiv).

Krepitev zunanjih rotatorjev in mišic, ki stabilizirajo lopatice z elastičnim trakom

Izvedba: Začnemo v odročanju, komolec je pod kotom 90°, med gibom komolec ostane na istem mestu, izvedemo le rotacijo navzgor; pazimo na to, da je hrbtenica ravna.

Koristni učinki: Z vajo krepimo zunanje rotatorje ter mišice, ki stabilizirajo lopatico.

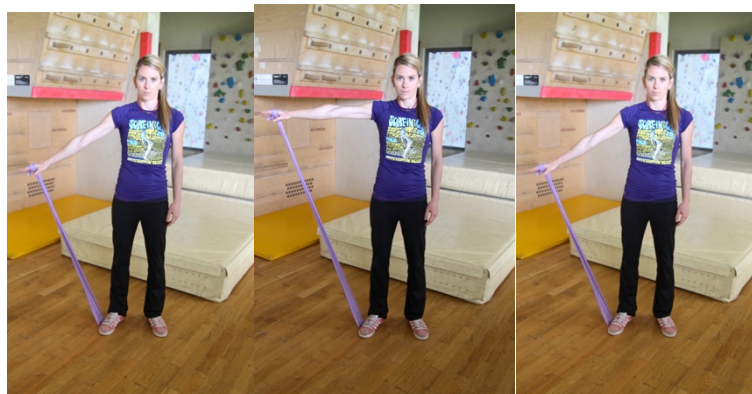


Slika 28. Krepitev zunanjih rotatorjev in mišic, ki stabilizirajo lopatice (osebni arhiv).

Krepitev odmikalk rok in stabilizatorok lopatic z elastičnim trakom

Izvedba: V stoječem položaju izvajamo odročenje z elastičnim trakom do višine ramen. Najbolj pomembno je, da je naša hrbtenica ravna ter, da imamo iztegnjene - ravne roke, lopatice pa potiskamo skupaj.

Koristni učinki: Krepitev odmikalk rok in stabilizatorok lopatic. Poleg tega uravnesimo ramenski sklep, ki je pri plezanju enostransko obremenjen (ramena nam vleče naprej). Zmanjša se predvsem možnost pogoste poškodbe – vnetja supraspinatusa.



Slika 29. Krepitev odmikalk rok in stabilizatorok lopatic (osebni arhiv).

Krepitev iztegovalk zapestja z elastičnim trakom

Izvedba: Usedemo se na stol ter z desnim stopalom pohodimo elastični trak, drugi konec pa primemo v desno dlan. Roko oz. podlahet položimo na stegno, z levo roko pa jo primemo blizu komolca ter trdno držimo. Zapestje je usmerjeno proti tlam, elastika pa mora biti ves čas napeta. Z elastiko upogibamo in iztegujemo zapestje in s tem dodatno krepimo iztegovalke zapestja, ki so pri plezanju manj obremenjene.

Koristni učinki: S to vajo razbremenimo upogibalke zapestja, ki so pri plezanju bolj obremenjene.

Različica: Namesto traku lahko uporabimo palico, na katero točno na sredino z vrvjo privijemo lažjo utež, nato pa utež navijamo na palico.

Krepitev tricepsa z elastičnim trakom

Izvedba: Elastiko fiksiramo nad glavo (na primer letvenika), naš začetni položaj je, da so podlahti postavljene pravokotno na nadlahti, sledi iztegovanje. Trup je raven.

Koristni učinki: Krepitev tricepsa je pomembna za ravnovesje v komolcu (preprečevanj plezalskega komolca), saj so pri plezalcih pogosto upogibalke komolca veliko močnejše kot iztegovalke.

Krepitev zunanjih rotatorjev podlahti z elastičnim trakom

Izvedba: Usedemo se na stol ter s stopalom vadeče roke pohodimo elastični trak, drugi konec pa primemo v desno dlan, trak držimo tako, da je konec tam, kjer imamo palec. Zapestje vrtimo/rotiramo v nasprotni smeri urinega kazalca z levo roko in z desno v smeri urinega kazalca. Gibe izvajamo počasi in kontrolirano.

Koristni učinki: Krepitev zunanjih rotatorjev podlahti.



Slika 30. Krepitev zunanjih rotatorjev podlahti z elastiko (osebni arhiv).

Krepitev iztegovalk prstov

Izvedba: Za to vajo si lahko izrežemo elastiko kot kaže slika, lahko pa uporabimo kar trak in prste zavijemo vanj, če le ta ni premočan in prste oz. dlan odpiramo navzven.

Koristni učinki: Krepitev iztegovalk prstov je zelo pomembna, tako za preprečevanje poškodb prstov kot za komolcev.

6.5 KAMPUS DESKA

Kampus deska je specifično sredstvo za treniranje športnega plezanja, za specifično maksimalno in eksplozivno moč. Poimenovali so jo po fitnes studiu "Campus" v Nürnbergu, kjer originalna deska obstaja še danes. Izumitelj je bil legendarni, žal že pokojni športni plezalec Wolfgang Güllich. On je izumil desko in postavil temelje zanjo. S pomočjo nje in treninga na njej je postavil za svoje čase nove mejnike športnega plezanja, predvsem s prvo 9a na svetu leta 1991, imenovano »Action direct«. Z njo je nabral specifično moč, potrebno prav za to znamenito in še vedno eno najtežjih smeri na svetu, v plezališču Frankenjura v Nemčiji. V francoščini se reče kampus deski prav "pan guellich".

6.5.1 O KAMPUS DESKI

Kampus deska je sredstvo treniranja za tiste, katerih tehnika je že izdelana in ki imajo za seboj že precejšnjo količino pravega plezanja. Namreč kampus deska mora biti le dodatek vadbe plezanju, ne more pa zamenjati plezanja. Zato MacLeod (2010) pravi, naj mladi plezalci namesto tega raje izkoristijo čas za dobre in predvsem različne balvane tako na umetni steni kot v naravi. Pravi, da so sicer plezalci izumili veliko različnih možnosti kampus deske, ampak za večino bo najpreprostejše sredstvo kar previsna lestev.

Obstajata dva različna načina treniranja na kampus deski (Matros in Korb, 2013):

- Trening s pomočjo nog (noge so postavljene na plezalne stope)
- Trening brez pomoči nog (noge so v zraku).

6.5.2 UPORABNOST KAMPUS DESKE V ŠPORTNEM PLEZANJU

Kampus deska sicer velja za eno najnevarnejših metod treniranja v plezanju. Zaradi velikih sil hitrih in dinamičnih gibov, je priporočljivo, da smo posebej pazljivi. Ni tako zelo nevarna kot plezanje s slabo tehniko, ampak skoraj vsak, ki nekaj časa trenira s pomočjo deske ima prej ali slej težave s poškodbami prstov ali komolcev (MacLeod, 2010). MacLeod (2010) pravi tudi, da je glavni problem tega, da kampus deske niso dovolj previsne. Idealna kampus deska mora biti dovolj previsna, da se komolci ne iztegnejo do konca pri dolgih gibih in da kolena ne butajo ob desko, ko delamo različne vaje. Prav tako se z zgornjim dejstvom strinjata Matros in Korb (2013), ki pravita, da je treniranje na kampus deski zelo intenzivno in, da lahko pride so poškodb na vsakem koraku. Slednja avtorja se prav tako strinjata, da naj bo trening mladih plezalcev vsaj do 16. leta tabu. Šele tedaj naj na njej prakticirajo vaje s pomočjo nog na velikih oprijemih. Priporočata trening na kampus deski le enkrat na teden zaradi visoke intenzivnosti treninga.

Pri tem je pomembno, da ločimo različne velikosti letvic na kampus deski:

- Majhne letvice z maksimalno velikostjo 2 cm
- Srednje velike letvice z maksimalno velikostjo 3 cm
- Velike letvice z maksimalno velikostjo 5 cm.

Pomembno je še to, da se na kampus deski izogibamo zaprtega prijema, ki je najnevarnejši. Zaprti prijem je prijem, pri katerem se z oprimkom stikajo prvi členki prstov. Palec držimo ob ostalih prstih s strani (če je to mogoče) ali pa je sproščen ob strani. Glavna značilnost tega prijema je, da je kot med drugimi in tretjimi členki približno 90 stopinj. Glavna razlika z odprtim prijemom pa je, da so pri odprtem prijemu na oprimek položena prva dva ali samo prvi členki prstov. Palec je sproščen ob strani. Značilnost je velik kot med drugimi in tretjimi členki prstov.

Prsti so namreč najbolj obremenjeni in poškodbam izpostavljeni del športnih plezalcev, saj so neprestano v stiku z oprimki in morajo prenašati večje ali manjše sile. Zaprt prijem pa je tu še bolj izpostavljen. MacLeod (2015) se strinja, da so krožne vezi najbolj obremenjeni in najbolj pogosto poškodovani del telesa. Namreč le-te imajo dve funkciji: prva je, da navlažijo in osvežijo delovanje kit upogibalke, da prosto in tekoče tečejo skozi, kot drugo pa držijo na svojem mestu kite upogibalke, ko upognemo prste. Krožne vezi so ravno najbolj na udaru pri zaprtem prijemu.

Če pri položaju zaprtega prijema pride do še večje obremenitve, npr. če nam zdrsne noga, kite in vezi ne zdržijo več velike sile in se pretrgajo. Še bolj kot statični gibi so za poškodbe krožnih vezi nevarni dinamični gibi, pri čemer se razvijejo še večje sile (ekscentrična kontrakcija – zunanja sila je večja od sile krčenja kit, zato se te raztegnejo), zato je posebno pri treningu na kampus deski potrebno uporabljati odprt prijem, ki zmanjša kot med obema prstnicama in s tem silo na krožno vez (Čufar, 2003).

Pri tem velja izpostaviti nekaj pomembnih preventivnih napotkov pred poškodbami krožnih vezi prstov (MacLeod, 2015):

- Uravnotežena uporaba različnih prijemov v plezanju ter manjša uporaba zaprtega prijema;
- Izogibanje zaprtega prijema majhnih luknjic;
- Preprečitev zdrsa nog in hitra reakcija nanj v primeru zdrsa;
- V toplih okoliščinah naj bodo dlani čim bolj osušene z magnezijem, da preprečimo možnost zdrsa posameznih prstov na oprimku;
- Bodimo pozorni na to, da oprimek spustimo v kolikor začutimo, da zna biti “nevaren”;
- Oglejmo se postopoma in na novo se ogrejmo, če se zaradi okoliščin telo ohladi;
- Bodimo pozorni na število ponovljenih gibov na enem in istem oprimku preko treninga;
- Trenirajmo moč prstov preko celega leta in posebno pozornost jim namenimo po daljšem obdobju neplezanja. Počasi in vztrajno primerno in ponovno zgradimo kar smo v času odmora izgubili;

Seveda so pri kampus deski možne tudi druge poškodbe, kot so vnetje kit in njihovih ovojnic, “preskakajoči prst”, poškodbe členkov, ganglion, poškodbe kože, poškodbe narastišč komolca ter različne poškodbe rame, ki so ob nepravilni uporabi in treningu na kampus deski lahko zelo usodne. Pa vendar ob pametni uporabi in predvsem primerni glede na naše individualne sposobnosti, anatomijo in predispozicije, je kampus deska odlično sredstvo za pridobivanje moči in tudi koordinacije zgornjega dela ekstremitete za športno plezanje.

6.5.3 NEKATERE VAJE NA KAMPUS DESKI

Kampus deska nudi veliko različnih možnosti vaj. Domišljija tu ne pozna meja. Spodaj le nekaj osnovnih vaj, ki jih lahko delamo posamično ali med seboj kombiniramo, združimo.

Gor in dol

Izvedba: Klasična vaja, kjer začnemo z rokami skupaj na najnižji letvici (velikost je odvisna od začetne pripravljenosti), nato pa z rokami ročkamo po letvicah gor in nato dol. Obstajajo različni načini te vaje.

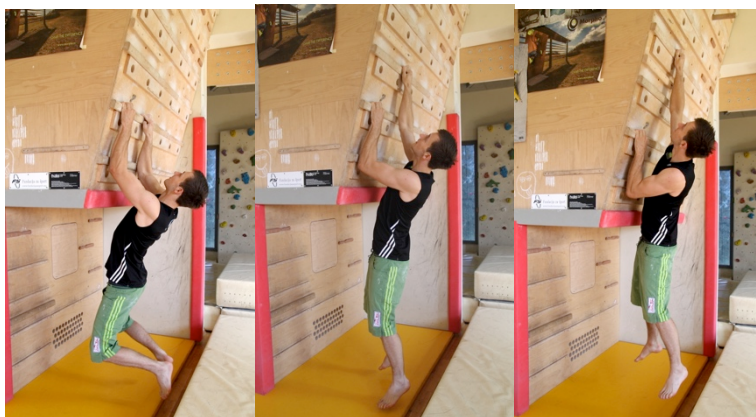
- Na višjo letvico gremo naprej vedno z isto roko in pred naslednjo letvico vedno primemo najprej skupaj z drugo roko;

- Letvico, ki jo držimo z eno izmed rok preskočimo, medtem ko se vzdigujemo naprej z spodnjo roko;
- Preskočimo eno ali več letvic, medtem ko gremo navzgor po letvicah. Tako so se porodile znane kombinacije, kot so 1-3-6, 1-4-7, itd..

Nato se v enaki kombinaciji spustimo navzdol.

Koristni učinki: Večja je oddaljenost med letvicami, bolj treniramo maksimalno moč, manjša kot je oddaljenost, bolj smo v območju submaksimalne moči.

Različice: Noge so postavljene na plezalne stope.



Slika 31. Vaja Gor in dol na kampus deski (osebni arhiv).

Lestev

Izvedba: Z obema rokama visimo na spodnji letvici, noge so v zraku (velikost letvice je odvisna od začetne pripravljenosti). Cilj je doseči čim višjo letev z eno od rok. Ko jo dosežemo, pa se spustimo nazaj na začetno letev. Vajo ponovimo z vsako roko.

Koristni učinki: Z vajo krepimo specifično maksimalno in eksplozivno moč, ki nas pripravi na dinamične gibe v plezanju. Hkrati pa izboljšuje statično moč, ki je uporabna pri blokadah. Ko se v nasprotnem gibanju še spuščamo, s tem povečujemo intenziteto ter treniramo ravno nasprotne mišice kot pri gibanju navzgor.

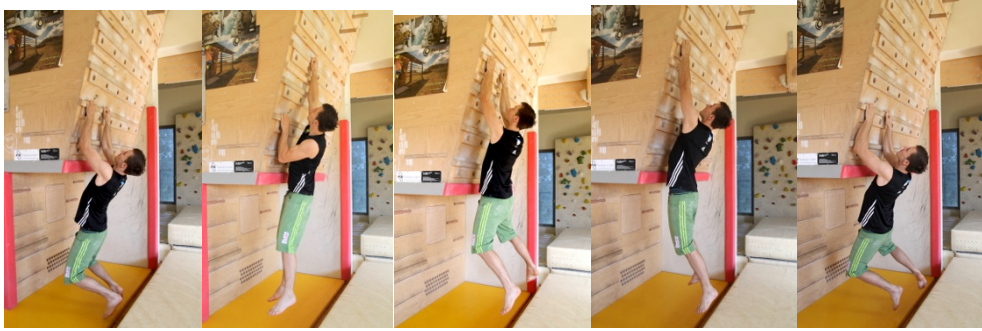
Različica: Noge so postavljene na plezalne stope.

Kvadrat

Izvedba: Z obema rokama visimo na spodnji letvici, noge so v zraku (velikost letvice je odvisna od začetne pripravljenosti). Z levo roko preskočimo vsaj eno letev. Nato z desno primemo skupaj. Nato se z levo roko se vrnemo nazaj na začetno letvico ter z desno primemo zraven. Potem ponovimo krog z desno roko. Letvice preskakujemo po zmožnostih.

Koristni učinki: Z vajo krepimo specifično maksimalno in eksplozivno moč, ki nas pripravi na dinamične gibe v plezanju. Hkrati pa izboljšuje statično moč, ki je uporabna pri blokadah. Ko se v nasprotnem gibanju še spuščamo, s tem povečujemo intenziteto ter treniramo ravno nasprotne mišice kot pri gibanju navzgor.

Različica: Noge so postavljene na plezalne stope.



Slika 32. Vaja Kvadrat na kampus deski (osebni arhiv).

Dvojni dinamični gib

Izvedba: Z obema rokama visimo na spodnji letvici, noge so v zraku (velikost letvice je odvisna od začetne pripravljenosti). Nato se eksplozivno dvignemo navzgor in v "mrtvi" točki (v enem kratkem trenutku smo breztežni) spustimo obe roki in se soročno primemo naslednje letvice. Prav tako se soročno vrnemo nazaj na začetno letvico.

Koristni učinki: Vaja izboljšuje "tajming" za dinamične gibe, izboljšuje koordinacijo, prisili možgane k razmišljanju o drugačnem gibanju, tako rekoč v oko-roka koordinaciji. Prav tako vadimo eksplozivno moč tako v gibanju navzgor kot navzdol. Letvice preskakujemo po zmožnostih.

Različice: Noge so postavljene na plezalne stope.

Križni gib

Izvedba: Z obema rokama visimo na spodnji letvici, noge so v zraku (velikost letvice je odvisna od začetne pripravljenosti). Dvignemo se navzgor in z desno roko križamo čez spodnjo roko na naslednjo letvico. Gibanje ponovimo s spodnjo roko na naslednjo letvico. Pomembno je, da gibanje vmes zaustavimo, medtem ko roka potuje križno čez drugo. Na ta način je vaja še težja in še bolj kompleksna.

Koristni učinki: Vaja izboljšuje statično moč, posebej pri križnih gibih, kjer je zelo pomembna.

Različica: Noge so postavljene na plezalne stope.



Slika 33. Vaja Križni gib na kampus deski (osebni arhiv).

Kampus balvan

Izvedba: Vaja je namenjena le profesionalcem, ker je izjemno naporna in zahteva veliko submaksimalne moči. Pri tej vaji gre za kombinacijo vseh zgornjih vaj, kjer si sestavimo lastno zaporedje gibov med letvicami.

Koristni učinki: Izboljša submaksimalno moč in koordinacijo pod velikim bremenom.

Treniranje na kampus deski je torej priporočljivo šele, ko je za nami že precej plezalnih kilometrov. A. Jensterle, bivši selektor članske reprezentance (osebna komunikacija, 17.5.2016) pravi, da je pri treningu vedno dajal več in posebno pozornost tehniki plezanja na sami plezalni steni, vse ostalo je koristil le toliko, kolikor je bilo nujno potrebno. Glavni namen je bil vedno najprej izboljšati bazično moč, potem pa še specialno moč prstov in ramenskega obroča. Ampak pri treningu specialne moči prstov je moral biti pri svoji varovanki Nataliji zelo pozoren, saj je hitro začutila bolečino v nekaterem od prstov. Ta segment treninga se mu nikoli ni zdel bistven, saj pravi, da je videl močne plezalce, ki bi lahko "lomili oprimke", a so hitro padli s stene.

