

# Ciklizacija

✍ Blaž Zazvonil in Blaž Jereb

## KAJ JE CIKLIZACIJA?

Velikokrat se začetniki in rekreativci vprašajo »kaj bomo pa danes trenirali?«, »kako bi bil lahko boljši?« ali »kdaj bom boljši?«. Odgovori na ta vprašanja niso preprosti. Pogosto se vadeči zaradi neznanja o vadbi zanašajo le na lasten občutek in taka vadba je ponavadi nenačrtovana. To v začetku pripelje do izboljšanja pripravljenosti, potem pa se napredek ustavi. Pravilen odgovor ponuja le sistematična in načrtovana vadba, ki jo imenujemo ciklizacija. Njene zakonitosti uporabljajo vsi vrhunski športniki, vedno več pa tudi rekreativci. Namen ciklizacije je, da po znanstvenih načelih in prek sistematično vodene vadbe hitreje in načrtno pridemo do zelenih rezultatov. Če kljub temu ne dosežemo pričakovanega napredka, lahko ugotovimo, kaj smo delali narobe in kaj moramo pri vadbi spremeniti, da bo v prihodnje pripravljenost športnika boljša. Pri načrtovanju vadbe so v nekoliko slabšem položaju začetniki in zagnani rekreativci, ki so ponavadi brez trenerja, sami pa ciklizacije ne poznajo. Za napredek so pripravljani trenirati vsak dan brez dneva počitka, kar velikokrat pripelje do poškodb. Pogosto ne vedo, da je treba intenzivnost in količino vadbe postopno povečevati, s čimer se organizem prilagaja na napore. Pomembno je tudi, da se izogibamo enostranskim obremenitvam (specializaciji vadbe), ki jih moramo kompenzirati s preventivnimi vajami.

## POSTOPEK GROBE IZDELAVE LETNE CIKLIZACIJE VADBE

Vsak vadbeni načrt v rekreativnem ali tekmovalnem športu mora težiti k uresničevanju najpomembnejšega cilja. Za rekreativca to pomeni boljšo kondicijsko pripravljenost (je hitrejši, lažje nosi nahrbtnik, pleza težje smeri, varneje se giba po hribih ...), za tekmovalca pa, da je v vrhunski formi na dan najpomembnejšega tekmovanja. Prvi pogoj za izdelavo ciklizacije je določitev najpomembnejšega cilja (težavnost smeri, tekmovanje ...). Drugi pogoj je primerno znanje posameznika (trenerja) o izdelavi ciklizacije v posamezni športni disciplini (individualne, ekipne, enojne, dvojne ciklizacije ...). Tretji pogoj je ustrezno poznavanje sredstev in metod za razvoj posameznikovih sposobnosti skozi proces športne vadbe, zadnji pa vedenje o nadzoru športne vadbe, torej kako bomo posameznika spremljali in testirali skozi celotno tekmovalno ali rekreativno sezono.

## ENOJNA CIKLIZACIJA IN CIKLI (OBDOBJA) V PROCESU ŠPORTNE VADBE

Pri enojni ciklizaciji vadbo načrtujemo za eno tekmovalno obdobje. Taka ciklizacija se uporablja v netekmovalnih športih (alpinistika in športno plezanje v skali), kjer imamo samo eno pomembno tekmovalno obdobje (poletni športnoplezalni tabor, plezanje najtežje smeri v sezoni, plezanje slapov, zimski

vzponi ...)(tabela 2a), lahko tudi za pripravo začetnikov. V tekmovalnih športih je osnova za ciklizacijo koledarsko leto. Izjema so olimpijske igre (štiriletni cikel) in svetovna prvenstva (dveletni cikel) (tabela 1a). Koledarsko leto razdelimo na tri obdobja: pripravljalno, tekmovalno in prehodno. Pripravljalno se deli na splošno in specialno, tekmovalno pa na predtekmovalno in glavno tekmovalno obdobje. Končanemu tekmovalnemu obdobju sledi prehodno obdobje (slika 1).

