

KOMISIJA ZA ŠPORTNO PLEZANJE

SKRIPTA ZA TRENERJE ŠPORTNEGA PLEZANJA
POUČEVANJE PLEZALNE TEHNIKE

Radovljica, oktober 2007

Matjaž Jeran

1.... UVOD.....	3
1.1. Kaj je plezanje?	3
1.2. Kaj je plezalna tehnika?	3
2.... OSNOVE PLEZALNE TEHNIKE.....	4
2.1. Plezalne prvine in prehodi	4
2.2. Različni položaji in prehodi ter nasveti k njim	5
3.... FAZE UČENJA TEHNIKE, MOTORIČNI ZAPISI, ŠTIRJE NIVOJI UČENJA PLEZALNE TEHNIKE.....	8
3.1. Faze učenja tehnike	8
3.1.1. MOTORIČNI ZAPISI	8
3.1.2. FAZE MOTORIČNEGA UČENJA	9
3.2. Štirje nivoji učenja plezalne tehnike	10
3.2.1. NIVO1; SPROŠČENI PRISTOP	10
3.2.2. NIVO 2; UČENJE RAZLIČNIH PRVIN	10
3.2.3. NIVO 3; UPORABLJANJE PRVIN	12
3.2.4. NIVO 4; RITEM, TRIKI IN SPECIALIZACIJA ZA DOLOČENO ZVRST PLEZANJA	13
3.2.4.1. Specialni trening plezalne tehnike za tekmovanja	14
3.2.4.2. Specialni trening tehnike za skalno plezaje	16
4.... PRAKTIČNI PRISTOP IN VAJE ZA UČENJE PLEZALNE TEHNIKE.....	17
4.1. Splošni nasveti za začetek.	18
4.2. Praktični prijemi in vaje	19
4.2.1. SEŠTAVLJANJE SMERI KOT ORODJE ZA PRAVILNO UČENJE	21
4.2.2. UČENJE S SNEMANJEM IN ANALIZO POSNETKOV TER Z OPAZOVANJEM SOPLEZALCEV IN POPRAVLJANJEM NJIHOVIH NAPAK	22
4.2.3. EN DAN V SKALI	22
5.... MOTIVACIJA IN MOČ ZA UČENJE PLEZALNE TEHNIKE.....	24
LITERATURA IN VIRI.....	24
SLIKOVNA PRILOGA	25

1. Uvod

V tej skripti, napisani iz prakse, sem svoja opažanja in spoznanja zapisal Matjaž Jeran. Dopolnila me je Martina Čufar, ki je prispevala: celotno poglavje *3.1 Faze učenja tehnike* z vsemi podpoglavji in poglavje *3.2.4.1 Specialni trening plezalne tehnike za tekmovanja* in *tabelo 2* pri poglavju *4.2.*. Gre za praktična spoznanja, ki sem jih želel vpeti v neke splošno znane principe pri treniranju športnikov na temo tehnike gibanja.

Skripta je napisana v poljudnem jeziku, namenjena je širšemu krogu plezalcev in ne le trenerjem športnega plezanja.

Želim vam veliko zadovoljstva, veliko uspešno preplezanih smeri in trenerskih uspehov.

1.1. Kaj je plezanje?

Plezanje je širok pojem. V pričujočem delu govorimo o prostem plezanju na umetnih in naravnih stenah. Plezalno smer razdelimo na več manjših delov, odseke plezanja med mesti primernimi za počitek. Ti odseki so sestavljeni iz zaporedij prvin, ki so lažji ali težji in krajši ali daljši. Prvina je gibanje, ki ti omogoča napredovanje v plezalni smeri. Prvina je najmanjša gibalno-plezalna enota, sestavljena je npr. iz izhodiščnega oprimka, prehoda na naslednji oprimek in naslednjega-zaključnega oprimka¹.

Plezanje je gibanje iz enega v drug ravnotežni položaj v steni. Umetnost učinkovitega plezanja je prehajanje iz enega v drugo ravnotežje s čim manj potrošene energije. Idealno ali najučinkovitejše plezanje v našem kontekstu je torej tisto, ki določenemu plezalcu omogoči preplezati določeno smer ob določenih zunanjih in notranjih faktorjih (psihofizična pripravljenost, čas, temperatura, bližina ljudi...) z najmanj potrošene energije.

1.2. Kaj je plezalna tehnika?

Tehnika je definirana kot način izvajanja neke gibalne naloge.