Tudi MacLeod (2010) pravi, da kampus deska ali deska za prste nista sredstvi, s katerima postanemo najbolj močni. Po njegovem mnenju je to kar samo plezanje, tu predvsem govorimo o balvaniranju. Pravi, da nas treniranje na kampus deski sicer naredi močnejše v določenih situacijah in če je le ta trening tudi podoben samemu plezanju na steni, sicer pa je še vedno najboljše sredstvo za nabiranje plezalne moči, katere koli, kar samo plezanje.

Kampus deska je torej krasno sredstvo za povečanje tako statične, dinamične-eksplozivne moči kot razvoja maksimalne moči ter koordinacije zgornje ekstremitete telesa. Vendar kljub pozitivnim učinkom, kot je rečeno že na začetku, naj ne bo nadomestilo za samo plezanje in nabiranje prepotrebni in nenadomestljivih izkušenj, ki jih lahko pridobimo le s plezanjem. In še to s pravim plezanjem, ki izhaja iz narave, iz plezališč, kjer je prva stvar, s katero se srečamo, tehnika in postavitve nog. Na to nikakor ne smemo pozabiti, še posebej ne pri treningu moči, saj se večkrat zgodi, da se zaradi nove moči, ki smo jo pridobili, poruši tehnika nog. Na te stvari je potrebno biti zelo pozoren in že tekom treninga dobro in pozorno spremljati ter preventivno ukrepati z manjšo količino treninga na kampus deski in z večjim poudarkom treninga na steni, v izrazito tehničnih smereh, situacijah.

6.6 DESKA ZA PRSTE

To je deska, narejena iz lesa ali iz posebne smole, posebne mase, iz katere so izdelani umetni oprimki. Deske za prste so odličen dodatek za pridobivanje moči prstov pri športnem plezanju. In prvo pravilo, pravi MacLeod (2010) je, da je in ostaja deska za prste dodatek k treningu športnega plezanja in nič drugega.

6.6.1 O DESKI ZA PRSTE

Takoj ko desko za prste zamenja plezanje, nas prikrajša za dragocene izkušnje v samem plezanju. Gre namreč za manjšo desko, ki je večinoma narejena iz enega

dela in kjer so v njej oblikovani različni oprimki, večinoma manjši, ki so različnih oblik in naklonov.

Obstajata dve situaciji v katerih je deska za prste zelo uporabna (MacLeod, 2010):

- Takrat kadar si ne moremo vzeti več prostega časa za samo plezanje kot le nekajkrat na teden, lahko pa si vzamemo 30 minut na dan večkrat v tednu
- Takrat ko plezamo že več let in ko je naša tehnika že dobro izpopolnjena, vendar pa je naša največja ovira pri napredku stimulacija našega telesa, da postane še močnejše v določenih specifičnih situacijah.

6.6.2 UPORABNOST DESKE ZA PRSTE V ŠPORTNEM PLEZANJU

Pri deski za prste gre za eno prednost, ki jo pri kampus deski ni, in sicer ta, da jo lahko namestimo v svoj dom, nad vrata v dnevni sobi, spalnici, itd. Gre torej za sredstvo treniranja, ki ga imamo lahko ob sebi ves čas bivanja doma, saj večina plezalcev nima velikih hiš, kjer bi si lahko postavila plezalne stene, kampus deske ter systemske stene (MacLeod, 2010).

Tako lahko kar doma naredimo trening za moč, ne da bi morali kam iti in s tem zapraviti dragoceni čas in energijo. Seveda pa to ni vedno najbolje. Namreč treniranje v telovadnici oz. plezalnem centru nam nudi možnost boljšega ogrevanja, druženja ter dodatne motivacije ob treniranju s sovrstniki.

Pri vadbi na deski za prste je potrebno posebej poudariti, da skoncentrirano, fokusirano in pazljivo delamo vaje in trening, saj je obremenjenost prstov pri tem izjemno velika in vsaka najmanjša mikropoškodba, ki nastane pri treningu na tej deski nam oteži in upočasni napredek. Hkrati so poškodbe prstov tudi najbolj delikatne pri športnih plezalcih. Najmanjšo bolečino, ki jo začutimo, je potrebno vzeti zelo resno, saj se zelo hitro iz majhne razvije velika bolečina in poškodba, ki zahteva veliko več časa za sanacijo in regeneracijo. S tem se strinja tudi MacLeod (2010), ki pravi, da manjše poškodbe nastanejo že pri samem plezanju, in se lahko s treningom na deski za prste le stopnjujejo v intenzivnejšo poškodbo.

Zato nekaj nasvetov pri treningu na deski za prste ("Fingerboard", 2016):

- Izogibajmo se pretirani količini vzgibov na deski za prste. Medtem ko so vzgibi koristni, bo velika količina vzgibov povzročile le to, da bomo najverjetneje morali k fizioterapevtu z bolečino v prstih in sklepah;
- Poskušajmo narediti vse vaje do konca in ne delajmo sunkovitih gibov s telesom gor in dol, saj to dodaja stres prstom in sklepom;
- Ne delajmo vzgibov na enem prstu. Ne bodo pomagali in so zelo nevarni za poškodbe prstov. Ko postavimo dlani na desko za prste, jih poskušajmo tako obdržati. Če nam drsi in prsti eden za drugim polzijo dol, se spustimo;
- Imejmo v mislih "kvaliteta nad kvantiteto". Ne pretiravajmo v količini, ker treniramo moč in ne vzdržljivosti;
- V celoti se ogrejmo. Vedno se zelo dobro ogrejmo preden začnemo z glavnim delom treninga. Pri tem uporabimo drog in velike oprimke, da bomo lažje dosegli to stanje maksimalne ogretosti telesa in prstov.

Na deski za prste lahko treniramo tri glavne prijeme, od odprtega prijema, pol zaprtega in zaprtega prijema, vendar se priporoča, da večjo pozornost posvetimo odprtemu prijemu. Namreč za večino športnih plezalcev je to najšibkejši prijem, a vendar najbolj pomemben. Namreč pomembno je omeniti, da nas izboljšanje odprtega položaja naredi močnejše, medtem ko nas izboljšanje zaprtega položaja ne ("Fingerboard", 2016). MacLeod (2015) sicer pravi, da zanj obstajajo štirje glavni prijemi, a da za vsakega od njih obstajajo koristi in tveganja za določene poškodbe. Vendar pa raziskave in opazovanja jasno dokazujejo, da zaprti prijemi prinašajo največjo možnost poškodb. Tako lahko rečemo, da je najvarnejši prijem odprti prijem. Sicer so poškodbe tudi tu možne, predvsem če uporabljamo manj kot tri prste, pri luknjicah pa le dva ali en prst.

Če pa nekdo že od malih nog drži le odprti prijem, je za sorazmerje moči kit prstov ter upogibalk prstov dobro, da ta varovanec trenira tudi zaprti prijem. Namreč pri zaprtem prijemu, tako na deski za prste kot na kampus deski ali na plezalni steni, je ena velika prednost. In sicer ta, da smo zaradi načina prijema pri zaprti blokadi za kakšen centimeter daljši. To včasih lahko pomeni veliko razliko, še posebej pri dolgih gibih, kjer odločajo milimetri.

Pri deski za prste je potrebno posebej izpostaviti ogrevanje. Priporočljivo je ogrevanje na plezalni steni, če imamo to možnost, sicer naj bo ogrevanje čim boljše na sami deski s postopno intenzivnostjo in postopnim ogrevanjem od večjih mišic proti manjšim mišicam, kitam, vezem, tistim najbolj izpostavljenim, v tem primeru na prstih.

Namreč prsti so v primerjavi z drugimi mišicami zelo obremenjeni tako pri samem plezanju kot na deski za prste. Pri slednji še toliko bolj, ker celotna teža telesa visi na njih. Ravno zaradi specifičnega treninga, kjer je izpostavljena moč prstov, pa je potrebno vedeti, da je zaradi tega toliko bolj na udaru tudi utrujenost v podlahteh, torej v upogibalkah prstov. Razlog za to je v tem, da morajo prsti operirati z maksimalno silo, in to kar precej časa, med samim plezanjem še toliko dlje in v mišicah upogibalk prstov ta čas potekajo energijski procesi, ki kot stranski produkt tvorijo mlečno kislino. Ker pa gre za majhne mišice v telesu v primerjavi z večjimi, ki jih uporabljamo recimo pri teku, je količina laktata sorazmerno majhna in lokalna. MacLeod (2010) pravi, da je razlog v tem, da gre pri plezanju za izometrična krčenja, kar pomeni, da je napetost v mišici izenačena z nasprotni delujočimi silami (sila teže in bremena), dolžina mišice torej ostaja nespremenjena – medtem ko držimo oprimek. mišica sicer dela, vendar se mišični pripoji ne premikajo, ostajajo na enaki dolžini. Torej kot pravi avtor, ko plezamo, ko gre za velike sile in silovita vlečenja na oprimkih, v mišice upogibalk prstov pride in iz njih odide zelo majhna količina krvi ravno zaradi velikega pritiska, stiskanja krvnih žil, ki se v določenem času zaprejo in zakisajo.

Kdaj pa se žile zaprejo in koliko časa v mišicah upogibalkah prstov traja od začetnega aerobnega procesa do anaerobnega procesa, pa je seveda odvisno od naše osnovne/bazične kot specialne natreniranosti. In na deski za prste je ena izmed moči, ki jo lahko tudi izboljšujemo z različnimi vesami na različnih oprimkih tudi vzdržljivost.

Da pa bi bil trening vzdržljivosti na deski za prste kar najbolj učinkovit, ga je potrebno čim bolj približati samemu plezanju. Seveda, kot je že rečeno pri kampus

deski, samo vzdržljivost v plezanju najbolj natreniramo kar s samim plezanjem, kjer poleg slednje vadimo tudi tehniko nog in pridobivamo dragocene izkušnje.

Avtorica diplomskega dela N. Gros svoje izkušnje na deski za prste opisuje takole: »Sama sem tako v mladosti kot kasneje veliko treninga izvajala na različnih deskah za prste, saj sem jo lahko imela doma in sem si tako lažje razporedila treninge, predvsem takrat, ko sem v pripravljalnem obdobju trenirala tudi dvakrat na dan. S trenerjem Alešem Jensterletom sva načrtovala treninge na deski za prste že takoj po začetku novega leta, nove sezone. V večini načrtov je bilo, da po približno treh tednih glavnega počitka (po koncu prejšnje sezone v mesecu decembru) sledi približno en mesec nabiranja specifične plezalne kondicijske priprave, s katero je bil cilj v prvi vrsti pripraviti najpomembnejše mišične skupine, vezivni aparat, kite, sklepe na večje plezalne obremenitve, ki so sledile v kasnejših etapah. Nato pa sva v trening uvedla tudi desko za prste, ki je bila namenjena povečanju moči prstov ter hipertrofiji mišic ramenskega obroča, na mali plezalni steni pa se je ta intenzivnost še dodatno povečevala. Cilj je bil tudi povečanje znotrajmišične koordinacije. Vedno pa se je na začetku in na koncu treninga na deski za prste opravilo testiranje, s čimer se je izmerilo začetno stanje ter končen napredek.

Trening na plezalni deski je bil zelo intenziven, zato sta bili potrebni ustrezna psihična priprava in močna motivacija, tako da je presnova v mišicah in organizmu že pred naporom pripravljena na visoko obremenitev. Med samim treningom na deski za prste je sledilo sproščanje rok (tresenje, stiskanje pesti, ...) in razplezavanje na mali umetni steni (veliki oprimki, stresanje rok med plezanjem). Enako je sledilo med samimi ponovitvami, da se tako misli kot organizem čim bolje pripravijo že na naslednjo vajo. Po končanem treningu je sledilo rahlo raztezanje mišic, v smislu sproščanja, prepovedano pa je bilo raztezanje, katerega namen je bilo povečati gibljivost.

V času treninga od leta 1999 pa vse do konca moje plezalne kariere so na treningih in tekmovanjih nastajali zapiski samega treninga, misli, občutja, dvomi, analize, s pomočjo katerih sem še bolj sistematično in celostno pristopila k samemu procesu treniranja in napredovanja. V njih sem v večini primerov zapisala tudi svoje trenutno počutje, usmerjeno na samo fizično utrujenost, s čimer sem lahko prilagodila tudi načrt treninga na bolj ali manj intenziven trening, kar je pri tako visokih, intenzivnih vadbah, kjer je možnost poškodb še toliko večja, nadvse pomembno.

Kot rečeno, je bilo potrebno pred samo izvedbo izvesti testiranje na deski za prste, kjer se je merilo maksimalno število ponovitev oz. maksimalno število preprijemanj ali maksimalno količino časa v vesi na točno določenih oprimkih. Testi oz. vaje so bile izvajane tam, kjer se je potem tudi izvajalo samo vadbo.«

Ogrevanje kot najbolj pomembna sestava vsakega treninga in nastopa

Tu je pomembno povedati, da je vsak plezalec individualen ter da je vedno potrebno prilagoditi vajo posameznemu človeku. Nikoli dve stvari ne veljata enako za dva različna človeka, vsaj kar se tiče načel športnega treniranja. S tem se strinja tudi znan in uspešen trener, selektor nemške balvanske reprezentance ter avtor dveh strokovnih knjig s področja treninga v športnem plezanju, Udo Neumann (osebna komunikacija, 5.6.2016). Pravi, da je največje orožje, ki ga ima trener to, da ugotovi,

od katerega treninga ima športnik največjo korist. To pa lahko ugotovimo le, če k človeku-športniku pristopimo individualno.

Pri treningu na deski za prste je potrebno še enkrat omeniti, kar zagovarja tudi MacLeod (2010), da so jasni dokazi iz nastopanja vrhunskih kot rekreativnih športnikov, da je ogrevanje nujni in sestavni del vsakega treninga, da lahko iz svojega telesa potegnemo največ, kar v danem trenutku lahko.

Ogrevanje namreč poveže različne dele in funkcije telesa med seboj, da se pripravijo za akcijo in delujejo skupno in enotno. Prav tako ogrevanje pripravi naše misli, da se skozi njega fokusirajo na glavni del treninga, da odstranimo nepotrebne misli in dvome, hkrati pa nas pripravi na optimalen nastop. Optimalen nastop pa pomeni, da plezamo na meji svojih sposobnosti ali pa da smo tisti dan sposobni kar najbolje izvesti načrtovani trening, brez nepotrebni, vnaprej pripravljenih izgovorov.

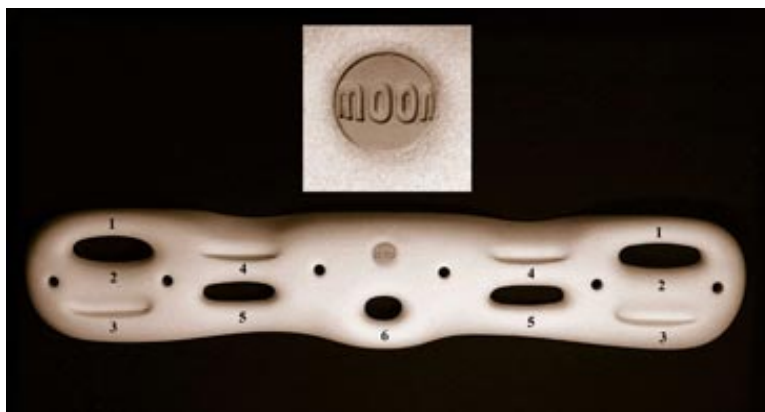
V kolikor je ogrevanje prekratko ali premalo intenzivno, nas glavni del treninga prehitro utruje, kar ima za posledico slabši učinek vadbe. Vendar pa se z leti in z izkušnjami naučimo poslušati svoje telo, tako da ogrevanje lahko vedno prilagodimo trenutni situaciji in počutju. Namreč če imamo za seboj že zelo intenzivne treninge in smo precej utrujeni, bo ogrevanje zelo lahkotno, in to dlje časa, da s tem čim počasneje in nadzorovano pripravimo svoje telo na napore, hkrati pa s pomočjo daljšega, lahkotnejšega ogrevanja lažje odstranimo utrujenost iz misli in mlečno kislino iz mišic, ki je ostala v njih še od prejšnjega dne. Torej ogrevanje in poslušanje lastnih občutkov, predvsem pa fokus, so ključni za kasnejši trening. Namreč pri samem ogrevanju tako na tleh kot na steni je najbolj pomembno, da se povežemo s svojimi notranjimi občutki, da občutimo svoje stanje razpoloženja, da začutimo, kje nas tisti dan v mišicah veže, boli, peče in da s pomočjo ogrevanja to presežemo, saj je nato glavni del treninga veliko bolj učinkovit, kot bi bil brez ogrevanja ali s slabšim fokusom.

Dejstvo je namreč, da je v vrhunskem športu večina športnih plezalcev fizično pripravljena dokaj enako, razlike so le v boljši psihološki pripravi ter v notranjih občutkih, ki jih ima plezalec v sebi. Ta dva faktorja je potrebno vaditi in trenirati že pred samim nastopom, tekmovanjem, vendar pa je ogrevanje tisto, pri čemer se ti občutki v večji ali manjši meri priključijo, zato je še toliko bolj pomembno.

Petrović idr. (2005) v svoji knjigi o fitnessu piše, da je vloga ogrevanja priprava telesa na akcijo, zmanjšanje možnosti poškodb in povečanje učinkovitosti samega treninga. Spremembe, ki jih prinaša ogrevanje, pa so (Petrović idr., 2005):

- Postopen dvig srčnega utripa;
- Dvig temperature v mišicah, kar omogoča manjšo viskoznost mišice in s tem njeno večjo prožnost;
- Doseganje maksimalne amplitude gibanja;
- Gibi bodo bolj sproščeni in gladki;
- Poveča se pretok krvi skozi aktivne mišice, kar pomeni pospešeno presnovo in več energije za vadbo;
- Mišice so pripravljene na večje obremenitve;
- Utujenost se bo pojavila kasneje;
- Psihična priprava na napor, ki sledi;
- Z nizko intenzivnim ogrevanjem lahko hitreje aktiviramo metabolizem maščob.

Primer 20-minutnega zelo intenzivno-kompleksnega treninga na deski za prste znamke »Moon«.



Slika 34. Primer deske za prste znamke "Moon"

(<http://www.moonclimbing.com/blog/moon-blog/school/board-training-plan/>).

Tabela 1

Primer 20 minutnega intenzivno-kompleksnega treninga na deski za prste.

1. minuta treninga	8 vzgibov na oprimku št. 1	10 sekund vese 90° na op. št. 2	
1. minuta počitka			
1. minuta treninga	6 vzgibov na oprimku št. 2	20 sekund vese na op. št. 4	
1. minuta počitka			
1. minuta treninga	20 sekund vese 120° na op. št. 5	20 sekund vese na oprimku št. 1	2 vzgiba na oprimku št. 3
1. minuta počitka			
1. minuta treninga	25 sekund zaprte vese na op. št. 4	3 vzgibi na oprimku št. 1	4 vzgibi na oprimku št. 2
1. minuta počitka			
1. minuta treninga	6 vzgibov na oprimku št. 3	30 sekund vese 90° na op. št. 3	
1. minuta počitka			
1. minuta treninga	30 sekund zaprte vese na op. št. 2	3 vzgibi na oprimku št. 2	4 vzgibi na oprimku št. 4
1. minuta počitka			
1. minuta treninga	30 sekund vese 120° na op. št. 1	6 vzgibov na oprimku številka 5	
1. minuta počitka			
1. minuta treninga	1 vzgib na oprimku številka 6	6 vzgibov na oprimku št. 4	15 sekund vese 90°
1. minuta počitka			
1. minuta treninga	20 sekund zaprte vese na op. št. 2	4 vzgibi na oprimku številka 1	
1. minuta počitka			
1. minuta treninga	5 vzgibov na oprimku številka 5	15 sekund vese 90° na op. št. 4	

Zgoraj je opisan zelo intenziven in kompleksen trening na deski za prste, primeren za nekoga, ki že dlje časa pleza in ima za seboj že precej plezalnih kilometrov. Poleg tega pa je pomembno še, da ima kite, vezi in mišice zgornjega dela ekstremitete pripravljene za tako naporen trening.

