

Za vrhunski rezultat je potrebna specializacija

✍ Blaž Jereb

Športna vadba je proces športnega izpopolnjevanja. Z načrtnim in sistematičnim delovanjem učinkuje na takšno tekmovalno zmogljivost, ki športniku omogoča najvišje tekmovalne dosežke v izbrani športni disciplini. Alpinizem kot športna panoga je razdeljen v pet disciplin: ledno plezanje, skalno plezanje, kombinirano plezanje, himalaizem in alpinistično smučanje. Alpinisti so bili včasih vsestranski. Plezali so v kopni skali, v ledu in hodili na odprave v daljne Ande in Himalajo. V vseh disciplinah alpinizma so lahko dosegali vrhunske rezultate. Danes so zahteve po težavnosti v posameznih disciplinah vrhunskega alpinizma tako visoke, da je za vrhunski rezultat potrebna specializacija. Ljudi, ki se z njimi ukvarjajo, se ne da več uvrstiti v homogeno skupino alpinistov, temveč se govorijo o različnih skupinah športnikov. Podoben razvoj je doživljala tudi mlada športna panoga športno plezanje, vendar je bil le-ta bistveno hitrejši. Športni plezalci so najprej plezali v naravnih plezališčih, kmalu zatem pa tudi na umetnih plezalnih stenah. Plezalci so se med seboj začeli primerjati, kar je privedlo do tekmovanja. Leta 1985 je bilo v Italiji prvo večje mednarodno tekmovanje v športnem plezanju. Sedaj je pri športnem plezanju mogoče ločiti plezanje v skali (več možnih načinov premagovanja smeri) kot netekmovalna disciplina, tekmovalno plezanje pa je razdeljeno na težavnostno, hitrostno in v zadnjem času še balvansko. Tudi za športno plezanje velja, da postajajo vrhunski plezalci le specialisti za posamezne discipline.

Z NAČRTRNIM DELOM DO BOLJŠIH REZULTATOV

Za uspešno uresničevanje zahtevnih načrtov so se tako alpinisti kakor športni plezalci morali odločiti za načrtno delo na področju kondicijske vadbe. Predvsem športni plezalci veliko delajo na vadbi gibljivosti in moči, ki sta poleg koordinacije najpomembnejši motorični sposobnosti pri plezanju. Učinke kondicijske vadbe naj bi spremljali s testi večkrat na leto. V zadnjem času se pojavlja vedno večja želja po uvedbi bolj objektivnih testov, predvsem na področju moči, kjer imajo prednost laboratorijski testi. Nedvomno so za uspeh v plezanju pomembne tudi antropometrijske mere plezalcev. Vsak odvečni kilogram telesne teže je lahko usoden za uspeh. Pri slovenskih plezalcih antropometrijo merijo z ustaljenimi merskimi postopki.

ALPINISTI IN ŠPORTNI PLEZALCI SE MED SEBOJ RAZLIKUJEJO

V obeh športnih panogah je osnovno gibanje plezanje, način, kako priti do končnega rezultata (preplezati smer), pa je lahko popolnoma drugačen. Znano je, da se alpinisti in športni plezalci med seboj razlikujejo v antropometrijskih merah, v motoričnih sposobnostih in tudi v osebnostnih lastnostih. Nastale razlike so lahko posledica različne vadbe športnikov in prave izbire športne panoge. Na podlagi tega lahko ugotovimo, da je za dober rezultat potrebna specializacija. Le-ta bo s pogostejšim vključevanjem načrtnega dela v proces vadbe, z izboljšanjem znanja na tem področju in z uveljavitvijo novih disciplin v alpinizmu in športnem plezanju še izrazitejša.

ZA USPEHOM ŠPORTNIKA STOJI TIM

Športnik sam težko doseže vrhunski rezultat. Pogosto za uspehom športnika stoji cel tim strokovnjakov, ki z medsebojnim sodelovanjem vsak s svoje strani doprineše svoj delež k uspehu. Najbližja sodelavca pri ustvarjanju športnega rezultata sta trener in športnik. Na začetku vadbene obdobja skupaj postavljata cilje, ki so v skladu z izhodišči oziroma z rezultati začetnih merit. Cilji so lahko kratkoročni ali dolgoročni. Sledi izdelava vadbene načrta, ki mora vsebovati razvrščanje vadbene sredstev in količin znotraj izbranega vadbene obdobja. Vadbena načrta se nato realizira in na koncu z meritvami preveri športnikovo stanje. Meritve pokažejo, ali je bil vadbena načrt ustrezen in je privedel do spremembe v sposobnostih športnika. Temu procesu učeno pravimo ciklizacija. Pri ciklizaciji je treba upoštevati tudi čas bioloških ciklov športnika (čas regeneracije, prilagoditev na napor in drugi, ki potekajo v telesu).

ZAKAJ NAČRTOVATI

Z načrtovanjem procesa športne vadbe zmanjšamo naključnost izbora vadbene sredstev, metod in njihovih količin, v lasten sistem vadbe lahko vgradimo izkušnje drugih, omogočimo nadzor nad procesom športne vadbe, povečamo možnost zavestnega in usmerjenega spreminjanja športnikovih sposobnosti in značilnosti v zeleno smer. S tem se poveča tudi motiviranost za vadbo in ker imamo vsa dogajanja pod nadzorom, lažje preprečimo stagnacijo športnika. ○



PEOPLE / PRODUCT / PLANET™

Kolekcijo Marmot lahko najdete v trgovini Annapurna, Krakovski nasip 4, Ljubljana