Zaradi boljšega nadzora in načrtovanja vadbe obdobja v tekmovalnih športih razdelimo na več manjših ciklov: makrocikel, mezocikel, mikrocikel, posamezna vadbena enota (tabela 1b). Enako, lahko pri netekmovalnih športih, različno dolge priprave (tabela 2b) razdelimo na več manjših ciklov. Potrebno je izdelati program za posamezno obdobje, kjer se določi namen in cilj vadbe. Z mladimi je potrebno načrtovati dolgoročno vadbo. Smiselno je trenirati tako, da je vsako leto treninga nadgradnja prejšnjega. Nikoli ne smemo pozabiti na testiranje znotraj posameznega obdobja, saj le tako lahko vemo, ali smo na pravi poti do uspeha.

Tabela 1:

a) Pogostost tekmovanja.

TEKMOVANJA	POGOSTOST
Olimpijske igre	na 4 leta
Svetovna prvenstva	na 2 ali 1 leto
Evropska tekmovanja	na 1 leto
Master tekmovanja	na 1 leto
Državna tekmovanja	na 1 leto

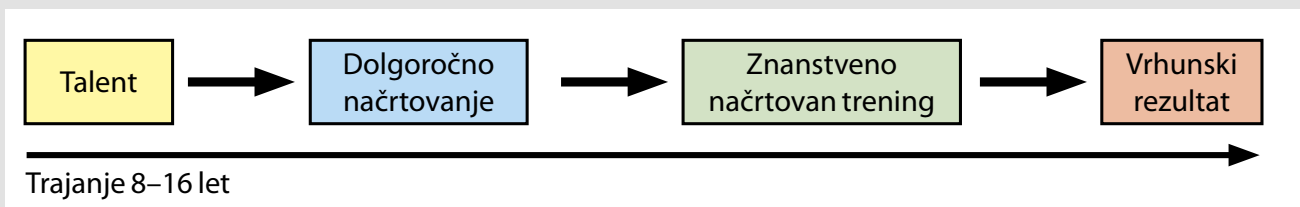
b) Obdobja v ciklizaciji za tekmovalne športe.

OBDOBJA PRI CIKLIZACIJI	TRAJANJE
Olimpijski cikel	4 leta
Makrocikel	4–6 mesecev
Mezocikel	1–2 meseca
Mikrocikel	1 teden
Vadbena enota (en trening)	1–5 ur

Tabela 2:

a) Pogostost ciljev.

CILJ	POGOSTOST
Vzpon na osemtisočak	1-krat v življenju
Plezalna smer težavnosti 8a	1-krat na leto
Tek (10 km pod 50 min)	2-krat na leto



Slika 2: Prikaz razvoja športnika od začetka do vrhunskega rezultata

## Aforizmi o gorah

Vsaka brana ni za brananje, vsaka skuta pa ne za na kruh.

Na Kamniškem sedlu je bil tak prepih, kot bi Jerman svoja vrata pozabil zapreti.

Gorska nesreča te hitro lahko sreča.

Pravijo, da strela ne udari dvakrat v isto mesto. Če udari vate, po navadi to drži.

Skuta in Štruca – kot bi vedeli, da sta za skupaj.

Pod Vremščico je vedno Vreme.

Če hodiš s prijateljico v gore, še ne pomeni, da z njo hodiš.

Na obrazu Ajdovske deklice se že poznajo leta, pardon, tisočletja.

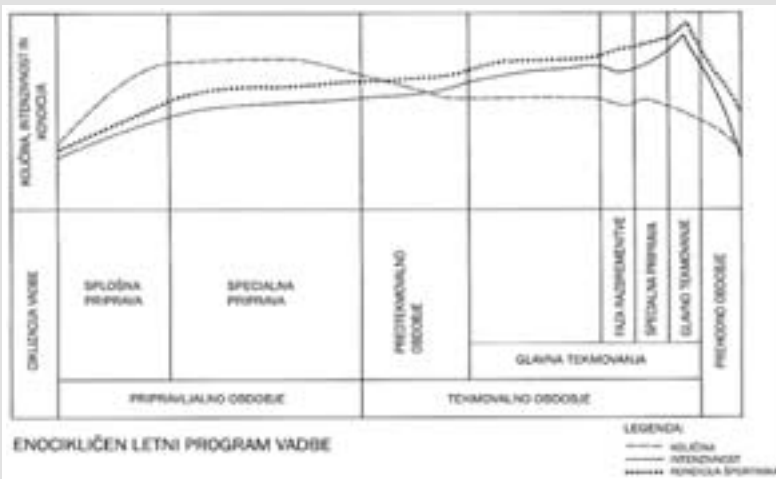
»Na katero turo greš?«  
»Na Turo.«

Okoli ene Peči se grejejo kar trije narodi.