Pravila so postavljena sledeče in sicer se 1 minuto intenzivno dela vaje, ki so napisane za vsako minuto posebej, 1 minuta pa je vmes namenjena počitku. Seveda je cilj, da vajo čim prej in kvalitetno izvedemo, da nam ostane še več počitka kot le minuta. Včasih pa se zaradi velike utrujenosti zgodi tudi to, da se čas vaje podaljša v minute počitka, tako da nam ostane le preostanek minute za počitek med celotno vajo. Pomembno je, da smo točno ob začetku minute spet pripravljene na izvajanje naslednje naloge.

Pripomočki: štoparica ter list papirja z navodili za vajo, ki ga imamo nalepljenega nekje pred seboj na steni, da si lahko hitro pogledamo, katero zaporedje vaj sledi.

Različice: vaje si lahko glede na posameznika ali utrujenost tudi prilagodimo tako, da zmanjšamo število vzgibov ali količino vese na oprimkih.

6.7 SISTEMSKA STENA

Sistemska stena je sredstvo za treniranje, manjša umetna stena za treniranje, kjer so vsi oprimki v enakem vrstnem redu, v simetričnem vrstnem redu, da lahko enako gibanje znova in znova ponovimo. Sistemska stena je bila izdelana z namenom, da natreniramo prav posebne, določene gibe, ki nam sicer delajo težave, prav tako lahko na njej delamo intervalne treninge.

6.7.1 O SISTEMSKI STENI

Dejstvo je, da vsakemu plezalcu nekateri gibi delajo več težav kot drugi. Vsak ima svoje prednosti in šibkosti. Če želimo postati boljši, je potrebno izboljšati predvsem šibkosti. Te lahko zelo dobro nadzorujemo na sistemski steni, kjer je poligon naša sistemska stena, kjer se počutimo varni in kjer ob najmanjši težavi lahko skočimo dol in poskusimo znova. Namreč na njej se lahko zelo uspešno približamo določenim situacijam na steni, v katerih smo šibki, predvsem gre za določen prijem, ki nam dela težave (primer kleščastega prijema, odprtega prijema, prijema velikih pozitivnih oprimkov itd..) ali pa za določeno postavitev na steni, ki jo želimo izboljšati (primer giba z zasukom kolena in boka, bočni položaj, itd..).

S tem se strinja tudi znani balvanski športni plezalec Ben Moon, ki pravi, da je trening na sistemski steni ponavadi razdeljen na dva glavna dela; trening, ki je usmerjen na izboljšanje določenega oprijema ter trening, s katerim izboljšujemo celotno postavitev telesa v določenih situacijah ("System wall", 2016).



Slika 35: Primer systemske plezalne stene
(<https://www.pinterest.com/pin/438186238721017931/>).

6.7.2 UPORABNOST SISTEMSKE STENE V ŠPORTNEM PLEZANJU

Kot je že napisano, je systemska stena zelo primerna za izboljšavo določenih šibkosti tako v prijemih kot v stopanju in tehniki. Hkrati pa se lahko z njo uspešno pripravimo na vzpon v skali oziroma na točno določen gib ali sekvenco gibov, ki nam delajo težave.

Trening športnega plezalca na systemski steni se ponavadi izvaja statično ali celo s tem, da zadržimo pozicijo ali oprimek do okoli 5 sekund, preden primemo naslednji oprimek ali se postavimo v naslednji položaj. Namreč vsak plezalec ima oprimek, ki mu je najbližji, a če želimo napredovati v plezanju, ne moremo v nedogled zanemarjati naših šibkejših načinov prijemanja oprimkov. Najlepše pri vsem tem je, da lahko pri statičnem treningu treniramo svoje šibke točke pod nadzorom in v izolaciji, hkrati pa s tem zmanjšujemo riziko za poškodbe in povečujemo koristi ("System wall", 2016).

Systemska stena se lahko uporablja tudi za razvoj moči prstov, moči zgornjega dela telesa in celo za nabiranje vzdržljivosti. Največja prednost systemske stene je, da s pomočjo nje eliminiramo šibke vzorce gibanja in pripomoremo k obojestranskemu razvoju moči. Predvsem slednji je pri športnem plezanju velikokrat zanemarjen. Četudi v športnem plezanju dela celo telo, in je dokaj enakomerno obremenjeno v primerjavi, denimo, s tenisom ali z badmintonom, vseeno obstaja šibkejša stran telesa. Večinoma je povezana s tem, katero roko uporabljamo za pisanje in s katero smo tudi bolj spretni. Ta je večinoma močnejša. Zato pride do nesorazmerij in to lahko s systemsko steno zelo dobro natreniramo, uskladimo in nadoknadimo. Na spletni strani "Intro to system board training" (2016) pravijo, da četudi zavestno želimo, da bi obe strani telesa obremenjevali enako, je to pri samem plezanju nemogoče, saj smeri na stenah in v stenah nikoli niso popolnoma enake za levo in desno stran. Zato v vsakem primeru prilagodimo naše plezanje našim šibkostim. Pri systemski steni pa zavestno in nadzorovano treniramo celotno gibanje obeh strani, da izničimo šibkosti ene.

Velikokrat se zgodi, da se zaradi nesorazmerja pojavijo poškodbe, tako da je to tudi eden izmed razlogov zakaj uporabljati sistemsko steno. Včasih se zaradi šibkosti pojavijo na šibkejši strani, včasih pa se pojavijo na močnejši strani kot posledica kompenzacije šibkejši strani. Večinoma se poškodbe manifestirajo na »kritičnih« predelih, torej tistih majhnih delih telesa, ki nosijo veliko težo in neke vrste »odgovornost«. Za primer lahko damo različna narastišča komolca ali pa ovojnice prstov.

Glede na to, kaj treniramo, je pomembno tudi kakšen naklon sistemske stene imamo. Če bomo trenirali moč prstov, je najbolj priporočljivo, da je naklon previsa med 15° in 40°. Če pa treniramo večje skupine mišic ramenskega obroča, pa naj bo naklon med 30° ter 50° ("System wall", 2016).

Prednost sistemske stene je torej predvsem v tem, da izboljšujemo šibka gibanja oz. vzorce gibanj, šibke prijeme, vadimo natančno stopanje ter da ustvarjamo dvostransko/enostransko moč obeh strani telesa. Tako lahko to dvojje nato zelo uspešno prenesemo v plezanje v naravnih plezališčih ali v smeri, nastop na umetnih stenah, saj se s treningom na sistemski steni začnemo veliko bolj zavedati svojega gibanja, sprva napačnega, nato pa predvsem pravilnega in bolj učinkovitega. In ko to z delom in s časom postane naš avtomatizem, ko lahko ta novi vzorec gibanja uspešno uporabimo tudi v najtežjih trenutkih, je namen dosežen. Hkrati pa je velika prednost tudi to, da si lahko kombinacijo oprimkov na sistemski steni postavimo kar sami glede na naše šibke točke. Torej kupimo točno tiste oprimke, ki nam delajo težave ali pa imamo celo strah pred njimi, nam niso prijetni, ter jih postavimo na steno. S tem že takoj spremenimo odnos in pristop do stvari, ki nam ni najbolj domača in priljubljena, kar nam takoj olajša trening in pospeši proces učenja, zorenja in napredka.

Pri treningu je namreč zelo pomemben pozitiven odnos in pristop do njega, predvsem pa do stvari, ki nam ne ležijo. Čim se jih lotimo s pozitivnim pristopom in dobro voljo, so takoj za polovico lažje. S tem se strinja tudi Margon S., ki pravi, da največkrat kot slabo lastnost svojih varovancev opazi prav pristop do treninga, zato temu posveča največ pozornosti. Pravi, da lažje dopušča tehnične napake kot slab pristop brez pravega fokusa, motivacije in želje po gibanju, plezanju, treningu (Osebna komunikacija, 25.5.2016).

Dobra stran sistemske stene je tudi, da se napredek na njej da izmeriti in je zelo dobro viden, kar je odlična prednost za še boljše motivacijo. Napredek je viden S ("Intro to system board training", 2016):

- Povečanjem težavnosti gibanja (kombinacije);
- Povečanjem števila ponovitev v eni vaji;
- Povečanjem števila serij ene vaje;
- Upočasnitvijo gibanja na steni;
- Kreiranjem težjih situacij na sistemski steni (Višja postavitev noge, slabši oprimki);
- Povečevanjem obsega gibanja in zmanjševanjem velikosti oprimkov.

Ker je vsaka sistemska stena drugačna, torej postavitev oprimkov je na vsaki steni drugačna je težko napisati točne vaje za izboljšanje določenega cilja. Vendar pa vseeno spodaj nekaj primerov vaj, ki jih lahko uporabimo na vsaki sistemski steni:

6.7.3 NEKATERE VAJE NA SISTEMSKI STENI

Za vaje na sistemski steni lahko rečemo, da so kombinacija kampus deske in deske za prste. Če imamo le možnost je sistemski stena vsekakor boljše in primernejša, domača alternativa treningu športnih plezalcev. Tu lahko še bolj kombiniramo vaje, predvsem pa se lahko veliko bolj ogrejemo pred samim treningom. Vaje lahko izvajamo posamično, lahko pa jih tudi že kombiniramo in povezujemo med seboj in s tem ustvarimo že določeno sekvenco, zaporedje oprimkov, ki ji pravimo tudi plezalna smer.

Lestev

Izvedba: Gre za zelo enostavno vajo kjer so noge skozi gibanje navzgor na poljubnih stopih, roke pa sledijo enakim oprimkom ki so v določenem razmahu. Gibanje rok je kot plezanje po lestvi, spodnja roka vedno seže višje, kot je že postavljena zgornja roka. Od naših šibkosti je odvisno, po kakšnih oprimkih to vajo izvajamo. V kolikor treniramo moč prstov, bomo za to uporabili majhne oprimke, imenovane "poličke", hkrati pa vadili odprt prijem. Gibanje je večinoma statično, razen ko se razdalja med oprimki že zelo poveča.

Koristni učinki: Z vajo izboljšujemo določen prijem in določeno moč, ki nam manjka. Gre za izrazito statično moč, razen če vajo ne izvajamo dinamično (razdalja med oprimki je večja).

Različice: Pred vsakim naslednjim prijemom štejemo do treh sekund, da podaljšamo čas visenja na spodnji roki in s tem naredimo vajo še težjo, še bolj kompleksno in še bolj učinkovito. Različica je seveda tudi z različnimi oblikami oprimkov, lahko so to veliki zaobljeni oprimki, lahko so oprimki kleščastega prijema, lahko so oprimki postavljeni pod določenim kotom, kjer pride veliko bolj do izraza tudi moč ramenskega obroča. Variant je vsekakor veliko.

Križanje

Izvedba: Ena izmed stvari, ki je zelo uporabna na sistemski steni, je trening tehnike, ki je izrazita pri križnih gibih. Namreč šele ko postanemo zares pozorni, ugotovimo, da se pri obračanju naših bokov skriva še veliko rezerve, ki jo lahko pridobimo z boljšim, bolj zavestnim obračanjem bokov. Hkrati pa z različnimi oblikami oprimkov lahko izboljšujemo še prijeme. Bistvo vaje je, da si postavimo sekvenco oprimkov, kjer je osnova našega gibanja križni gib. Gibanje je lahko enakomerno, lahko je pa tudi neenakomerno postavljeno. Pri križanju je potrebno le, da smo zavestno pozorni na to, da bok čim bolj potisnemo k steni in na ta način pridobimo tiste milimetre rezerve v višini s potiskom boka k steni.

Koristni učinki: Enakomerno treniranje obeh strani telesa, postavljanja obeh bokov, treniranje statične moči pri križanju in zavestno izkoriščanje še bolj učinkovitega gibanja oz. tehnike.

Različice: Različni oprimki pri križanju, različne razdalje med oprimki, manjši ali večji stopi za noge.

Dinamični gibi

Izvedba: Na sistemski steni lahko zelo učinkovito vadimo tudi različne dinamične gibe, kjer dajemo prednost dinamičnim gibom, z oprimki, ki nam ne ležijo. Hkrati pa s pomočjo sistemske stene, v nadzorovanih in varnih pogojih treniramo nekaj, kjer imamo še veliko rezerve. Tu se lahko hkrati osredotočimo tudi na gibanje nog pri samem dinamičnem gibu in tako še dodatno ozavestimo koordinacijo med ного, ki potisne telo navzgor v trenutku gibanja ter zgornjim delom telesa, ki lovi oddaljen oprimek.

Koristni učinki: Z vajo pridobivamo dinamično in eksplozivno moč, hkrati pa vadimo koordinacijo gibanja pri teh kompleksnih gibanjih.

Različice: Različica je lahko soročni dinamični gib, ki jih lahko prav tako izvajamo po določeni sekvenci. Prav tako imamo lahko različne stope za noge, s katerimi olajšamo ali otežimo gibanje. Lahko enako gibanje izvedemo najprej s pomočjo večjih stopov, ko pa to osvojimo, poskusimo še z manjšimi stopki za noge.

Postavljanje pete

Ena izmed tehničnih stvari, ki je v plezanju zelo pomembna, je postavljanje pete, ki nam velikokrat olajša premik naprej, na nekaterih delih na steni pa drugače kot s peto sploh ne moremo napredovati. In ker je pri postavljanju pete pomembno, da se poleg dobre postavitve, kjer je peta varno in pravilno postavljena na oprimek, še pravočasno in usklajeno dvignemo iz nje, je sistemska stena odlična vaja za treniranje postavitve pete.

Izvedba: Vaja poteka tako, da si za roke izmislimo najprej neko enostavno kombinacijo oprimkov za roke. Za noge pa imamo dve različici. Lahko za vsak poteg z rokami naprej znova postavimo peto, s katero se potisnemo na naslednji oprimek, ali pa postavimo peto in postopoma segamo naprej z eno roko, oprimek po oprimek više. V tem primeru je nujno ponoviti vajo še na drugo stran.

Koristni učinki: Zavestna vadba postavljanja pete, da z njo točno začutimo, ob kateri postavitvi pete se počutimo sigurni, ter se zavestno osredotočimo na sam poteg z ного, ki je v teh gibanjih še toliko bolj pomemben, da pridobimo višino.

Različice: Vedno lahko iz najbolj enostavnega gibanja le-to otežimo z različnimi oprimki, ter različnimi stopi, kamor postavljamo peto, z različnimi razdaljami med oprimki ter z različnimi vrstami gibanja, od statičnega, do dinamičnega.

Sistemska steno lahko uporabimo tudi namesto kampus deske, pomembno je le, da je naklon zadosten, da se ob vaji ne poškodujemo. Torej, če se odločimo, da si doma postavimo sistemsko steno, nam ni potrebno zasesti še dodatnega prostora s kampus desko, ampak lahko obstoječe oprimke uporabimo za tako imenovani angl. "campusing". Prav tako lahko na sistemski steni vadimo še eno zelo pomembno stvar, ki jo potrebujemo pri plezanju z vrvjo, in sicer je to vpenjanje kompletov. Brez težav sveder namestimo v eno izmed lukenj in si postavimo določeno sekvenco, s katero lahko med plezanjem vadimo ali samo vpenjanje ali pa celo vpenjanje iz posameznega oprimka točno določene oblike.

Za dodatno pomoč ob vsej današnji tehnologiji pa se priporoča tudi uporaba video analize, s katero lahko zelo učinkovito vidimo naše gibanje tako na steni kot na sistemski steni, s katero prav tako izboljšujemo določena gibanja ter prijeme. V

športu v praksi se video analiza zelo pogosto uporablja ravno za dodatno povratno informacijo športniku, s katero kot v zrcalu vidi svoje gibanje.

Sistemska stena je torej zelo uporabna stvar, vaje si lahko izmišljamo kar sami, da le imamo malo več izkušenj in znanja s področja športnega plezanja. Tako lahko marsikatero vajo s kampus deske ali deske za prste priredimo za vajo na sistemski steni.

6.8 DROG

Med ostalimi sodobnimi trendi treniranja v športnem plezanju je tudi drog, ki je bil že opisan v poglavju fitnesa. Poleg droga in zgoraj naštetih trendov treniranja se uporabljajo tudi deska z zatiči, gimnastični krogi, vaje z veliko žogo, trening akrobatike in gimnastike itd.

6.9 DESKA Z ZATIČI

Deska z zatiči je eno izmed novejših sredstev treniranja moči v športnem plezanju. Uporablja se za izboljšanje različnih sposobnosti, med drugimi statične moči, hitre in eksplozivne moči ter moči celega telesa (Matros in Korb, 2013).

6.9.1 O DESKI Z ZATIČI

Deska z zatiči je nastala iz podobnega razloga kot kampus deska in deska za prste, z namenom povečevanja specifične moči, ki se uporablja pri športnem plezanju. Da je stvar malo drugačna od kampus deske in deske za prste, je deska z zatiči sestavljena iz površine, ki ima simetrično postavljene luknje enakih velikosti. Za ta namen imamo v vsaki roki dva kratka zatiča, ki se prilegata tem luknjicam in se s pomočjo njih in naše moči v rokah in telesu povzpenjamo in kombiniramo gibanja po deski z zatiči. Zatiča sta lahko v obliki štafetne paličice, ki jih objamemo s celo dlanjo ali pa imata na koncu veliko okroglo obliko, s čimer še dodatno treniramo prijem okroglih oprimkov. Ker pri tej vadbi prsti niso neposredno obremenjeni, je možnost poškodb majhna, saj so obremenjene velike mišice hrbta in ramenskega obroča in ni tako kot pri deski za prste ali kampus deski, kjer je vsa naša teža postavljena na kite, vezi in ovojnice prstov. Seveda je deska z zatiči narejena tako, da lahko poleg rok uporabljamo tudi noge, torej, da trening vključuje tudi delo nog. Noge so statične na dveh stopkih, vendar se delo nog na deski z zatiči redkeje uporablja.

6.9.2 UPORABNOST DESKE Z ZATIČI V ŠPORTNEM PLEZANJU

Deska z zatiči je zelo uporabna pri razvoju statične moči športnih plezalcev, ki je zlasti v popolnoma zaprti blokadi/vesi ene roke za napredovanje naprej izjemnega pomena. Pri vajah, kjer zatiče v desko statično postavimo, se pri izboru vaj lahko precej orientiramo na vaje na kampus deski. Vendar pa so za desko z zatiči značilne

vaje, pri katerih zatiče z rokama sproti med gibanjem postavljamo v določeno luknjico. S tem vadimo statično moč, hitro in eksplozivno moč ter moč celega telesa.