Plezalna tehnika (PT) predstavlja določen način izvajanja plezalnih prvin in povezave le teh v celoto (preplezan odsek smeri). Različni plezalci se poslužujejo različnih prvin za premagovanje istega zaporedja oprimkov in stopov.

Med dvema PT, ki jih v istem zaporedju gibov izvaja isti plezalec, je boljša tista, ki omogoči uspešno premagovanje zaporedja v čimkrajšem času, s čimmanj fizičnega napora in s čimmanj porabljene energije.

Različno grajeni plezalci, ki imajo različno trenirane dele telesa, imajo vsak svojo najbolj učinkovito tehniko plezanja. Določeno gibanje lažje izvajajo s pomočjo svojih najmočnejših telesnih delov. Npr. nekdo z močnejšimi prsti se odloči za več krajših gibov po majhnih oprimkih, medtem ko se nekdo težji, a tudi telesno močnejši, raje odloči za manj daljših gibov po večjih oprimkih. Kljub raznolikim plezalcem in uporabi

¹ Prvina je tudi premik noge iz enega na drug stop, spuščanje noge za vzpostavitev ravnotežja, premik telesa itd.

različnih prvin za premagovanje istih težav, pa vsekakor obstajajo osnovne tehnične zakonitosti, ki se jih mora naučiti vsak plezalec, saj s pomočjo le teh učinkoviteje premaguje določene težave in to ne glede na lastno telesno zgradbo.

Boljša tehnika v relativno krajšem času in brez nepotrebnega trošenja moči uspe razrešiti dano zaporedje gibov oz. nek skalni odsek. Tehnika naj se enači predvsem z učinkovitostjo gibanja (efektivnostjo plezalnih vzorcev kot celote) in ne toliko s samo lepoto gibanja.

Popolno plezalno gibanje bomo poimenovali mojstrsko plezanje, plezalec ga lahko doseže le ob izjemni PT. Pri takšnem plezanju gre za izjemno hiter prehod iz ene prvine v drugo, brez vmesnih osnovnih položajev, v katerih bi v popolnosti vzpostavili ravnotežni položaj. Gre za ritem, ki ga naj čim manjkrat zmotijo nepotrebne motnje (dobri oprimki in otresanje rok po nepotrebem, kadar je 10 oprimkov zaporedoma primernih za otresanje rok, ne počivamo na vsakem od njih; vpenjanje iz blokade, namesto da vpnemo pri popku; namesto tehnično prezahtevnih prvin, raje kdaj naredimo kaj bolj na hitro/bolj na moč; namesto menjave nog, samo prekrižajmo nogo za nogo...). Stranska, a pozitivna posledica ritmičnega plezanja je tudi krajši čas, ki ga prebijemo v steni, kar nas posledično zopet manj utruje. Seveda v izjemno tehničnih smereh ritem nikoli ni tako hiter kot v manj tehničnih. Ritem prilagajamo po potrebi.

Ritem je zadnje poglavje v učenju PT, poučevati začnemo na začetku; stopanje, prijemanje, iskanje ravnotežja, izvajanje prvine in položaj telesa, statično, dinamično, počitek, žaba, zasuk boka, in tako dalje. Pojdimo od začetka!

2. Osnove plezalne tehnike

2.1. Plezalne prvine in prehodi

Plezalno tehniko lahko uči le nekdo z izkušenim očesom za gibanje. Imeti mora občutek za vizualizacijo gibanja, ki ga bo izvajal nekdo drug. Predstavljati si mora tako majhnega otroka kot večjega od sebe, kako izvajata nek gib. Poleg vsega naštetega mora znati vsa svoja dojetanja posredovati svojemu varovancu, kar je bistvenega pomena na vseh ravneh poučevanja.

Plezalno tehniko začnemo poučevati na začetku, torej pri najbolj osnovnih pojmi in gibih. Gradimo jo vse življenje. Gre za neskončen proces iskanja idealnega gibanja, ki ga lahko dosežemo le ob popolni osredotočenosti na gibanje svojega varovanca in njega samega na lastno gibanje. Osnova za razvoj učenja gibanja je občutek. Brez ljubezni do plezanja tudi tehnika ne bo napredovala.

Znanje in občutek je potrebno vseskozi obnavljati, plezati je potrebno v vseh pestrih oblikah in tipih skale ter naklonih smeri. Najbolj raznolika je zagotovo naravna stena, ta nas najbolje nauči plezalne tehnike!