»Čudna so pota Gospodova,« je pomislil, potem ko je začel laziti po brezpotjih.

Prečenje celotnega Polovnika ni za polovičarje.

Jožko Mislej



Slika 1: Enociklični letni program vadbe

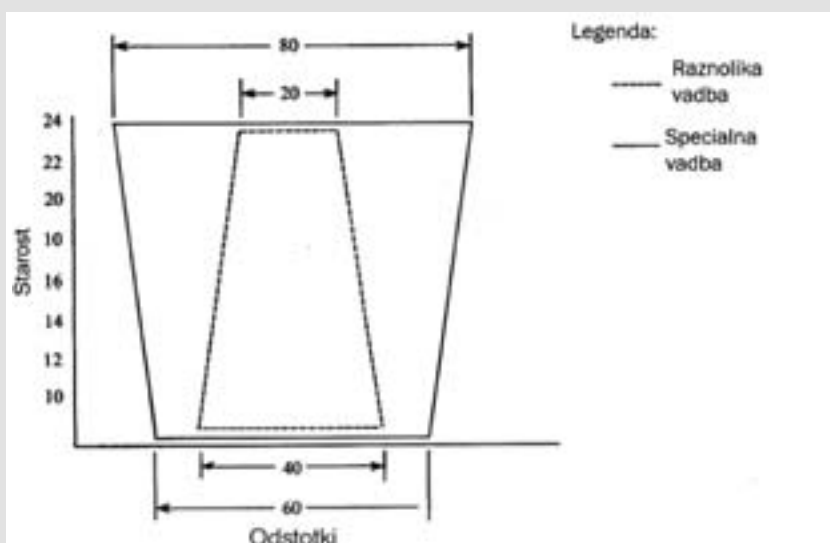
b) Priprave-obdobja v ciklizaciji za netekmovalne športe.

PRIPRAVE-OBDOBJA PRI CIKLIZACIJI	TRAJANJE
Priprave	2 leti
Priprave	1,5 leta
Priprave	pol leta

### DOLGOROČNO NAČRTOVANJE (4 LETA IN VEČ)

Vrhunski športni dosežki so plod več letnega sistematičnega in načrtovanega procesa športne vadbe. Dolgoročno načrtovanje temelji na znanstvenih načelih in praksi. Vadba se načrtuje pri mladih talentiranih športnikih za 8–16 let vnaprej. S takim načinom vadbe se trener izogne naključnim vadbenim enotam in strokovno ter načrtno usmerja otroka, da postane vrhunski športnik.

Trener težko oceni, koliko časa se bo otrok ukvarjal s športom. Njegova vloga je, da skozi dolgoročno načrtovanje naredi zanimive, pestre in raznovrstne vadbene programe. Z njihovim izvajanjem si otrok-mladostnik pridobi široko motorično bazo, ki je odlična odskočna deska za vsak šport. Po določenih letih vadbo postopno usmerjamo (k specializaciji) v eno športno panogo (slika 3). Tako naj bo trening za mlade športne plezalce (otroke, stare 8 let) sestavljen iz dveh enakovrednih delov. Prvo polovico treninga naj se igrajo različne elementarne igre v telovadnici, druga polovica pa naj bo sestavljena iz plezalnih iger na igralih ali plezalni steni. Poudarek je na igri, razvoju koordinacije in gibljivosti, ne pa toliko na moči. Enako velja za rekreativce, vendar je ta doba malo krajša. ○



Slika 3: Razmerje med raznoliko in specialno vadbo v različni starosti