Pri vsem tem je pomembna tudi natančnost, povezana z statično močjo v trenutku, ko enega izmed zatičev iztaknemo iz luknje in ga položimo v novo luknjico. Ravno zaradi tega, ker tu ne moremo izvajati dinamičnega gibanja, saj so luknjice premajhne in zahtevajo natančnost pri vstavljanju "ključa v ključavnico", je to še toliko bolj intenziven trening za vadbo statične moči povezane s preciznostjo rok. V določenem trenutku namreč zadržimo gibanje in se v zaprti blokadi oziroma zaprti vesi popolnoma umirimo, da lahko prestavimo zatič v drugo luknjico.

6.9.3 NEKATERE VAJE NA DESKI Z ZATIČI

Vaje na deski z zatiči so zelo podobne vajam na kampus deski. Vendar pa nudijo večjo varnost za senzibilne prste ter komolce, ki so sicer najbolj na udaru. Deska z zatiči je odličen pripomoček in vadba za popestritev treninga za nabiranje specifične plezalne moči.

Vstavi v luknjico

Izvedba: Za začetek oba zatiča postavimo v poljubni luknji, enega višje enega nižje. Noge prosto visijo v zraku. Ob potegu navzgor najprej s pomočjo zatiča postavimo roko luknjico višje. Nato z roko, ki ima zatič na nižji poziciji, položimo zatič v isto višino kot je druga roka. Nato z drugo roko sežemo naprej po naslednji luknji in ponovno ob potegu navzgor spodnjo roko približamo višji. Tako naredimo, dokler ne pridemo do vrha deske, gibanje ponovimo še tako, da začnemo gibanje z drugo roko.

Koristni učinki: S to vajo izboljšujemo statično moč v blokadah, je pa odvisno, kakšne oblike zatičev uporabimo, saj pri vsaki od njih uporabljamo druge mišice.

Različice: Namesto da spodnji zatič postavimo na enako višino, jo postavimo še eno luknjo višje od druge roke.



Slika 36. Vaja Vstavi v luknjico na deski z zatiči (osebni arhiv).

Balvanski problem z zatiči

Izvedba: v desko zapičimo zatiče v poljubne luknjice v deski, kot bi želeli z njimi sestaviti balvan. Najbolje je, da začnemo v enem izmed spodnjih kotov ter v diagonali navzgor postavimo določeno kombinacijo. Med samo vajo poskusimo, da si nič ne pomagamo s pomočjo preprijemanj, ampak da vsak zatič primemo le z eno roko. To pomeni, da to naredimo brez pomoči druge roke. To je namreč najtežja in najbolj kompleksna vaja na deski z zatiči.

Koristni učinki: S to vajo vadimo maksimalno statično moč.

Različice: Enako zaporedje ponovimo še v drugo smer, če uspemo pa se za trening antagonistov lahko po enaki kombinaciji vrnemo dol.



Slika 37. Vaja Balvanski problem z zatiči na deski z zatiči (osebni arhiv).

6.10 GIMNASTIČNI KROGI

Gimnastični krogi so eno izmed moških gimnastičnih orodij. Poleg tega, da so gimnastično orodje, se zadnja leta zelo veliko uporabljajo pri vadbi in treningu celega telesa, za čim boljše zavedanje telesa v prostoru, ter za čim močnejše stabilizatorje trupa, kot stabilizatorje mišic v ramenskem obroču. Te so tako v športu kot v življenju velikega pomena za preprečevanje poškodb hrbtenice, ramen ter za usklajeno delovanje zgornje in spodnje ekstremitete.

6.10.1 O GIMNASTIČNIH KROGIH

Gimnastični krogi so sestavljeni iz dveh lesenih krogov, natančneje iz brezove vezane plošče. Lahko so tudi plastični, vendar leseni nudijo boljši oprijem. Pritrjeni so na trakove, ki jih lahko s pomočjo kovinskih zaklopk nastavljamo na željeno višino.

Gimnastični krogi so standardne velikosti, in le te se uporablja tudi v športnem plezanju. Uporabljajo se za dodaten trening, poleg samega plezanja, ki je poseben ravno zaradi njihove nestabilnosti zaradi njihovega prostega visenja, tako kot pri elastičnih trakovih. Matros in Korb (2013) pravita, da to povzroči specifično situacijo, ki ne more biti realizirana z navadnimi nepremikajočimi trening sredstvi.

6.10.2 UPORABA GIMNASTIČNIH KROGOV V ŠPORTNEM PLEZANJU

Maksimalna vključitev moči pri nestabilnih pogojih nas pripelje do zahtev, ki so veliko bližje realnosti med samim plezanjem, saj je za odličen nastop potrebna velika harmonija med močjo in ravnotežjem. To pa pripelje do tako imenovane globinske senzibilnosti, ki pripomore k izboljšanju mišične stabilizacije v plezanju. (Matros in Korb, 2013).

Stabilizacija trupa je namreč odločilen faktor pri prenosu moči med zgornjim in spodnjim delom trupa, kar je pri plezanju odločilnega pomena, saj govorimo o učinkoviti koordinaciji in hitrejšem prenosu informacij iz enega dela telesa v drugega. Tu je stabilizacija trupa trenirana zelo specifično in izolirano, kar doprinese k še boljši aktivaciji celotnega telesa.

Matros in Korb (2013), pa nas tu opozarjata, da ravno ta nestabilnost gimnastičnih krogov postavi v stresno okolje naša ramena. Resda je sam trening intenziven in učinkovit, vendar pa obstajajo tudi določene možnosti poškodb.

Zato pri treniranju na krogih imejmo v mislih naslednje pomembne stvari:

- Trening naj poteka korak za korakom, torej počasi in nadzorovano
- Na novem, nepoznanem orodju se izogibajmo, da treniramo utrujeno, napeti in brez pravega fokusa;
- Bodimo pozorni, da ne pademo na iztegnjeno roko;
- Pri izvajanju novih in težkih nalog prosimo nekoga za pomoč;
- Vedno naj bo spodaj pod krogi mehka blazina za varnost.

Pri vajah na gimnastičnih krogih je cilj, da so temu dodatnemu faktorju premikanja izpostavljene roke. To lahko dosežemo tudi z vajami, kjer so premikanju na premikajočem se orodju izpostavljene noge, kar dosežemo z visečimi trakovi, kamor zatakne stopala. Pri tem se strinja tudi Margon S. (osebna komunikacija 25.5.2016), ki pravi, da so vsi dodatni pripomočki izjemno uporabni in pripomorejo tako k raznolikosti vadbe, preprečevanju poškodb kot tudi k hitrejšemu razvoju moči.

6.10.3 NEKATERE VAJE NA GIMNASTIČNIH KROGIH

Gimnastični krogi so odlična popestritev za dodatek k treningu splošne – funkcionalne moči, moči zgornje ekstremitete ter stabilizatorjev trupa. Vaje lahko kombiniramo tudi z visečimi trakovi, kar še dodatno oteži vadbo.

Ravnotežje

Izvedba: Najbolj osnovna vaja za začetek je, da kroge primemo z iztegnjenimi rokami, stopala pa položimo na blazine in tako poskusimo ohraniti mirno držo. Ko to obvladamo, noge položimo na veliko žogo in s tem ustvarimo vajo še bolj kompleksno in naporno.

Koristni učinki: Vaja izboljšuje globinsko senzibilnost in nas prisili, da moramo stabilizirati svoj položaj čim bolj učinkovito, da porabimo čim manj moči. Vaja je zmes koordinacijske vaje z vajo za moč kar jo uvršča med funkcionalno vadbo.

Različice: Vajo lahko otežimo s tem, da je površina naših nog na veliki žogi čedalje manjša.



Slika 38. Vaja Ravnotežje na gimnastičnih krogih (osebni arhiv).

Veslanje

Izvedba: Z rokami se držimo za kroge na iztegnjenih rokah, noge so naslonjene na dvignjeno blazino. Telo je v ravni liniji. Pomembno je, da so dlani obrnjene naravnost naprej, kot bi z njimi držali veslo, le da tu držimo kroge. Nato se potegnemo čim više navzgor in ponovno spustimo navzdol. Vajo večkrat ponovimo. Telo naj bo ves čas v ravni liniji.

Koristni učinki: Vaja pomaga krepiti ramenski obroč ter mišice hrbta, prav tako vaja krepi celo telo.



Slika 39. Vaja Veslanje na gimnastičnih krogih (osebni arhiv).

Hudičeve sklece

Izvedba: Samo ime zato, ker je vaja precej težka. Kroge namestimo nekaj centimetrov nad blazino, noge pa na cca 40cm visok podest. Vse mora biti tako pripravljeno, da ko smo na iztegnjenih rokah, nad krogi, mora biti naše telo v ravni, horizontalni liniji. Nato na krogih delamo sklece do najnižje točke, do koder lahko pridemo, nato se dvignemo v začetni položaj.

Koristni učinki: To je zelo intenziven trening za stabilizatorje ramen, poleg koristne vadbe za nasprotno delujoče mišice, ki so v plezanju manj obremenjene – iztegovalke roke.

Različice: Vajo si naredimo še bolj intenzivno s tem, da med samim gibanjem dol in gor izmenjujemo položaj dlani iz pronacije v supinacijo.

Neenakomerni vzgibi

Izvedba: Odlična vaja za športne plezalce so neenakomerni vzgibi, ki jih izvedemo tako, da gimnastična kroga pripravimo tako, da sta med seboj oddaljena v višini za cca 50 cm. Tako se dvigamo navzgor proti višjemu v čim višji položaj. Zamenjamo še roki, da vajo ponovimo še na drugo stran.

Koristni učinki: Vaja krepi celotno zgornjo ekstremiteto. Upogibalke rok so pod zelo intenzivnim treningom.

Različice: V kolikor je vaja prezahtevna, si jo olajšajmo ob pomoči partnerja ali s pomočjo odvzema bremen, kjer si vzamemo kakšen kilogram s pomočjo škripca in uteži.



Slika 40: Vaja Neenakomerni vzgibi na gimnastičnih krogih (osebni arhiv).

Mišice gor

Izvedba: Klasična, a zelo težka in kompleksna vaja. Na kroge se obesimo z obema rokama ter se dvignemo. Pomembno je, da smo pozorni na prijem, kajti cilj je, da se na krogih dvignemo do končnega položaja, ki je na iztegnjenih rokah, pritisnjenih ob naše telo. Pomembno je, da je mezinčeva stran ob prelomni točki prehoda čim bolj navznoter kolikor je le lahko.

Koristni učinki: Vaja krepi tako fleksorje kot ekstenzorje zgornje ekstremitete. Poleg tega krepi tudi moč zapestja. Z drugimi besedami – nujna vaja, da se jo naučimo in jo osvojimo, še posebej, če se profesionalno ukvarjamo s plezanjem. Vendar pa za to vajo potrebujemo že precej baze moči, saj je poleg intenzivnosti tudi koordinacijsko zelo zahtevna.

6.11 VISEČI TRAKOVI

Viseči trakovi, tako imenovani *slingtrainers* so bili do sedaj večinoma uporabljeni v namene fizioterapije in rehabilitacije, sedaj pa so pridobili razsežnost tudi v fitnesu in tekmovalnih športih. Ideja in filozofija teh trakov bazira na treningu funkcionalne vadbe, s čimer treniramo celo telo, ne da izoliramo le posamezne mišične skupine. Tako izboljšamo medmišično koordinacijo, kar vodi k veliko bolj ekonomičnemu gibanju (Matros in Korb, 2011).

6.11.1 O VISEČIH TRAKOVIH

To so trakovi, ki jih pritrdimo na strop, tako da visijo iz njega. Trakovi se korigirajo s pomočjo kovinske zaponke, tako da lahko prirejamo dolžino oz. višino. Na koncu so trakovi zašiti tako, da lahko za njih zatakne noge.

Tako kot pri gimnastičnih krogih je glavni namen treninga na visečih trakovih okrepiti stabilizatorje trupa. Pri krogih gre za to, da z njimi dosežemo nestabilne pogoje zgornje ekstremitete, saj jih držimo z rokami. Pri visečih trakovih pa v to situacijo potisnemo spodnji del ekstremitete, noge.

6.11.2 UPORABNOST VISEČIH TRAKOV V ŠPORTNEM PLEZANJU

Stabilizatorji trupa tudi v plezanju igrajo glavno vlogo med povezavo med zgornjo in spodnjo ekstremiteto telesa. In ker so pri vajah na visečih trakovih stabilizatorji trupa izredno aktivni, se le ti krepijo in aktivno sodelujejo.

Cao, Schoenfish, Tan in Wang (2013; v: Zupan, 2014) opisujejo, da so stabilizatorji trupa ene izmed najpomembnejših mišic v našem telesu. Pogosto se sploh ne zavedamo, kako pomembne so pri naših vsakdanjih dejavnostih. Stabilizatorji trupa skrbijo za našo držo, omogočajo upogibanje in iztegovanje trupa ter skrbijo za stabilnost hrbtenice v vsakodnevnem življenju. Močni stabilizatorji trupa nam omogočajo razporeditev sile, ki jo povzročajo bremena, hkrati pa našo hrbtenico varujejo pred poškodbami.

Stabilizatorji trupa so pri športnem plezanju še toliko pomembnejši v previsnih stenah, kjer so odgovorni za to, da noge sploh lahko držimo v steni oziroma stojimo na stopih. Šibki stabilizatorji trupa pomenijo, da več teže prevzamejo roke, ki seveda nimajo neomejene količino moči. To pomeni, da nam moč hitreje pojenja, hkrati pa ne moremo izkoristiti našega znanja tehnike v previsnih stenah, kot bi lahko. Tu se je potrebno še toliko bolj zavedati pomembnosti tega segmenta našega telesa.

Poleg tega, je med vadbo z elastičnimi trakovi statični učinek na telo povezan z intenzivnim premikajočim se gibanjem. Matros in Korb (2013) ugotavljata, da to izboljšuje propriorecepcijo in vodi do reflektorne stabilizacije telesa skozi konstantno stimulacijo gibanja. Ravnotežje in fizična senzibilnost se s tem izboljšujeta.

Danes je na voljo več različnih elastičnih trakov, prav vsi pa imajo skupno nestabilno gibanje na vrveh.

6.11.3 NEKATERE VAJE NA VISEČIH TRAKOVIH

Kot že rečeno so viseči trakovi odličen pripomoček zaradi njihove nestabilnosti. Temu se pridružujejo tudi gimnastični krogi. Opisane vaje in njihovo pravilno ter zbrano izvajanje je lahko velikokrat odločilnega pomena.

Kotaljenje

Izvedba: Sedimo na blazini, noge so iztegnjene. Stopala imamo obešena v visečih trakovih, vsako v svojem, dlani položimo ob telesu, roke so iztegnjene, trup in hrbet sta vzravnana. Nato se na dlaneh dvignemo od blazine. To je naš začetni položaj. Dlani ostajajo na istem mestu, medtem ko boke potisnemo naprej in navzgor, kolikor daleč in visoko le zmoremo. Idealno je, če lahko z nogama in trupom naredimo ravno linijo. V tem položaju se zadržimo ter se vrnemo v začetni položaj.

Koristni učinki: Z vajo krepimo moč celega telesa, predvsem se izboljšuje tudi kontrola telesa pri premikajočem se gibanju na trakovih.



Slika 41: Vaja Kotaljenje na visečih trakovih (osebni arhiv).

Sklece

Izvedba: Začetni položaj je kot bi vozili samokolnico, le da imamo stopala v visečih trakovih ter da je naše telo v ravnem položaju. Celo telo je v ravnem položaju skozi celotno vajo, prav tako so dlani na istem mestu. V tem položaju delamo sklece.

Koristni učinki: Ta vaja je klasični trening za antagoniste v športnem plezanju. Poleg tega krepimo moč trupa, predvsem trebušne mišice in noge.

Različice: Različice so lahko že pri postavitvi dlani. Dlani so lahko v širini ramen, lahko so postavljene čisto skupaj, lahko pa so postavljene na široko. V vsakem primeru pridejo do izraza druge mišice, ki jih krepimo. Različice pa obstajajo tudi pri nogah – namesto obeh nog lahko v viseče trakove damo le eno, druga pa prosto visi ob njej. S tem še dodatno otežimo vajo in z njo izboljšujemo tudi ravnotežje.

Krčenje nog k sebi

Izvedba: Začetni položaj je, kot bi vozili samokolnico, le da imamo stopala v visečih trakovih ter da je telo v ravnem položaju. Dlani so med vajo na istem mestu, premikajo se le noge, ki jih povlečemo čim bližje sebi, nato pa jih ponovno povlečemo stran od prsi. Vse poteka tekoče, počasi in nadzorovano.

Koristni učinki: Vadimo moč telesa v gibanju, predvsem mišice trupa.

Različice: Da vajo naredimo bolj kompleksno, postavimo roke v gimnastične kroge, s čimer dosežemo še boljši učinek same vaje. Naslednja različica te vaje pa je, da noge odmikamo levo in desno.



Slika 42: Vaja Krčenje nog k sebi na visečih trakovih (osebni arhiv).

6.12 BIOENERGIJSKE VAJE

Naše telo govori vsem, ki ga želijo poslušati. Pripoveduje nam z znaki, ki pa večini ljudi, kot egipčanski hieroglifi ne pomenijo ničesar. Nekateri pa so se naučili te govornice in dobili smo dragocene podatke, kako na poseben način deluje naše telo. Vsakdo, ki je dovolj radoveden in motiviran, se tega lahko nauči (Bizjak in Kodela, 1989).

6.12.1 O BIOENERGIJI

Bioenergija je življenjska, kozmična energija, brez katere ne bi bilo mogoče živeti. Indijci ji rečejo tudi prana, Kitajci Chi, zahodni svet bioplazma, itd. Prihaja iz vesolja in iz zemlje. Chi, bioenergija, prana itd. teče skozi telo po kanalih, ki jim pravimo meridiani, tako kot teče kri po arterijah in venah. Ko se pojavi blokada, energija ne more enakomerno hraniti vseh organov in kot posledica neskladja v energijskem telesu se pojavi bolezen, poškodba.

Bioenergijo imajo vsa živa bitja in bioenergija ni posebna moč, ni nič nadnaravnega. Poseduje pa jo vsak, a v določeni meri. Torej vsak od nas ima bioenergetski potencial. To je potencial, ki je podedovan in ga je mogoče razviti in nadoknaditi do določene stopnje. Podedujemo ga lahko od očeta ali matere ("Bioterapija", 2016). S tem se strinjata tudi Bizjak in Kodela (1989), ki pravita, da ima vsakdo življenjsko energijo "Qi" – bioenergijo. Dejstvo pa je, da je ima nekdo več, drugi manj. Lahko pa jo tudi razvijamo in pridobivamo z urjenjem.

Bioenergijo ima torej vsak. Ker pa je minljiva in ker je nimamo na pretek, se velikokrat zgodi, da zaradi različnih vzrokov usiha. Ob današnjem tempu življenja, ob vseh obveznostih, ki jih imamo, to niti ni tako nenavadno. Hkrati se pojavljajo tudi tako imenovane kronične mišične napetosti v človeškem telesu. To so napetosti, ki se dlje časa nabirajo v določenem delu našega telesa. Napetost in stres se akumulirata v določen del telesa in se izrazita kot negibljivost, togost, različne poškodbe, oziroma zastoj pretoka bioenergije. Lowen (1988) pravi, da sicer kronične mišične napetosti pogosto najdemo v trebušni preponi, v mišicah okoli medenice ter v zgornjih predelih nog.