Logično zaporedje osnovnega plezalnega gibanja:

- začetni osnovni položaj,
- 1. prvina,
- vmesni osnovni položaj,
- 2. prvina,
- vmesni osnovni položaj,
- 3. prvina,
-,
- zadnji vmesni položaj,
- zadnja prvina,
- končni položaj.

Zgoraj opisano zaporedje lahko enačimo s celotno smerjo npr. dolgo 20m. Ta je sestavljena iz plošče, ki ji sledi polica za počitek brez rok, nad polico je še 5 zelo zahtevnih gibov. S stališča koncentracije, bi bilo to smer smiselno razdeliti v dva dela in jo v dveh delih tudi preplezati. To pomeni, da iz ene smeri, ki smo jo sprva plezali v enem zaporedju, sestavimo dve krajši zaporedji in ju povežemo v našo smer. Ker sta oba dela smeri krajša, zahtevata tudi krajši obdobji koncentracije. Sedaj se osredotočimo na vsako posamezno zaporedje. Loči ju polica, na kateri se zberemo za drugo zaporedje.

Koliko je zaporednih položajev (začetni osnovni položaj, vmesni osnovni položaj, končni osnovni položaj), je povsem odvisno od različnih okoliščin (dolžina smeri, težavnost posameznega zaporedja, možnosti za počitek, potrebe po vpenjanju, uporaba magnezija, tehnične in napake v ritmu,...).

S pomočjo krajših zaporedij se lažje osredotočimo tudi na proces osvajanja in piljenja plezalne tehnike. Sprva učimo povezavo manj plezalnih prvin. Npr. 5 zaporednih križnih gibov in to zaporedje nekajkrat ponovimo, da ga učenec osvoji. Po nekem obdobju posamezne izvedbe osnovnega zaporedja niso več problematične. Učenec jih izvaja suvereno, zato začnemo različna zaporedja sestavljati in s tem povečamo zahtevnost. Ne pozabimo, govorimo o učenju tehnike in ne o treningu vzdržljivosti v moči, zato naj gre v prvi vrsti za tehnično zahtevne smeri, kjer moč ni primarna težava!

Da se bomo lahko ustrezno posvetili učenju tehnike, je potrebno zagotoviti ustrezno komunikacijo med učencem in učiteljem ter obratno seveda. V naslednjem podpoglavju je z namenom lažje komunikacije podan skupek predstavitev osnovnih plezalnih prvin in povezav med njimi.

2.2. Različni položaji in prehodi ter nasveti k njim

V spodnji tabeli se opiram pretežno na skripto Albina Simoniča z naslovom Tehnika športnega plezanja. V njej so za naše potrebe dobro definirani osnovni plezalni položaji in plezalne-gibalne prvine, ki olajšajo prehode.

Tabela 1: Tehnične položaji, prehodi in prvine.