Gre torej za dele telesa, ki v športnem plezanju opravljajo odločilne funkcije pri gibanju na steni oziroma jih pri gibanju, tehniki na steni najbolj uporabljamo, da v največji meri začutimo naše telo na steni.

Zgradba našega telesa več pove o nas samih, kot si mislimo. Izurjenemu strokovnemu očesu je že ob prvem pogledu na telo jasno, kje v telesu so blokade, kje je oviran pretok energije in kako je s čustvi v človekovem življenju. To izražamo s tem, kako hodimo, kako stojimo in kako sedimo, na neki način (ne)zavedno kažemo, kdo in kaj smo. Z besedami lahko trdimo eno, toda naše telo nikoli ne laže (Goreta, 2016).

Že pred mnogimi leti je Alexander Lowen razvil določene bioenergijske vaje, ki pripomorejo k boljšemu občutku v nogah in stopalih ter pomagajo, da se počutimo bolj prizemljeni. Sam je sicer skozi proces zdravljenja svojih pacientov ugotovil, da imajo vsi težave s prizemljenostjo in dojemanjem realnega sveta okoli njih. Tako je razvil določene vaje, ki temeljijo na tem, da pacient skozi svoja stopala začuti prizemljenost, kot bi pognal korenine v tla, hkrati pa sprošča napetost v telesu z določenim položajem oz. vajo. Bioenergijske vaje, ki hkrati razvijajo občutek prizemljenosti in sproščajo kronične mišične napetosti v telesu, so odlična vaja tudi za izboljšanje specifičnih občutkov na plezalni steni. Alexander Lowen jih je opisal nekaj takih vaj, ki sem jih pri svojem treningu ter pri jutranji telovadbi prakticirala tudi sama in jih v čim večji meri poskusila prenesti na trening, na plezalno steno.

Lowen (1988) pravi, da je pri jogi usmeritev predvsem v notranjost, v razvoj duševnosti, medtem ko je pri reichovski terapiji (Bioenergija in bioenergijske vaje temelji na delu Wilheima Reicha, znanega psihoanalitika), ki med drugimi temelji na bioenergijskih vajah, usmeritev v zunanost, v ustvarjalnost in veselje. Pravi, da je več uglednih učiteljev joge pozitivno ocenilo razumevanje telesa, ki ga omogoča bioenergija. To razumevanje joge jim je namreč omogočilo, da so tehnike joge prikrojili zahodnjaškim potrebam.

Vaje iz bioenergije združujejo vzhodne in zahodne nazore. Tako kakor vzhodnjaške discipline se izogibajo moči in nadzoru v korist privlačnosti, skladnosti gibov in življenjske moči telesa. Zamišljene so samo kot pomoč človeku, da se seznanj z napetostmi, ki zavirajo življenje v telesu. Vendar pa Lowen pravi (1988) kakor vzhodnjaške vaje pomagajo le, ko postanejo privzgojene. Ne smemo jih izvajati ihtavo ali mehansko, pač pa z občutkom ugodja in zavedajoč se njihovega pomena.

6.12.2 UPORABA BIOENERGIJE IN BIOENERGIJSKIH VAJ V ŠPORTNEM PLEZANJU

Človeško telo je zelo kompleksen inštrument, ki ga je potrebno negovati, če želimo, da nam bo dolgo in kvalitetno služil. Predvsem je dragocena naša notranja energija, bioenergija, ki jo je potrebno še toliko bolj negovati in skrbeti, da ostaja v ravnovesju. Vsako porušeno ravnovesje se pokaže nekje na našem telesu v obliki bolezni, poškodbe. Vsi procesi so med seboj povezani.

Športno plezanje je specifičen šport, šport ki sloni na tehniki nog, kjer tehnika igra odločilno vlogo pri napredku in doseganju ter presežanju novih, osebnih mejnikov. Štirioporni položaj žabe je osnovni položaj tehnike nog, iz katerega izvira vse nadaljnje gibanje v športnem plezanju ter človekovo čutenje gibanja na steni. Na neki način se z nogami, s stopali in s konicami stopal v plezalnih čevljih pričvrstimo na plezalno steno in tako začutimo naša tla na steni. Tako rekoč prizemljenost na

plezalni steni. Bolj kot je to storjeno zavestno in osredotočeno, bolj začutimo, kako vse gibanje na steni izhaja iz nog, iz centra našega telesa, ki se nahaja tik pod našim popkom. S tem zavestnim manevrom izboljšamo občutek za gibanje in majhne, a velikokrat odločilne malenkosti.

Goreta (2016) pravi, da pomanjkanje občutka, da smo zakoreninjeni, odseva motnjo v telesnem delovanju. Ta motnja je v naših nogah, ki predstavljajo naše gibljive korenine. Tako kot korenine drevesa delujejo z zemljo na energijski ravni, je tudi z našimi nogami in stopali – skupaj s tlemi energijsko (so)delujejo.

Ta motnja v telesnem delovanju pa se izraža v športnem plezanju kot pomanjkanje občutka v nogah oziroma v gibanju, ki mora na steni najprej izhajati iz nog, šele nato sledi vse ostalo. To pomeni, da so noge in njihova prizemljenost na plezalnih stopih prvi iniciator našega gibanja na steni, da lahko ostali deli telesa usklajeno sledijo. Namreč tehnika v športnem plezanju izhaja najprej iz gibanja nog, da ostaja učinkovita in pravilna. Vse ostalo je nepravilno koriščenje gibanja in moči, zaradi katerega se ne približamo temu, da bi presegli svoje meje sposobnosti oziroma se približali koriščenju svojih energijskih potencialov in rezerv.

Vse bioenergijske vaje temeljijo na vztrajanju v določenem položaju, kot recimo pri jogi, pri asanah. Ena izmed ključnih vaj, ki jo je Alexander Lowen razvil že dolgo nazaj, imenuje se obok ali lok in jo je priznal tudi kot temeljni stresni položaj. Ta položaj se uporablja, da bi človek dobil občutek povezanosti in strnjenosti, da čuti, kako čvrsto stoji z nogami na tleh in kako vzravnano drži glavo. Pomembno pa je vedeti, da te vaje niso strogo določene kot recimo v jogi, ampak jih lahko improviziramo, skladno s potrebami posameznika in z okoliščinami. To pomeni tudi, da lahko vaje, ki nam ležijo in jih izvajamo že sedaj, prilagodimo tako, da princip prizemljenosti prenesemo v izvajanje le-teh.

Lowen (1988) še dodaja, da redne bioenergijske vaje pomagajo človeku, da pride v stik s svojim telesom, da začuti njegove motnje in napetosti in da razume njihov pomen. Vaje mu tudi pomagajo, da ohrani občutek harmonije z vesoljem, kar v današnji tehnološki kulturi ni majhen izziv.

6.12.3 NEKATERE BIOENERGIJSKE VAJE

Bioenergetske vaje so sicer lahko katerekoli vaje, po katerih se počutimo bolje, torej, da čutimo, da je v našem telesu na novo stekla energija po telesu, čakrah in še čem. Pri slednjih vajah je pomemben dejavnik le ta, da z drugačnim pristopom k vajam pospešimo pretok energije po telesu. Vendar pa to še ne pomeni, da so vaje kaj lažje. Vaje so ko jih začutimo in razumemo na svoji lastni koži, naporne, boleče in pekoče. A na koncu je to edina pot, ki vodi k cilju izboljšanja gibljivosti, zmanjšanju kroničnih mišičnih napetosti in boljšemu pretoku energije – bioenergije po telesu.

Lok ali obok

Izvedba: Stopala postavimo v širino ramen, roki postavimo v bok ali zadaj na hrbet ali pa prosto visita ob telesu. Glava je pokonci in gleda naravnost. Pozornost je ves čas vaje usmerjena na stopala, ki pritiskajo proti tlam in s tem ustvarjajo prizemljenost ter

hkrati vibracije, s pomočjo katerih se sprošča napetost. Nato se malenkost pokrčimo v kolenih, medenico potisnemo naprej, z zgornjim delom telesa in glavo pa se začnemo upogibati nazaj. Ustavimo se v položaju, ki nam je še kar udoben, vendar nas ne sme boleti križ, sicer naša medenica ni v pravilnem položaju. V tem položaju pravilno in globoko dihajo. Ker je to energijsko nabit položaj, kmalu začutimo tresenje in vibracije, ki so sprva nelagodne in se jih lahko ustrašimo, vendar pa s pomočjo njih in stresnega položaja, v katerem smo, sproščamo napetost v telesu.

Lowen (1988) je pravilnost vaje opisal z besedami in s spodnjo sliko: »Črta, ki prečka telo, kaže pravilen lok ali usločenje telesa. Osrednja točka ramen je natančno nad osrednjo točko stopal, linija, ki ju spaja, pa je skoraj natančen lok, ki gre skozi osrednjo točko kolkov.«

Tako so deli telesa uravnoveženi in v dinamičnem smislu. Lowen (1988) pravi, da to pomeni, da je lok napet in pripravljen na sproženje. V energijskem pomenu pa to zanj pomeni, da je telo nabito od pete do glave.

Koristni učinki: V tem položaju dobimo občutek prizemljenosti in strnjenosti, da čutimo kako čvrsto stojimo z nogami na tleh in kako vzravnamo držimo glavo. Sproščanje napetosti nas osvobodi, izboljšuje pretok bioenergije po telesu in nas pripravi do tega, da je sčasoma naše gibanje na steni bolj skladno, popolno in učinkovito, poveča se gibljivost v hrbtenici, medenici in kolkih.



Slika 43. Vaja Lok ali Obok (osebni arhiv).

Predklon

Izvedba: Spustimo se v predklon, stopala so približno 30 cm narazen, palca na nogah pa sta nekoliko obrnjena na navznoter. S prsti dlani se dotaknemo tal. Če le lahko položimo celotne dlani. Najprej kolena upognemo, nato pa jih izravnamo, dokler ne začutimo bolečine v mišicah zadnjega dela stegen. Vendar jih nikoli ne iztegnemo do konca. Pomembno je, da je pozornost zopet usmerjena na pritisk nog v tla, kot bi želeli pognati korenine, hkrati pa v tem položaju pozornost usmerimo tudi na dlani, s katerimi prav tako ustvarimo pritisk na tla. Položaj zadržimo in ob tem sproščeno in globoko dihajo. Priporočen je vdih skozi nos in izdih skozi usta, tako najbolje začutimo tudi skozi vdih kje in kaj nas najbolj veže in boli v mišicah.

Koristni učinki: Izboljšanje občutka prizemljenosti tako skozi noge kot roke, sproščanje napetosti ter izboljšanje gibljivosti zadnjih stegenjskih mišic.



Slika 44. Vaja Predklon (osebni arhiv).

Mali most

Izvedba: Uležemo se na tla. Roke postavimo ob telo, dlani so obrnjene navzdol proti tlam in ležijo na tleh. Kolena pokrčimo in stopala postavimo čim bližje zadnjici. Nato medenico potisnemo navzgor proti stropu kolikor le lahko. V tem položaju vztrajamo, pozornost je zopet usmerjena na pritisk stopal v tla, kot bi želeli pognati korenine, pozornost je usmerjena tudi na dlani, s katerimi prav tako ustvarimo pritisk v tla. S tem povečamo učinek vaje ter se prizemljimo. Prizemljitev je prisotna tudi v mislih, saj ko pozornost usmerimo v dlani in stopala, smo »tukaj in zdaj«. V tem položaju sproščeno in globoko dihamo. Po določenem času bomo začutili poleg pekoče bolečine v nogah, rokah, medenici in sprednjem delu trebušne votline tudi manjše vibracije s katerimi se sprošča napetost v telesu, s tem pa izboljšuje pretok bioenergije po telesu.

Koristni učinki: Izboljšan občutek prizemljenosti tako skozi noge kot roke, sproščanje napetosti ter izboljšanje gibljivosti hrbtenice. Krepitev sprednjih stegenskih mišic, krepitev zadnjičnih mišic ter hrbtnih mišic.

Avtorica dodaja:« Skozi izkušnje in vaje spoznala, kaj mi za izboljšanje in ohranjanje gibljivosti, za sproščanje napetosti v telesu in energijsko osvežitev najbolj ustreza. Razvila sem svoj način in pristop, ki je individualen zame in je pisan po mojih merah. Nekomu drugemu ustreza nekaj drugega. A. Jensterle (osebna komunikacija, 3.6.2016) pravi, da je se je potrebno sam dokopati do ozadja, do smisla, zaradi katerega točno veš in čutiš, zakaj nekaj počneš ali pa ne. Pravi, da kdor samo »papagajsko« in mehansko izvaja katerokoli vajo, nima veliko učinka od same vadbe.



Slika 45. Vaja Mali most (osebni arhiv).

Bioenergija kot sredstvo zdravljenja športnih poškodb ter preventiva in kurativa s pomočjo bioterapije v športnem plezanju

Kot je že zgoraj napisano, ima bioenergijo vsako živo bitje. Eno je iskati rezerve energije v telesu samo z različnimi fizičnimi vajami, drugo pa je, da poiščemo pomoč ali preventivo s pomočjo bioenergije, ki nam jo nudi nekdo drug. To so bioterapevti, ki zdravijo in pomagajo s pomočjo bioenergije.

Pri športnikih in vrhunskih športnih plezalcih je problem ta, da za ponovno vzpostavljanje ravnovesja nimajo na voljo ne veliko časa niti si največkrat ne morejo privoščiti bolniškega staleža in daljšega mirovanja. Zato Ogorevc (2008) pravi, da je še toliko bolj pomembno, da za okrevanje po poškodbah izrabimo vsa sredstva, ki so nam na voljo in so seveda legalna. In ravno bioenergetsko zdravljenje je eno od najučinkovitejših; lahko samostojno ali pa kot dodatek k ostalim terapijam.

Bojkovac (1990) piše, da bioenergetiki lahko prenašajo informacije z rokami in tako zmanjšajo bolečine. Iz rok vsakega bionergetika seva nizka frekvenca, ki znaša 8 hertzov. Informacija pride do DNK in protonov. Tako se začne veriga izdelave kemičnih snovi, ki jih potrebuje (ali ne potrebuje) organizem. Naj gre za zdravljenje ljudi ali rastlin, Bojkovac pravi, da vse temelji na fiziki.

Bioterapija je zdravljenje s sevanjem bioenergije. Je terapija, kjer je naše glavno »zdravilo« pri športnih poškodbah prenos bioenergije. Z bioterapijo pri športnikih delujemo na:

- Psihološko pripravljenost;
- Doseganje vrhunskih rezultatov in zadrževanju forme;
- Hitrejša regeneracija po intenzivnih treningih;
- Hitrejšo okrevanje po športnih poškodbah.

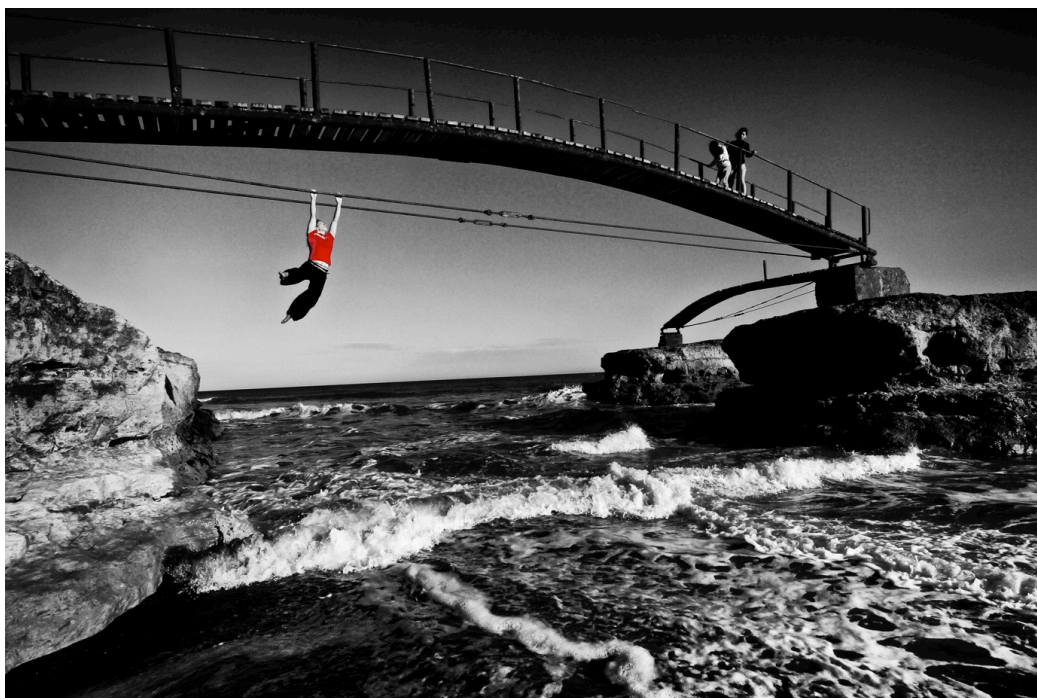
Pred razvojem šolske medicine je bila bioterapija edini način pomoči bolnemu človeku. V drugi polovici prejšnjega stoletja je bioterapija dobila razmah, saj je bila priznana s strani svetovne zdravstvene organizacije kot komplementarna metoda zdravljenja. Namreč že pred mnogimi tisočletji so na Kitajskem, v Indiji ter drugod na vzhodu vedeli, da človek ni samo fizično telo, ampak je ob tem še energetsko telo. Kadar pride do pomanjkanja energije ("Bioterapija", 2016), torej do poškodbe energetskega telesa, človek čez nekaj časa začuti težave tudi na fizičnem telesu, ki jih uradna medicina imenuje bolezen z določenim nazivom - diagnozo. Višek življenjske energije enako ruši sklad energetskega telesa. Bioterapija učinkovito ustavlja, nadzira in zavira rast bolnih celic, izboljša sposobnost telesa za obnavljanje poškodovanih ali bolnih celic.

Ogorevc (2008) v svoji knjigi pravi, da gre za oblike zdravljenja, kjer terapevt z uporabo ene od metod bioenergijskega uravnavanja poskuša odpraviti energijsko neravnovesje, energijske blokade in podobno tako kot pri manualnih terapijah zmanjšati bolečino. Tako je posledica izboljšanje energijskega pretoka, dvig ravni energije, sproščanje energijskih blokad in vzpodbujanje sposobnosti samoregulacije.

Bioterapija počasi dobiva veljavo tudi v športnem plezanju, kot del priprave vrhunskih športnikov, predvsem v preventivi kot tudi v kurativi pri zdravljenju športnih poškodb. Predvsem je uporabna v času tekmovanj za svetovni pokal, ki se vrstijo eden za drugim. Tu je potrebno nivo energije in koncentracije ohranjati na visoki ravni dolgo časa, napori so v nekih točkah že nečloveški in zelo utrudljivi za človeško telo, četudi

je telo pripravljeno in trenirano za take podvige. Bioterapija deluje tudi na daljavo, zato ni potrebno, da je bioterapevt vedno prisoten na tekmovanju, čeprav bi bilo to zelo priporočljivo. Ogorevc (2008). Je mnenja, da bi bilo koristno, če bi v strokovnem timu vrhunškega športnika poleg trenerja, zdravnika, manualnega terapevta, bil tudi bioterapevt.

Seveda pa je pri tem velik dejavnik denar, zaradi katerega v športnem plezanju ni primernih kadrov, ki bi za doseganje še boljših rezultatov morali biti prisotni tako na reprezentančnih treningih kot tekmovanjih najvišjega kova. Žal je to realnost manj medijsko izpostavljenih športov, katerim je že a priori namenjeno manj denarja. Vendar pa je moč še vedno v rokah posameznika, koliko sam zmore in želi vložiti v dodatne terapije, vadbe, metode. Na koncu je vedno tako, da je samoiniciativa tista prva lastnost, ki povprečnega športnika loči od vrhunškega. Tako je tudi v športnem plezanju. A vendar, četudi imaš na voljo vse fizioterapevte, bioneregetike in najboljše trenerje na svetu, nimaš pa prave želje, neomajne motivacije in močne volje, ti nihče na tem svetu ne more pomagati na sam vrh. In tako je tudi v življenju.



Slika 46. Neustavljiva želja po premagovanju novih izzivov (osebni arhiv, foto: Jure Brecljnik).

7 SKLEP

Športno plezanje je oblika naravnega gibanja, nekaj, kar nam je vsem v genih. Vsako leto bolj in bolj pridobiva na številčnosti, na popularnosti. Čedalje se več ljudi se ukvarja s plezanjem, čedalje več otrok se ukvarja z njim. S številčnostjo narašča tudi ponudba športno-plezalnih centrov tako v Sloveniji kot v svetu. Vsak nov plezalni center, ki se zgradi, mora že v načrtu gradnje upoštevati sodobne in najnovejše trende priprave športnih plezalcev, saj bodo po tistem, kar je najbolj aktualno, spraševale tudi množice rekreativnih športnih plezalcev in želele preizkusiti na sebi.

Dejstvo je, da se nekaterih vadb, priprav športni plezalci premalo poslužujemo. Pri tem nas ovira skepticizem do novih vadb, lenoba, pomanjkanje radovednosti, zadovoljitev z rutino, ki se je držimo in še kaj. Na treningu običajno delamo stvari, ki nam ustrezajo, ki nam gredo dobro od rok, kjer se lahko pohvalimo prijateljem z dobro oceno, ki smo jo preplezali, kjer lahko pokažemo drugim, kaj znamo. Premalo pa se ukvarjamo s stvarmi, ki nam ne gredo od rok, v katerih smo slabi in s stvarmi, ki so potrebne kot preventiva za to, da preprečimo morebitne, potencialne poškodbe. Zdi se nam, da je naše telo samoumevno zdravo in da mi tega ne potrebujemo, kot mislimo, da nam pa že nihče ne bo pametoval, saj že vse vemo in smo preponosni, da bi vprašali prijatelja za nasvet.

Menim, da je napredek tako v športu kot v življenju mogoč le s celostnim napredkom in pristopom. Torej, da je potrebno napredovati na vseh področjih, ki se jih šport dotakne in jih zahteva, pri tem ni izvzet niti napredek na osebostnem področju. Olimpijska načela celosten napredek zelo dobro definirajo s tremi načeli; moralna čistost, duhovno bogastvo ter popolnost gibanja. Tri tako preprosta, pa vendar tako kompleksna načela bi morala biti vzgled in moto vsakemu vrhunskemu ali rekreativnemu športniku, navsezadnje tudi človeku.

Zato je pomembno, da v svoj trening in vadbo vključimo priprave in vadbe, sodobne trende priprave, da z njimi izkoristimo naše skrite rezerve in potencialne, s katerimi lahko presežemo svoje trenutne sposobnosti in zmogljivosti. Prepričana sem in močno verjamem, da s temi oblikami in metodami treninga, ki so opisane v moji diplomski nalogi lahko zagotovimo še boljši športni dosežek. Zato sem v diplomski opisala sodobne trende fizične in psihične priprave v športnem plezanju: jogo, tehnike sprostitve, fitnes, vaje z elastičnimi trakovi za antagoniste, kampus desko, desko za prste, sistemsko steno, desko z zatiči, gimnastične kroge, viseče trakove ter bioenergijske vaje. Trendi so opisani in podprti s teorijo, predstavljene so tudi praktične vaje in tehnike sproščanja.

Pri tem pa je nujno imeti čim bolj pozitiven pristop in miselnost, da so stvari, ki jih ne znamo, ki nam v danem trenutku še ne gredo od rok, le izziv, ki ga želimo premagati. Zmaga nad samim seboj, nad svojimi strahovi in dvomi pa bo na koncu največja zmaga. Trening je vedno potrebno prilagoditi svojim potrebam in zmogljivostim, pa vendar trenirati tisto, v čemer še nismo dobri. Aktualni, sodobni trendi pa so nam vedno lahko v pomoč pri iskanju najboljše in najbolj primerne rešitve. A na koncu spoznamo, da je pri vsem kar počnemo najpomembnejša pot, ki jo prehodimo in ne samo cilj, saj kot je rekel znani pokojni slovenski alpinist Nejc Zaplotnik, da: « Kdor išče cilj, bo ostal prazen, ko ga bo našel. Kdor pa najde pot, bo cilj vedno nosil s seboj» (Zaplotnik, 1983).

Najdimo torej našo pot, ki nas bo vztrajno peljala proti našemu cilju. Na tej poti pa pogumno stopajmo naprej in verjemimo vase, v svoje sposobnosti in talente. Največji dar je, da jih tekom življenja v čim večji meri udejanimo in uresničimo, naše srčne želje pa nas bodo pri tem vedno usmerile v pravo smer in na pravo pot.



Slika 47. Nagrada in nasmeh ob potrditvi, zmagi, da smo na pravi poti. (osebni arhiv, foto: Samo Vidic).

8 VIRI

Bach, R. (1999). *Jonatan Livingstone Galeb*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Bertoncelj, B. (2007). *Joga: transformacija telesa in uma*. Ljubljana: Devi.

Bioenergija. (8.4.2016). Bioterapija. Pridobljeno iz <http://www.bioterapija-koper.si/bioenergija.html>

Bizjak, H. in Kodela, V. (1989). *Telo govori*. Ljubljana: Samozaložba.

Bohte, M. in Bohte, Š. (2009). *Sodobni trendi priprave vrhunskih športnih plesalcev*. (Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport) Pridobljeno iz: <http://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma2205638022056370BohteSpelaMarusa.pdf>

William Blake quotes. (2016). Brainy quote. Pridobljeno iz <http://www.brainyquote.com/quotes/quotes/w/williambla150146.html>

Bravničar-Lasan, M. (1996). *Fiziologija športa*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport in Viharnik d.o.o.

Bravničar-Lasan, M. (2005). *Stalnost je določila spremembo - Fiziologija*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Bojkovac, V. (1990). *Bioenergija: pot do zdravja*. Beograd: Kosmos.

Cecić-Erpič, S., Čufar, M., Grilc, P., Guček, V., Leskošek, B. (ur.) in Simonič, A. (2003). *Osnove športnega plezanja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Čufar, M. (2003). *Zdravljenje poškodb pri športnem plezanju*. (Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport). Pridobljeno iz <http://www.fsp.uni-lj.si/cobiss/diplome/Diploma22039680CufarMartina.pdf>

Čufar, M. (2011). *Z jogo do boljšega plezanja*. Planinski vestnik, 8/2011, 64-69

Fingerboard. (29.4.2016). Moonclimbing. Pridobljeno iz <http://www.moonclimbing.com/blog/moon-blog/school/fingerboard/>

Gruden, V. (1999). *Avtogeni trening: z vajo do sreče*. Šmarješke toplice: Stella.

Goddard, D. in Neumann, U. (1999). *Učinkovito skalno plezanje: moč, vzdržljivost, taktika in tehnika*. Jesenice: Elecma.

Goreta, R. (2016). *Osebna rast*. Pridobljeno iz: <http://www.osebna-rast.com/brezplacni-e-mesecnik/arhiv-e-mesecnika/2013-2/februar-2013-stevilka-106/>

Ilgner, A. (2003). *The rock warrior's way: mental training for climbers*. USA, Tennessee: Desiderata institute.

Intro to system board training. (29.4.2016). Climbstrong. Pridobljeno iz

<http://www.climbstrong.com/articles/20131031>

Jensterle, A., Čufar, M. in Gros N. (2006). *Z Glavo in s srcem do vrha*. Šmartno pri Litiji: Biroservis, Gorazd Mlakar s.p.

Joga. (2015) Wikipedija. Prosta enciklopedija. Pridobljeno iz <http://sl.wikipedia.org/wiki/Joga>

Joga nidra (4.4.2016). Sistem joga v vsakdanjem življenju. Pridobljeno iz <http://www.jvvz.org/sistem-jvvz/joga-nidra>

Joga uma in telesa. (2004). Ljubljana: Mladinska knjiga.

Kaj je bioenergija. (18.4.2016). Bioterapija. Pridobljeno iz <http://www.bioterapija-koper.si/bioenergija.html>

Kavzar, B. (2000). *Specialna vadbeni sredstva in metode kondicijske in tehnične priprave športnih plezalcev*. (Diplomsko delo). Fakulteta za šport, Ljubljana.

Kriyananda, G. (2007). *Duhovna znanost krija joge*. Ljubljana: Gnostica.

Klofutar, J. (2013). *Gradivo za pridobitev naziva športni plezalec*. Pridobljeno iz [http://ksp.pzs.si/UserFiles/File/SP1/Sportni_plezalec\(1\).pdf](http://ksp.pzs.si/UserFiles/File/SP1/Sportni_plezalec(1).pdf)

Lowen, A. (1988). *Bioenergija*. Ljubljana: Cankarjeva založba.

Lidell, L. (1991). *Joga*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Lysebeth, A. (1979). *Učim se joge*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

MacLeod, D. (2010). *9 out of 10 climbers make the same mistakes*. Inverness-shire, Scotland: Rare breed productions.

MacLeod, D. (2015). *Make or break*. Inverness-shire, Scotland: Rare breed productions.

Maheshwarananda, P. S. (2001). *Joga v vsakdanjem življenju*. Dunaj: Ibero verlag/European university press.

Margon, S. in Juričinec Česen, P. (2011). *Plezalna tehnika – priročnik za inštruktorje in trenerje športnega plezanja*. Pridobljeno iz http://ksp.pzs.si/UserFiles/File/ISP1/ISP1_Plezalna%20tehnika.pdf

Matros, P., Korb, L. in Huch, H. (2013). *Gimme Kraft*. Frankenjura, Germany: Osterchrist Druck und Medien GmbH.

Mehta, M. (2007). *Združitev telesa, uma in duha*. Tržič: Učila International, založba d.o.o.

Mejovšek, M. (1999). *Lastovičji let*. Ljubljana: ITU, Maya Maya.

Möscha, L. (2008). *Plezanje kot igra*. Ljubljana: Modrijan založba, d.o.o.

Mukerji, S. (2006). *Nauk in izvajanje joge*. Šmarješke toplice, Stella.

Novak, M. (31.5.2016). *Intuicija - Svet angelov*. Pridobljeno iz <http://www.svetangelov.com/osebna-rast/intuicija>

Ogorevc, M. (2008). *Alternativna medicina v športu*. Brežice: samozaložba.

Perko, D. (2009). *Spremljanje trendov kot del sistema trženjskega obveščanja*. (Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Ekonomska fakulteta). Pridobljeno iz: <http://www.cek.ef.uni-lj.si/UPES/perko233.pdf>

Petrović, R. (1999). *Psihična priprava na nastop*. Ljubljana: Sklad Roka Petrovića: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Petrović, S., Sepohar-Žnidar, J., Zaletel, P., Černoš, T., Mrak, M. in Praprotnik, U. (2005). *Pot do uspeha – multimedijški osebni trener*. Ljubljana: Palestra.

Pustovrh, T. (2007). *Joga v športnem treningu*. (Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport). Pridobljeno iz: <http://www.fsp.uni-lj.si/cobiss/diplome/Diploma22048600PustovrhTina.pdf>

Resistance band & tubing. (23.5.2016) Thera band. Pridobljeno iz: http://www.thera-band.com/userfiles/file/resistance_band-tubing_instruction_manual.pdf

Seljak, U. (2011). *Joga v pripravi športnega plezalca* (Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport). Pridobljeno iz <http://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22059090SeljakUrska.pdf>

Sila, B. (2006). *Vpliv fitnes aktivnosti na funkcionalne sposobnosti in zdravje – nekateri izsledki v Sloveniji*. V Zbornik predavanj/II. Wellness & SPA kongres. (str.37-45). Ljubljana: ZTI- Zavod za tehnično izobraževanje.

Slovar slovenskega knjižnega jezika. (1991). Ljubljana: Državna založba Slovenije.

Speed climbing (2016). Wikipedija. Prosta enciklopedija. Pridobljeno iz https://en.wikipedia.org/wiki/Speed_climbing

System wall. (29.4.2016). Moonclimbing. Pridobljeno iz <http://www.moonclimbing.com/blog/moon-blog/school/systems-training/>

Športno plezanje. (2016). Wikipedija. Prosta enciklopedija. Pridobljeno iz https://sl.wikipedia.org/wiki/Športno_plezanje#Zgodovina_in_razvoj_.C5.A1portnega_plezanja

Thera-band. (3.5.2016). Vita center Naklo. Pridobljeno iz http://www.vitacenter.si/sl/Vadba_z_Thera-Band_elasticnim_trakom/Thera-Band_elasticni_trak_zelen_2.5m_torbica/

Tušak, M. (1999). *Motivacija in šport: ključ do uspeha*. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.

Tušak, M. in Tušak, M. (1997). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitute filozofske fakultete.

Tušak, M. in Tušak, M. (2001). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitute filozofske fakultete.

Uлага, M. (1999). *Povezanost morfoloških, motoričnih in psiholoških dimenzij z uspešnostjo v športnem plezanju*. (Magistrska naloga, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport). Pridobljeno iz: http://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Mag/Ulaga_Magisterij.pdf

Ušaj, A. (1996). *Kratek pregled osnov športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Ušaj, A. (2003). *Kratek pregled osnov športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Vodeb, R. (2001). *Šport skozi psihoanalizo*. Trbovlje: Charlie d.o.o.

Ward, T. (2015). *Vpliv joge na vzdržljivostne športe*. Vrhunski dosežek, 2/2015, str. 4-6

Yesudian, S. in Haich, E. (2004). *Joga za zdravje*. Ljubljana: Aura.

Zagorc, M. (2000). *Družabni in športni ples*. Ljubljana, Plesna zveza Slovenije, Zduženje plesnih vaditeljev, učiteljev in trenerjev Slovenije: Grafika Senica.

Zagorc, M. (2003). *Sprostimo se*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Zagorc, M. in Jarc-Šifrar, T. (2003). *Model športnikove priprave v plesu*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Zaplotnik, N. (1983). *Pot*. Ljubljana: Cankarjeva založba.

Zagorc, M., Petrović, S. in Miladinova, A. (2005). *Razvoj gibalnih sposobnosti športnih plesalcev*. Ljubljana: Plesna zveza Slovenije.

Zagorc, M., Šifrar, T. in Petrović, S. (2007). *Joga v sodobni pripravi plesalcev*. Ljubljana: Plesna zveza Slovenije.

Zagorc, M. in Kanduč-Zupančič, N. (2009). *Model treninga jazz plesalcev*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Zazvonil, B. (2009). *Letna ciklizacija vadbe športnega plezalca*. (Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport). Pridobljeno iz <http://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/DiplomaZazvonilBlaz22051830.pdf>

Zupan, D. (2014). *Razvoj moči stabilizatorjev trupa za ljudi z bolečinami v ledvenem delu hrbta*. (Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport). Pridobljeno iz <http://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22110074ZupanDomen.pdf>

Priloga 1: Intervju z Alešem Jensterletom, selektorjem članske reprezentance od leta 2006 do 2009 in trenerjem Natalije Gros in Martine Čufar

1. Aleš, že nekaj časa je, odkar si se ukvarjal s treniranjem v vrhunskem športnem plezanju, odkar si bil tudi selektor članske reprezentance. Kam meniš da gredo trendi treniranja v športnem plezanju in kam na splošno v vrhunskem športu?

Že takrat so se nakazovali trendi, da se vse več pozornosti namenja kondicijski pripravi, tako osnovni kot specialni, torej moči, vzdržljivosti v moči, in vzdržljivosti, tudi na račun slabše tehnične izvedbe, ki najbolj pride do izraza na ključnih mestih oziroma v končnici proti vrhu, ko se plezalec bori z zadnjimi atomi energije, močno pod vlivom plezalčeve psihične pripravljenosti. Kondicijska priprava je pomemben temelj tehnične in psihične pripravljenosti, zagotovo pa ne zadosten pogoj, da se plezalec dotakne ali doseže vrhunsko mojstrovino oziroma plezalno odličnost. Vseskozi me je impresionirala sama virtuoznost plezalca, ko se napor spreminja v lepoto gibanja pravega ritma in tempa, ki se kaže v mehkobi, lahkotnosti, natančnosti in pravočasnosti. Učinke kondicijske pripravljenosti lahko izboljšamo na zelo enostaven in hiter način, vendar na račun slabše tehnične izvedbe, čeprav je plezanje izrazito tehnični šport, sestavljen iz zapletenih spretnosti, ki zahtevajo natančno in pravočasno izvedbo in koordinacijo, precejšno mirnost, preudarnost, koncentracijo, predvsem pa pravo mero tveganja. Največ rezerve je v tehnični in psihični pripravljenosti plezalcev, za kar je pa potrebno več strokovne usposobljenosti.

Zame je šport, tudi vrhunski, le del življenja, zato se mi zdi veliko bolj pomembno od vseh osvojenih medalj vrhunskih športnikov, kako uspešno in ustvarjalno se po končani športni poti spopadejo z ostalimi življenjskimi izzivi in okoliščinami, ki so nam vsem dani, npr. poklicnimi, družinskimi, družbenimi, političnimi... Smisel vrhunskega športa vidim samo v tem, da so športniki sposobni kreacije (po končani športni poti tudi v življenju), ne pa da kot stroj mehanično ponavljajo tehnične in taktične rešitve brez celostnega in globljega razumevanja, ki kratkoročno omogoča uspeh, dolgoročno pa onemogoča napredek. Vedno me je zanimalo predvsem, kako ustvariti presežek; preseči samega sebe, ne pa, kako natrenirati, dodelati, naučiti stroj, čeprav dobro delujoči.

Današnji šport prisega predvsem na dobrine materialne vrste, pozablja pa na vrline duhovne vrste. Na koncu naj obveljajo pravila športnega ravnanja, pravila, ki danes veljajo pri športu, jutri veljajo v življenju. Notranji boji za pravo stvar, za tisto, za katero globoko v sebi vemo, da je pravilna, okrepijo značaj, še posebno, če izhajajo iz idealov, kot so npr. gibalna popolnost, moralna čistost in duhovno bogastvo, saj v človeku ni nobenega drugega močnejšega vira energije. Vsa najboljša in tudi vsa najslabša človekova dejanja so odraz njegovega »idealizma-svobodnega duha«. Vsako nerazumevanje, vrednostno in moralno navzkrižje nam ustvari čustvene in miselne ovire, ki prepričujejo, da bi odkrili lastna etična načela, čeprav je neizpodbitno dejstvo, da nekje moramo postaviti meje in jih spoštovati. Vrhunski športniki so postavljeni pred težke dileme, saj morajo često sodelovati v sistemu, v katerem pravila igre postavljajo drugi, na katere je pa prisiljen pristajati, če želi sodelovati in udeležati svoj talent, in v takšnih okoliščinah se v največji meri pokažejo razlike v značaju, med dejanjem in namero.