#	Prvina	Opis	
0.	Ravnotežni položaj	Kdaj	Vedno, kadar nismo v gibanju. Je stanje največje možne sproščenosti oz. najmanjše fizične aktivnosti.
		Plošča – popek k steni	Trup telesa čimbolj približamo k steni.
		Previs - spuščanje noge	Spuščanje noge v previsni steni nam olajša ohraniti ravnotežje tudi pri dinamičnih gibih. Nogo spuščamo spredaj ali zadaj. (slika: 8, 9, 10, str. 26)
		Strop	Zatikanje pet in prstov ter kolen.
1.	Načini stopanja in uporaba nog	S prsti	Vsi nakloni. Z zunanjo ali notranjo stranjo ali konico prstov.
		Z delom stopala - na trenje	Kadar na steni ni stopa, kjer bi ga potrebovali, stopimo na steno na trenje in si tako naredimo stop kjer ga želimo.
		S celotnim stopalom	Na velikih stopih/tvorinah, za razom na trenje in drugod.
		Zatikanje prstov in pete	V vseh naklonih.
		Uporaba kolen	Zatikanje v tvorine, v zajedo, prehod na polico, čez streho in drugod.
		Ni stopa - zamah z ного	Kadar ni stopa in ni možnosti stopiti na steno, gibanje v želeno smer ustvarimo z zamahom noge - gibanje nas zaniha v želeno smer. (slika: 11, 12, 13, 14, str. 27)
2.	Načini in vrste prijemanja ter druga uporaba rok	Vrste prijemov	Nad prijem, pod prijem, stranski prijem.
		Odprto	Čimveč
		Zaprto	
		Na strehco	
		Z enim/dvema prstoma, palec	Luknjice za en ali dva prsta, sredinec + kazalec/prstanec. Čimveč uporabljajmo palec. (slika: 1, str. 25)
		Kleščasto	Predvsem kapniki in klešče, podprijemi in stranski prijemi.
		Objemanje in mezinec	Stope, roglje in nosove izkoristite kot velik oprimek in ga objemite z mezincem. (slika: 2, str. 25)
		Zatikanje rok	Prstov, dlani, pesti, komolcev, cele roke z ramo.
3.	Osnovne prvine	Osnovni položaj - žaba	V položnem, izrazita s popkom do stene v navpičnem in rahlo previsnem, redkeje v previsnem.
		Prvine z zasukom boka - bočno	V previsni steni.
		Izrazit zasuk kolena ²	Večkrat v previsni steni, včasih v navpični. (slika: 3, str. 25)
		Nalaganje na ramo	Izvajamo kot dvig na podprijeme, s pomočjo visoko postavljenih nog. (slika: 15, 16, 17, 18, str. 27)
		Križni gibi	Pod ali nad roko.
		Oporno	Stopi so le na eni strani linije plezanja. (slika: 4, str. 25)
		Razkorak	Zajeda, široki kamini. Premik noge uravnatežimo z roko na funkciji noge. (slika: 5, 6, 7, str. 26)
		Raz-žaba	Objemamo (k sebi vlečemo) obe strani raza.
4.	Gibanje	Statično	Premikamo eno po eno okončino, telo pri tem miruje. Lažje kontroliramo, bolj energijsko potratno.
		Dinamično	Pri premiku okončine hkrati premikamo telo. Težje koordinirati več delov telesa hkrati, energijsko bolj učinkovito (manjša porabe energije – izkoristimo nihaj in silo nihaja).

² Spuščanje kolena.

		Dvigovanje z nogami	Napredujmo z dvigovanjem z nogami in z ustvarjanjem gibanja s trupom telesa, čimmanj s potegi rok.
		Plezanje s telesom	Čimveč gibanja izvajaj s celim telesom, ne le se stegovati z rokami!
		Popek potegni nazaj,	V previsni smeri pri zahtevnih dolgih gibih potegni popek navznoter k hrbtenici. S tem aktiviramo hrbtenični steznik, kar pripomore k boljši stabilizaciji trupa. Ustvarjanje moči »iz popka« dosežemo tudi tako, da med gibom izpustimo krik (Monika Seleš).
5.	Počitek	Položaj za počitek	Telo miruje, vsaj ena okončina sproščena.
		Zatikanje kolena, pete, glave, telesa	Improvizacija, s katero zmanjšamo obremenitev na najbolj utrujene dele telesa (običajno roke, manjkrat noge).
6.	Prepriem in prestop	Prepriem	Na oprimku/stopu ob prijemu/obremenitvi naredimo prostor še za drugo roko/nogo. Lahko dinamično zamenjamo, »preskočimo«.
		Prestop	
7.	Ideja o izvedbi prvine		Vmesni ravnotežni položaj (osnovni položaj) si naredimo kar najbolj udoben. Odločamo se za naslednji oprimek in ravnotežni položaj. Kakšna postavitve telesa-izhodiščni položaj potrebujemo za učinkovito izvedbo prehoda in uravnoteženje v ciljnem položaju. Sledi izvedba.
8.	Izvedba prvine in mišična napetost		Iz izhodišča preidemo k izvedbi prvine v napetem mišičnem stanju. Ko dosežemo ciljni oprimek, se sprostimo do mere, da ne zdrsnemo iz stene. Hkrati se spet postavimo v osnovni (ravnotežni) položaj, za kar je običajno potrebna vnovična postavitve nog (v navpičnem in položnem raznoženje telesa v obliki A, ne v obliki V).
9.	Ritem	Bistvo	Učinkovitega gibanja je ohranjanje ritma in prenašanje tega iz enega na drug oprimek. Ritmično gibanje se začne s prvim gibom, začnemo ga s postavitvijo nog. Sledi prenos teže na noge, pritisk na gležnje, iztegovanje kolena, premik bokov, ukrivitev hrbta, obračanje prsnega koša in doseganje oprimka z roko. V trenutku, ko dosežemo oprimek se sprostimo in izkoristimo že ustvarjeno gibanje telesa za naslednji gib in tako dalje.
		Položne in navpične smeri	Poizkusimo napredovati s pomočjo več manjših prestopanj z nogami kot manj večjih prestopanj. Problematično je izrazito visoko stopanje; precejšnje težave pri prenosu teže na visoko nogo, izdatna pomoč iz (moči) rok in izguba ritma!
		Noge	Vmesni osnovni položaj je le prehodno stanje in velikokrat ni potrebno! Noge včasih sploh ne postavimo, jo spustimo, z njo zamahnemo in dalje v nov gib.