Vrhunski šport gre na splošno v smer samo kruha in iger, ne glede na ceno, ki jo morajo športniki plačati. Postaja vse bolj brutalen, vzemi ali pusti, športna in medijska »industrija« stavi na nekaj »dirkalnih konjev« oziroma idolov, ki se medijsko najbolj zanimivi in jih tržijo toliko časa, dokler jim prinašajo enormne dobičke, potem jih zavržejo ali zamenjajo za druge. Vse deluje kot dobro delujoči stroj, ampak opažam vedno manj mojstrov in virtuoznosti, »stvaritev« športnikov, saj so nenehno v polnem pogonu, v kar jih sili vpliv denarja in huda konkurenca. Samostojna, zrela in odrasla oseba, če v sebi nosi genski potencial, da se lahko dotakne ali realizira svojo vrhunsko »stvaritev«, hkrati pa pri tem vidi svoj vir zaslužka, se mora zavedati vseh dobrih in slabih strani ukvarjanja z vrhunskim športom, drugače se lahko kaj hitro zgodi, da postane del tragičnih zgodb, ki so tudi sestavi del vrhunskega športa. Profesionalci sprejme ali zavrne krute pogoje sodelovanja, tudi glede dopinga, ki je del te mašinerije, ne vidim nobenega smisla, da se vpleteni še naprej sprenevedajo. Veliki športi, kjer se vrti največ denarja, brez milosti zahtevajo od vključenih, da se prilagodijo hudemu tempu, pri manjših športih, se pa večino tega pojavi z večletno zamudo in z manjšo brutalnostjo zaradi manjše konkurenčnosti.

Včasih se zamislim, kam vodi vrhunski šport, saj s tovrstno »ideologijo« dobička že zastrupljajo mlade športnike, z genskim potencialom ali brez njega, da bi se sploh lahko dotaknili vrhunskosti; na tem mestu pa nosijo glavno odgovornost starši otrok in trenerji, ki nasedajo športni industriji, ki otrokom vsiljuje prezahtevne, največkrat kopirane članske treninge, hkrati pa ponuja čisto vse za trening, ne glede na to, ali mladi dodatne, specialne storitve, pripomočke, prehranske dodatke sploh potrebujejo, ... Groza me je, ko vidim, kako starši slepo verjamejo ambicioznim trenerjem svojih otrok, ki preHITEVajo sposobnosti otrok, ker v pričakovanju takojšnjega uspeha in lastne promocije, uporabljajo metode treninga, pripomočke in različne dodatke, ki so primerni, če sploh so, za odrasle športnike. Na tem področju ne poznam milosti, dosmrtno bi prepovedal delovanje v športu vsakomur, ki otroka napeljuje k npr. jemanju nedovoljenih poživil. Nihče me ne bo prepričal, da 12-letni otroci potrebujejo kakršnekoli prehranske dodatke, 5 parov alpskih smuč, ali redni trening dvakrat na dan, trening celo med dopustom ali da naslednjo sezono nadaljujejo po le 2-3 dnevnom odmoru, ...

2. Sedaj, ko si že nekaj časa "iz vrhunskega športa", me zanima, ali bi v času svojega trenerskega udejstvovanja v športnem plezanju kakšno sredstvo treniranja dodal, izvzel, bi čemu posvetil več pozornosti, bi kaj spremenil?

Samo še bolj bi vztrajal pri svojem načinu dela. Po odločitvi, da se dokončno umaknem, mi je bilo v sekundi jasno, da sem izkusil, preveril in doživel v plezalni srenji vse, kar me je resnično zanimalo, in to brez kakršnekoli potrebe, da bi še kdaj tako intenzivno deloval v tej smeri, ali, da bi moral komurkoli polagati račune za opravljeno delo. Sem resnično zadovoljen in pomirjen in prepričan, da mi je uspelo na vseh-različnih kakovostnih nivojih, na katerih sem deloval, vnesti tiste spremembe, ki so omogočale napredek. Intuitivno vem, da za menoj stojijo rezultati, čeprav jih ne znam na pamet naštet (so pa uradno evidentirani), ker nikoli nisem delal nobene osebne evidence. Na vseh nivojih sem imel težave, tudi tiste nepotrebne, ker sem uveljavljal nepriljubljene spremembe -»umazano delo«, vedno se je nekdo našel, ki je delal proti interesom moje osebne filozofije treniranja, kluba ali reprezentance, zadaj so se vedno skrivali prikriti osebni interesi oziroma privilegiji, ki jih je poskušal uveljavljati.

Ko sem ustvaril najbolj perspektivno mlado ekipo kluba, so mi jo poskušali speljati za mojim hrbtom, kar sem predvidel, še prej pa dal mladim lekcijo. Nato sem jim pa dal proste roke, da so se lahko odločili po svoji vesti in smo obstali skupaj. Potem so mi speljali dve najboljši plezalki, tudi tu je čas pokazal, da sem imel prav, kajti obe plezalki sta me po prekinitvi sodelovanja prosili, če lahko nadaljujemo nedokončano delo. Prav tako sem zadnje pol leta slutil, da se pripravlja zamenjava na selektorskem mestu, čeprav sem imel vse rezultate na svoji strani. KŠP je samo čakala, kako se bom odločil po končanem mandatu, saj sem resnično kolebal, ali bi vodil reprezentanco še en mandat. Še danes sem prepričan, da bi jo vodil, če bi se zanjo odločil, ne glede na to, da so za mojim hrbtom imeli drugačno prikrito računico, ampak temu sem se že takrat samo nasmehnil, tako sem se oddahnil jaz in tudi še kdo, vseeno se mi pa zdi tovrstno početje nehigienično. To so malenkosti, ki se mi zdijo danes zanimive, drugače sem pa korektno sodeloval z vodilnimi, tako v klubu kot KŠP, imam lepe spomine. Še danes sem vesel, da sem vztrajal pri uveljavljanju sprememb, da sem ustvaril višjo dodano vrednost, tudi za ceno kakšnega konflikta, zamere in pritožbe, saj so plezalci lahko le na takšen način v večji meri izkoriščali svoje notranje rezerve. In to je tisto, kar me je že takrat prepričalo.

Vsak selektor kateregakoli športa mora svoje delo prilagajati vrhunskosti, povprečnost pa stalno preganjati iz reprezentance, ker zastruplja delovno in emocionalno klimo. Samo takšen pristop omogoča mednarodno primerljivo konkurenčnost, ki selektivno pripravi vse akterje reprezentance, da delujejo na višjem nivoju, da so sposobni pogledati preko osebnih in klubskih ???, vse z namenom, da napredujejo kot posamezniki in ekipa, hkrati pa zaščitijo blagovno znamko, ki se ji reče reprezentanca. Rezultat na svetovnem nivoju je najbolj pošteno in objektivno merilo, ki razvrsti tekmovalce oziroma ekipe po kvaliteti, ampak pri postavljanju in izvedbi treningov pa je potrebno upoštevati tudi druge prav tako pomembne okoliščine, ki lahko prinesejo kvaliteto na daljši rok, ki niso v neposredni povezavi s plezanjem, ampak so bolj življenjsko naravnane. Rezultat za vsako ceno -prek trupel-me ni in me nikoli ne bo zanimal, pa čeprav gre za vrhunski šport.

3. Kako sedaj gledaš na svoje trenerske čase, ko si treniral Martino Čufar in Natalijo Gros?

Skozi plezanje sem doživel vse tisto, kar me je zanimalo in vleklo v plezalni šport, kot tekmovalec, trener mladih plezalcev in kot selektor članske moške in ženske reprezentance. Kot trener sem začel iz nič, imel sem le svoje plezalne izkušnje in znanje, zato sem se bil prisiljen sproti učiti na vsakodnevnih treningih, se tudi dodatno samoizobraževal, da sem lahko sledil potrebam, interesom in sposobnosti otrok. Predpogoj vsakega treniranja je, da trener vzpostavi tako zahtevne in privlačne pogoje treninga, da imajo vadeči možnost vsakodnevnega napredovanja, ne glede na njihove zmožnosti, hkrati se pa radi vračajo na trening. Zelo podobno se je odvijalo, ko sem treniral Natalijo in Martino in bil selektor moške in ženske članske reprezentance, le da sem moral vnaprej poznati, predvideti in uveljavljati dovolj visoke standarde, kriterije, trende treninga, ki so bili primerljivi oziroma konkurenčni najboljšim plezalcem sveta.

Glede treninga, ki sem ga opravil ali samo z Natalijo, Martino ali z obema skupaj, imam lepe spomine in doživetja. Obe sta bili pripravljene trdo delati ob vsej njuni nadarjenosti, zato sem imel veliko priložnosti za poglobljeno in celostno razmišljanje ozadja, ki se skriva za mojstrovini, ki sta jih izvajali na tekmah in smereh v skali,

hkrati pa vpliva, da sem jima v pravem času ponudil »pravo kost za glodanje«. Obenem sem pa tudi izkoristil enkratno priložnost, da sem na podlagi njunih povratnih informacij ažurno širil in poglobljal svoja strokovna obzorja, da sem se dokopal do pomembnih novih spoznanj, če sem hotel slediti napornemu tempu napredovanja. Potrebno se je zavedati, da na tako visokem nivoju v končnici odločajo detajli, malenkosti v plezalčevi pripravljenosti in realizaciji nastopa. Pri tem ni šlo samo za plezalska spoznanja, ampak tudi za spoznanja in resnice, ki veljajo predvsem v vsakodnevnem življenju. Menim, da smo skozi trening in vzajemno sodelovanje eden drugega spreminjali na bolje, kot ljudje, športnici in trener, ampak čisto na različnih področjih, saj sta Natalija in Martina različni osebnosti kot dan in noč.

Ogromno sem se naučil, toliko, da sem delno spremenil mnenje glede vrhunskega športa, še posebno pa to velja za ženski vrhunski šport, ki ga podpiram samo še pod določenimi pogoji. Vse kar se odmika oziroma je v nasprotju z žensko naravo in vlogo mi je postalo tuje, nesmiselno, dolgočasno, neprivlačno. Malo je športov, ki nagrajujejo ženske vrline, zato so ženske prisiljene prevzemati način razmišljanja in obnašanja, ki je po naravi v domeni moškega načina življenja. Specialni treningi moči, vzdržljivosti, stalno okolje krute zmagovalne mentalitete, tovrstne metode, pristopi in razmere, v katerih delujejo, počasi, vendar zanesljivo tlačijo in zapostavljajo naravno žensko vlogo, povzdigujejo in krepijo pa dominantno moško vlogo, če se želijo kosati z najmočnejšo konkurenco na svetu. Psihično, predvsem pa tudi fizično postajajo ženske vse bolj podobne moškim, ne more biti drugače, saj se zgledujejo po vsem tistem, kar v moškem vrhunskem športu prinaša uspeh. In tovrstne posledice -hudi stranski učinki zagotovo pustijo svoj pečat na žensko psiho in telo. Kako globok je ta odtis, je odvisno od tega, kako dolgo in v kolikšni meri se športnice temu prepustijo. Pridobil sem toliko spoznanj, doživetij in izkušenj in imel dovolj veliko mero poguma, da sem na podlagi samostojnih izbir in odločitev oblikoval osebni pogled oziroma pečat. In to je po mojem mnenju tisto, kar največ šteje, saj tega ne more posredovati nobena knjiga ali fakulteta. Brez sodelovanja z Natalijo tega zagotovo ne bi spoznal, ker tako kompleksnih stvari ne moreš povezovati samo na podlagi teorije. To so edinstvene in unikatne stvari, ki jih ni mogoče enostavno posploševati na zelo podobne primere, lahko pa hitreje razberem »bistvo« iz podobnih primerov ravno zaradi pridobljenega znanja in izkušenj.

Skozi Natalijin trening sem spoznal nekatere stvari, ki so se mi začele upirati, še preden me je po več kot skoraj štiriletni prekinitvi ponovno zaprosila za sodelovanje. Privolil sem samo in edino zato, ker je obljubila, da bo vzporedno napredovala tako na plezalnem kot osebnem področju, da se pri treningu ne bo fizično izčrpavala z prekomerno dolgotrajnimi treningi, ter da bo dodano vrednost pridobila na tehnični in psihični pripravljenosti. Vedel sem, da ima minimalne možnosti, da se ponovno prebije v sam svetovni vrh, ker se je ob visokih pričakovanjih vrnila v slabem psihičnem stanju, telesno izčrpana, hkrati pa je sama sebi vsaj priznala, da je zašla v slepo ulico brez izhoda, saj so ji nakopičeni plezalni in osebni problemi samo žrli energijo in koncentracijo; še vedno pa je v sebi nosila željo in voljo, da se dvigne in ponovno dotakne vrhunskosti. Popolnoma ji je uspelo na zadnjem gibu zadnjega balvanskega problema v finalu evropskega prvenstva, leta 2008. Ni bilo lahko, ampak vseeno sem dobil tisto potrditev, da sem vseskozi imel pravo usmeritev treninga od otroških, mladinskih let, do članske reprezentance, ne glede na vso kalvarijo, s katero se je morala vseskozi soočati na svoji plezalski poti, včasih si mislim tudi »terapiji«.

Sodelovanja z Martino je bilo sila drugačno, glede na to, da sem z njo sodeloval ob koncu njene bogate plezalne kariere. Na nekaterih področjih mi je odprla oči, o katerih se mi ni prej niti sanjalo, da sploh obstajajo pri tako inteligentni in nadarjeni plezalki. Prepričan sem bil, da se nima več česa novega naučiti, potem ko je v plezanju že dosegla praktično vse. Poudarek je bil na popolnoma drugih področjih kot pri Nataliji, zame nekaj drugačnega, verjetno tudi zanjo. Sodelovanje je bilo kratko, ampak zelo, zelo koristno in poučno za oba.

Pri tempu dela, ki ga danes opravljam, težko verjamem, kako zelo intenzivno sem bil angažiran v plezalnem svetu od 1992 do 2011 leta (z vmesno skoraj 4-letno pavzo); poleg treninga iz dneva v dan, petek in svetek, sem se vzporedno posvečal študiju, službi ali družini, prostega časa zase mi je ostalo prekleto malo. Redko kdaj sem s težkim srcem odšel na trening, čeprav večkrat lačen ali utrujen takoj po službi, ampak sam trening me je v glavnem napolnil in dodatno miselno aktiviral. Danes ni denarja, da me kdorkoli pripravi v kaj podobnemu tempu, ker je vse skupaj bilo, če potegnem črto, resnično naporno, bilo je pa vredno!

4. Kaj meniš, da je bistvo športnega plezanja in kaj meniš, da je bistvo vrhunškega športnega plezanja, če je med njima zate kakšna razlika seveda?

Bistvo športnega plezanja je osvojiti vrh smeri oziroma napredovati proti vrhu z najmanjšo porabo energije. Sliši se enostavno, na ključnih mestih, v končnici proti vrhu smeri ali v najbolj stresnih situacijah pa zelo komplicirano, in težko uresničljivo. V več kot 20-letni plezalni praksi sem imel to priložnost, da sem to videl tako pri otrocih začetnikih kot pri vrhunskih plezalcih, ampak ne tako pogosto, kot se marsikomu zdi. Mojstrstva se lahko marsikdo dotakne, kontinuirano so ga pa sposobni izvajati na daljše časovno obdobje le redki genijalci (cela smer, celotno sezono, večletno obdobje). Vsakdo lahko preseže samega sebe, ampak samo največji mojstri so sposobni v stalno spreminjajočem se fizikalno zelo zahtevnem in stresnem plezalnem okolju, ko se spogledujejo z mejami svojih zmogljivosti, reagirati z najmanjšo porabo energije, saj so sposobni vnaprej spoznati oziroma predvideti način razmišljanja in obnašanja, da problem pravočasno zaznajo in na podlagi avtomatizma tudi razrešijo. V trenutkih resnice, ko se tekma lomi, pravi mojster, intenziven napor spreminja v lepoto gibanja, usklajenost telesa in duha se aktivira sama od sebe in poteka »brez« napora, občutkov utrujenosti in bolečine, avtomatično v kratkem času vzpostavijo ravnotežni položaj zaradi napačne izbire ali izvedbe gibov, postavitve telesa, napačnih odločitev, negotovosti, neodločnosti,... , navadni smrtniki se pa največkrat pretirano zanašajo na zavestne odločitve, ki so pa lahko tudi napačne in nepravočasne, sledi prekomerna napetost in utrujenost in večja poraba energije. Vrhunski plezalci imajo zelo malo težav z obvladovanjem ravnotežja na steni, saj z zaupanjem v svoje sposobnosti in pravo mero tveganja in koncentracije obvladajo tudi najtežje plezalne situacije. Do najvišje stopnje mojstrstva se dokoplje samo tisti, ki se je pripravil izpostaviti v vsem svojem bistvu.

V globokem pomenu besede ni razlike, razlike se pojavljajo samo zaradi različnih potreb, razlogov interesov, motivacije, zmožnosti, za katere se plezalec odloči v kolikšnem obsegu, in kako intenzivno se bo ukvarjal s športnim plezanjem. Bolj kot se plezalec približuje mojstrstvu, globlje in bolj celostno razume povezave in vlive, ki delujejo nanj, in s katerimi vpliva na okolico. Večina spreminja in izpopolnjuje le samega sebe, svoje znanje, redki pa doprinesejo nekaj novega k razumevanju, spreminjanju, dopolnjevanju že obstoječega. Pravo razumevanje se šele pojavi, ko

znamo svoje znanje povezati z realizacijo v praksi, vendar obstaja razlika med razumeti in kaj omogoča delovanje in delovati na osnovi pravega razumevanja.

5. Še vedno si v trenerskih vodah, le da sedaj v nogometu, kjer učiš, treniraš in vzgajaš mlade fante v može, tako na nogometnem igrišču kot v življenju. Kaj je tvoja filozofija treninga in vzgoje sedaj? Se je filozofija v čem spremenila v primerjavi s časom, ko si treniral mlade v športnem plezanju?

Treniram ekipo kadetov v NK Železniki. Trening mi niti približno ne vzame toliko časa, energije in truda, kot sem ga posvetil športnemu plezanju. Delam v drugačnih okoliščinah, cilji in smisel treniranja so prilagojeni sposobnostim, interesom, motivaciji skupine mladih fantov, ki so se pred leti odločili za nogomet. Delo vseeno resno jemljem in ga tudi dopolnjujem v tolikšni meri, kot je potrebno, ker je imeti previsoke cilje ravno tako nespametno kot imeti prenizke. V vseh teh letih mi ni uspelo prepričati vseh mladostnikov ekipe in njihovih staršev, da je potrebno redno in resno obiskovati trening, ampak še nisem obupal. V tako majhnem kraju se lahko zgodi, da odhod enega fanta v drug klub, ali če kdo preneha trenirati, da ekipa razpade zaradi nezadostnega števila igralcev za tekmo. In tu je velika sprememba v primerjavi s plezanjem, pri individualnem športu lahko delaš tudi samo s posameznikom, pri nogometu pa posameznik predstavlja 11 fantov za tekmo.

Osnovna osebna filozofija treninga je ostala takšna, kot sem se jo posluževal pri športnem plezanju, različna je le toliko, kolikor sta različni športni panogi. Spremenila so se le sredstva treninga, principi so pa različni le toliko, kot jih pogojuje kolektivnost -individualnost nogometa oziroma športnega plezanja. Vse skupaj sem samo nadgradil s kolektivno strategijo, igro, taktiko in tehniko, taktiko, ostale stvari pa samo prilagodil drugi športni panogi. Tako kot pri plezanju velja tu še toliko bolj, da se najboljši trening izvaja v družbi najboljših, saj v takšni skupini veljajo višji standardi kondicijske, tehnične, taktične in psihične pripravljenosti, in takšni pogoji vadbe zahtevajo večjo količino, intenzivnost, osredotočenost treninga. Vadeči so bolj motivirani in skoncentrirani na vadbene naloge, hkrati pa jih prisotna konkurenca navaja na zdravo tekmovalnost oziroma jih postavlja v stresne situacije, ki so zelo podobne tekmovalnim pritiskom pred, med in po tekmi. Na podlagi natančnih, aktualnih in konkretnih povratnih informacij se posamezniki primerjajo med seboj, se učijo eden od drugega, predvsem se pa učijo iskati enostavne, učinkovite, unikatne, virtuozne rešitve. Pri nogometu je pedagoška vloga na treningu zelo podobna, le bolj je poudarjeno vzpostavljanje ustrezne emocionalne klime posameznika in ekipe, tako na treningu kot tekmi, na tekmi pa ima trener tudi vlogo stratega vodenja tekme, ki jo pa pri plezanju ni. Pri plezanju je dovolj, da posameznik potegne ekipo naprej, pri nogometu pa more ekipa potegniti posameznika naprej, če želim, da se trening vzpostavi na višjo raven. 5 fantov na treningu pomeni 60% trening, deset fantov 80%, 16 fantov 90 %, 24 fantov pa 100%, če ilustriram razlike. Pri plezanju sem vse zasluge za rezultat, ki jih dosežejo tekmovalci, pripisoval le njim. Tekmovalci ga na steni vedno priborijo sami, torej samo največji mojstri obdržijo hladno glavo in vroče srce za optimalne rešitve. Pri nogometu pa vse zasluge za rezultat pripisujem samo ekipi, saj na tekmi med seboj povezani posamezniki ustvarijo tisto čvrsto in ekipno harmonijo, ki v interakciji vseh igralcev daje najboljši igralni izkoristek. Vse je bolj zapleteno, ker se skupina nenehno spreminja, dozoreva, kot se spreminjajo in dozorevajo odnosi med igralci s točno določenimi nalogami, ki so hierarhično razdeljene po znanju, sposobnostih in prioritetah, vsi pa podrejeni ekipi (obrambni, vezni, napadalni igralci, igralni in moralni vodja igre).

Sam sem le odgovoren, da postavljam dovolj zahtevno okolje in pogoje za vadbo in tekme, da tekmovalci bolje razumejo in obvladajo stresne okoliščine treninga, igre in tekme, da v čim večji meri izkoristijo svoje potenciale in pripravljenost, ki jo natrenirajo skozi pripravljalo obdobje. Tekmovalci pa morajo sami pri sebi začeti razmišljati, kaj vse bi lahko spremenili, popravili, nadgradili, da bi dosegli tisto več, v kar mogoče prej sploh niso verjeli. Vadeče vseskozi učim samostojnega razmišljanja, odločanja in reševanje konkretnih problemov, da znajo med različnimi možnostmi izbrati, najprimernejše in najučinkovitejše, ampak ta naloga je pri nogometu veliko bolj zahtevna.

6. Tvoja knjiga "Z glavo in s srcem do vrha", ki je izšla že leta 2006, je še vedno ena izmed temeljev slovenskih literature na področju psihološke priprave športnega plezalca. Bila je nadgradnja tvojega diplomskega dela. Imaš v načrtu za prihodnost še kakšno knjigo, kjer bi v njej združil teorijo s prakso dela na tvojem področju in o čem bi pisal, če boš kdaj?

Glede na to, da sem začasno izstopil iz plezarije, se mi je v tistem času posvetila, utrnila se mi je misel, da vsebino svoje diplomske naloge osvetlim in nadgradim. Najprej sem stopil v stik z Martino, kasneje pa še z Natalijo, da vsaka svoje izkušnje, Martina s plezanjem v skali, Natalija s tekmovalnimi izkušnjami, preplete s mojo filozofijo treniranja. Koncept knjige je v celoti moje delo, vnaprej sem pa že vedel, da bo šla v prodajo samo, če zraven povabim Martino in Natalijo, že prepoznavni plezalki v svetovnem merilu, da obogatita vsebino knjige. Lahko rečem, da sem izredno zadovoljen, da nam je s skupnimi močmi uspelo ustvariti avtorski izdelek, ki nudi mnogo informacij, napotkov, razmišljanj, ki so lahko v pomoč ljubiteljem plezanja, tudi športa.

Ali se bom še kdaj lotil česa podobnega, še ne vem. Mogoče se mi pa res še kdaj utrneta želja in misel, da bi še kaj napisal. Na silo se knjige ne da napisati, sicer jo lahko, ampak velike vrednosti zagotovo nima. S tem intervjujem sem prišel do spoznanja, da so me vprašanja dobesedno potisnila naprej- »prisilila«, da sem začel razmišljati in delovati na višjem nivoju, najprej sem pa moral osvežiti spomin, da sem lahko začel sploh odgovarjati. Potreboval sem izziv, da se dodatno aktiviram; nekaj podobnega, le močnejšega, je potrebno, da nastane knjiga. V športu in življenju je pač tako, enkrat damo več od sebe, drugič manj, vedno znova je potrebno izstopiti iz svojih okvirjev, če želimo delovati na višjem nivoju.

7. Kaj meniš o ideji, da bi ples in plesne zvrsti, predvsem balet, aktivno vključevali v razvoj mladih športnih plezalcev? In kaj meniš o tem, da joga osvaja tudi plezanje in pripravo tudi v našem športu?

Plesa se je potrebno učiti sproti in spontano v življenju, od majhnega naprej, saj otroku omogoča tisto spontanost, ritmičnost, lahkotnost... , še posebno, če je otrok resnično v stiku z samim seboj, ker z lahkoto uskladi telo in duha ritmu glasbe. Na tem ni nikoli prepozno začeti delati, ampak ne kot naporen dodaten trening, ampak kot del tistega načina življenja, ki poudarja praznovanje, veselje in radost.

Joga je trenutno modna muha v zahodnem svetu. Joga vse bolj vključuje dinamičnost, ki pa je značilnost zahoda, zahod pa vse bolj vključuje počasnost oziroma statičnosti, ki pa je značilnost vzhoda. Vsakdo mora sam pri sebi najti, kaj

mu ustreza. Kdor samo »papagajsko« in mehansko izvaja katerokoli vajo, tudi vaje iz joge, nima kaj dosti učinkov od same vadbe. Dokopati se je potrebno do ozadja, do tistega smisla, da točno veš in čutiš, zakaj nekaj počneš ali pa ne. Sam sem skozi leta razvil svoj sistem vaj, ki mi sprosti in napolni telo in duha v zelo kratkem času in to kjerkoli, kadar začutim, da je potrebno, da se na takšen način osvežim. Prijazni strokovnjaki, polni hitro pridobljenega znanja obljublajo hitre učinke, čudežne recepte, magične rešitve, na ljudeh pa je, ali to kupijo, ali pa ne, sam imam tako visoko postavljene kriterije, da hitro presodim, kdo prodaja meglo, kdo pa znanje, ki je vredno mojega zanimanja.

8. Z Natalijo Gros sta pri dodatnem treningu moči uporabljala desko za prste in drog z utežmi. Bi tudi danes izbral to sredstvo za povečanje moči prstov in ramenskega obroča ob vseh dodatnih možnostih, kot so fitnes, systemska stena, kampus board in kaj je bil glavni namen izbire teh dodatnih sredstev v procesu treniranja?

Med trendi treniranja moči so zadnja leta predvsem kampus deske, deske za treniranje moči prstov, ter tudi razni drogovi, viseči krogi, trakovi različnih intenzivnosti in še in še bi lahko naštevala. Trendi gredo tudi v smer treniranja akrobatike, gimnastike. Kako kot trener in pedagog sprejemaš novitete na tem področju?

Toliko sem iz plezanja, da sploh nisem več na tekočem z vsemi dodatnimi možnostmi, ki ponujajo izboljšanje specialne kondicijske pripravljenosti. Vem le, da jih je na tržišču polno, da vse obljublajo bližnjice do rezultata. Pri treningu sem vedno dajal več in posebno pozornost tehniki plezanja na sami plezalni steni, vse ostalo sem koristil toliko kot je bilo nujno potrebno. Glavni namen je bil najprej izboljšati bazično moč, potem pa še specialno moč prstov in ramenskega obroča. Ampak pri treningu specialne moči splošno je Natalija morala biti zelo pozorna, saj je hitro začutila bolečino v kakšnem prstu. Ta segment treninga se mi nikoli ni zdel bistven. Sem videl močne plezalce, da bi lahko oprimke lomili, pa so se hitro zvrnili s stene.

Podpiram vse, kar vodi v boljše obvladovanje telesa in duha, ampak je potreben temeljit predhodni premislek, kaj in koliko je sploh potrebno in smiselno vključiti v plezalni trening. Na trgu je vseh vrst strokovnjakov, vsak svoje propagira in prodaja, zato je treba biti zelo previden, saj z vključevanjem dodatnih in drugačnih vsebin lahko razbiješ monotonost in obogatiš plezalni trening, lahko pa ga samo še bolj obremeniš, če je izbor vsebin preširok ali napačen.

9. Kaj te ob gledanju plezalca na steni najbolj impresionira kot trenerja in kot gledalca?

Samo in edino mojstrsko, virtuosno dovršeno gibanje, ko se intenziven napor spreminja v lepoto gibanja, usklajenost telesa in duha se aktivira sama od sebe in poteka »brez« napora, ko se na podlagi avtomatizma realizira najboljše plezanje, ko sta moč in vzdržljivost samo v podporo gibanju z najmanjšo porabo energije. Vrhunec tovrstnega plezanja pa so izvenserijske, virtuosno izvirne poteze, odločitve in rešitve na najtežjih plezalnih mestih proti vrhu. Redkim je dana ta možnost, potrebujejo prave gene, 100% predanost plezanju in treningu ter psihično moč, da vse to zdržijo in realizirajo.

10. Kaj meniš o tem, da bo plezanje leta 2020 verjetno postalo olimpijski šport in bodo razdelili komplet medalj za kombinacijo? Se ti zdi, da utegne to dejstvo vplivati na trende športnega plezanja ali morda na kaj drugega?

Olimpijsko gibanje se po mojem mnenju že dolgo časa odmika v napačno smer, saj so v ospredju predvsem politični in ekonomski interesu izbranih posameznikov, podjetij in korporacij, športniki pa so prepuščeni pravilom, ki jih postavljajo ljudje institucij, predvsem za svoj prestiž in korist, ne glede na končno ceno, ki jo vedno plačajo davkoplačevalci iz mestnih in državnih proračunov ter organizator. Izredno pomembna se mi zdi še ena značilnost modernih olimpijskih iger, saj težijo k brisanju razlik in enotnosti med evidentno različnim, še ponosni so na združevanje in brisanje mej, ne glede na to, da se za tem lahko skrivajo velike pasti za ohranitev civilizacije. Že stari Grki so se zavedali namena in krepitve posameznikove in družbene raznolikosti. Tudi simbolične geste modernih olimpijskih iger so skregane z realnostjo, ki jo diktira športna in medijska industrija.

Geslo 'važno je sodelovati, ne pa zmagati' je ena velika »nategovancija« športnikov, ki tekmujejo za čast in slavo, medtem ko so avtomatično izvzeti iz delitve finančnega kolača, ki se ustvari na podlagi prodaje olimpijskih in TV-pravic. Olimpijske igre naj preživijo na podobnem sistemu, kot preživi NBA ali NHL, organizator naj pokrije vse stroške, hkrati pa tudi razdeli finančno pogačo med glavne udeležence, brez katerih iger sploh ni. Ne morem verjeti, kako so športniki zaslepljeni, če vemo, kakšen finančni kolač so sposobni NBA-jevci in NHL-jevci izposlovati pri lastnikih klubov, da so sploh pripravljeni igrati. Za celo 1-2 % manjše finančne pogače so se pripravljene pogajati, če vemo, da se dobiček deli približno 50% med igralci in lastniki.

Zdaj pa konkretno k vprašanju. Glede na to, da nameravajo razdeliti samo en komplet za kombinacijo, ki sestoji iz težavnosti, balvanov in hitrosti, je bolj ali manj razvidno, da so funkcionarji IFSC sprejeli slab kompromis samo zato, da bodo lahko rekli, da so plezanje pripeljali v olimpijsko družino, sprejeli so všečno politično, ne pa strokovno odločitev. Ne predstavljam si, da bi na pri smučanju podelili komplet medalj samo za kombinacijo (slalom, veleslalom in smuk), za posamezne discipline pa ne, meni se zdi smešni in trapasto, skregano z smislom samega plezanja. Se pa ne čudim, ker že takrat, ko sem bil selektor, funkcionarji IFSC niso sledili trendom tekmovalnega športnega plezanja, večkrat sem se vprašal, ali so funkcionarji glavni akterji plezalnega spektakla, ali pa so to športni plezalci.

11. Kako se po tvojem mnenju razlikuje moško in žensko plezanje in kaj bi svetoval enim ali drugim pri plezanju?

Na koncu največkrat odločijo malenkosti, pri moških toliko bolj in večkrat, ker je moška konkurenca širša in močnejša. Pogrešam več tehnično izvrstno podkovanih plezalcev, predvsem pa plezalk, saj vse preveč bazirana na moči in vzdržljivosti, le redki so sposobni brezkompromisnega, tekočega, lahkotnega, odločnega, tehnično dovršenega plezanja tudi na najtežjih mestih. Temu kriteriju bi se moral prilagoditi trening in tudi postavljanje smeri, ampak vse to, pa zahteva drugačen pristop, potrebno je več potrpežljivosti, časa, energij in znanja, ker se učinki ne pokažejo tako hitro, kot če vse temelji predvsem na moči in vzdržljivosti. Smeri bi morale biti postavljene tako, da odločajo tehnične spremembe in psihična stabilnost, da bo plezanje postalo še bolj dramatično. Smeri se preveč prilagajajo povprečnim plezalcem, namesto, da bi se vrhunskim, saj tekmovalne smeri omogočajo, da lahko

plezajo »ziheraško«, še posebno pri puncah, saj lahko v nedogled počivajo in poskušajo, kar je slabo za napredek, predvsem pa dolgčas za gledat.

Vsi udeleženci naj se v prvi vrsti zavedajo, da je plezanje, predvsem izrazito tehnični šport, in temu naj se prilagodi trening in tekmovalne smeri. Plezanje v skali je duša plezalnega športa, saj omogoča stik s prvinskostjo, in čim več te prvinskosti naj plezalci prenesejo na umetne plezalne stene in tekmovanja. Plezanje v skali omogoča najbolj naravno učenje plezanja, zato naj plezalci plezalno tehniko najprej izpopolnjujejo v skali, šele nato na umetni plezalni steni, ki omogoča bližnjice do hitre pridobitve moči in vzdržljivosti.

Bistvo plezanja je enako za moške in ženske, razlikuje se v izvedbi, ki pa naj pri moških temelji na moških principih in vlogah, pri ženskih pa na ženskih. Tekmovanje samo po sebi prisili plezalce, da se bolj poslužujejo moči in vzdržljivosti, hkrati pa pozabljajo na tehnično dovršenost, še večji problem se pa pojavlja pri ženskah, ki se vse bolj zgledujejo po moških. Dolgočasno in nezanimivo mi je gledati »nabildanega« plezalca, ki kot natreniran »stroj« na silo napreduje proti vrhu, namesto da bi svojo silo realiziral skozi tehniko. Še bolj porazno pa mi je gledati ženski »stoj, namesto, da bi skozi plezanje realizirala ženske vrline, torej prikazala dovršeno, elegantno, lahkotno gibanje v pravem ritmu in tempu.

12. Kaj bi mladim športnim plezalcem svetoval na njihovi poti napredka ter kaj bi svetoval rekreativnim športnim plezalcem kot izkušen trener z dolgoletnimi izkušnjami in znanjem?

Mlade plezalce je potrebno naučiti, da je bistvo treninga vzgoja, ki celostno obravnava mladega nadobudneža, da bo razumel, da je plezanje kot aktivnost in igra pomembnejše kot zmagovanje. Zmaga ne sme imeti prednostnega pomena, pomembnejše je, da so mladi del vsega, kar se v plezališčih ali tekmah dogaja, da realizirajo oziroma se naučijo udeleževati svojo trenutno pripravljenost na kondicijskem, tehničnem, taktičnem, psihičnem in vzgojnem področju, da se učijo premagovati predtekmovalna, tekmovalna in potekmovalna stanja, ki jih izzovejo plezalne - tekmovalne okoliščine, predvsem pa nepredvidljive in nepričakovane težave in provokacije. V plezalnih smereh-tekмах se učijo boriti brezkompromisno, v optimalnem bojevnem duhu, s pravo stopnjo tveganja in po svojih najboljših močeh po pravilih športnega obnašanja. Bistvo vzgoje pa je oblikovanje trdnega značaja.

Najpomembnejše pa je, da plezajo za svoje veselje, užitek, zabave in dušo, saj navdušenje, uživanje, sprejetost, koristnost in pomembnost povzroči in omogoča, da dalj časa ostajajo notranje motivirani v smeri spoznati-znati, doseči-preseči in izkusiti-posredovati, skratka, če razumejo smisel svojega početja, vztrajajo in plezanje vzljubijo in ga v skladu z svojimi sposobnostmi in cilji vzamejo za svoj način življenja, drugače lahko prehitro odnehajo. V takih okoliščinah pride rezultat največkrat sam od sebe, kot svoje vrstna nagrada, če se le potrudijo osredotočeno in zagnano trenirati v vse bolj zahtevnih okoljih in pogojih vadbe, ne glede ali gre za mlade, rekreativne ali vrhunske plezalce, razlike vidim le v vložnem trudu, časa, napora in denarja ter genskih potencialih posameznikov. Vsako »zmago« je potrebno izbojevati vedno znova, pot do nje pa je vedno drugačna.

Plezanje ponuja veliko raznovrstnih priložnosti in izzivov, da stopijo plezalci na pot zavedanja, razumevanja, izpopolnjevanja, potrjevanje ali celo preseganja svojih potencialov in spretnosti, ki jih potem lahko s pridom izkoristijo tudi v vsakdanjem življenju. Vedno se lahko kaj novega naučijo, kar jim da nov smisel in motiv, da se naprej uživajo pri raziskovanju in odkrivanju največjih skrivnosti plezanja in še globljih resnic o samem sebi. Pot navzgor in širino je pri plezanju vedno odprta za ustvarjalne, zvedave, igrive, potrpežljive in željnih novih znanj in spretnosti.



Slika 48. Skupen portret ob koncu tekmovalne sezone 2008 v Kranju (osebni arhiv, foto: Urban Golob).