Vir: M. Jeran, 2007.

Sedaj poznamo osnove, na katerih lahko začne učitelj graditi odnos učenec-učitelj, učenec pa zaupa sistematiziranemu načinu napredovanja v PT. Kako poteka proces učenja in kako naj bi ga poučevali, bomo spoznali v naslednjem sklopu, ki je zasnovan praktično, opira pa se na strokovno podlago.

3. Faze učenja tehnike, motorični zapisi, štirje nivoji učenja plezalne tehnike

3.1. Faze učenja tehnike

Plezanje je šport, kjer je koordinirano gibanje celega telesa najpomembnejši dejavnik učinkovitosti. Lahkotno gibanje je posledica zelo zapletenega živčno-mišičnega dogajanja v telesu. Niso pomembne le močne roke. V idealno izvedenem gibu harmonično delujejo mišice od prsta na nogi do prsta na roki.

Nekaj teorije na to temo je v knjigi Učinkovito skalno plezanje, str 15-35.

Povzemimo najpomembnejše:

V vsakem trenutku, kadar se gibljemo ali ne, naši možgani sprejemajo povratne informacije iz naših mišic, kit, sklepov in kože. Posebno informacije iz senzorjev v mišicah, mišičnih vreten, omogočajo možganom, da nadzorujejo gibanje, položaj telesa in sile, ki delujejo nanj.

Izvedba vsake prvine, ki vključuje celo telo, je zelo zapleten proces. Kadar možgani prvič izvajajo neko gibanje, delajo to z opazovanjem kinestetičnih signalov (informacij, ki jih dobijo iz čutil), njihovim analiziranjem in pošiljanjem navodil mišicam. Velika količina informacij, ki jih morajo možgani obdelati, povzročijo da je gibanje v začetku togo, nekoordinirano in terja velik zavestni napor. Na srečo se možgani učijo iz izkušenj in imajo za kontrolo gibanja tudi druge mehanizme.

3.1.1. Motorični zapisi

Ko izvajamo določeno gibanje, povzročijo sprejeti signali v možganih posebno zaporedje živčnih impulzov, ki so edinstveni za vsako prvino. Ko prvino večkrat ponavljamo (v realnosti ali le z vizualizacijo), se živčne poti okrepijo in vgradijo v motorični spomin kot motorični zapis (ko se enkrat naučimo vožnje s kolesom, je ne pozabimo). Ko je enkrat prvina shranjen kot utrjen motorični zapis, njena izvedba poteka avtomatično, brez zavestnega nadzora, kar plezalcu omogoči, da se med plezanjem koncentrira na druge stvari.

Športno plezanje je zelo kompleksen šport, kjer praktično ena prvina ni enaka drugi oz. kjer moramo naučene prvine stalno prilagajati okoliščinam v steni. Za učinkovito reševanje teh težav je potrebna velika količina motoričnih zapisov. Zato stalno poudarjamo, kako pomembna je »plezalna« kilometrina. Kajti tudi, če so si plezalne smeri različne, lahko z veliko zalogo motoričnih zapisov v določeni situaciji prvino, ki smo jo že izvajali, prepoznamo in z minimalnim prilagajanjem le te rešimo problem pred seboj.

Seveda motorični zapisi ne nastanejo iz danes na jutri, ampak je za njihovo utrditev potrebno veliko število ponovitev in časa. V skladu z njihovim nastankom in utrjevanjem delimo učenje novega gibanja na tri stopnje:

3.1.2. Faze motoričnega učenja

- 1. Faza grobega koordiniranja gibanja, Kognitivna:** To je začetna faza, ko se z določenim gibom oz. gibalno nalogo seznanimo prvič. Predstava o gibanju nastaja na podlagi trenerjevih navodil, vidnih informacij (video, ogled soplezalca oz. trenerja.). Pri tem je vidna informacija najpomembnejša, saj je lahko predstavljava in nadomesti veliko besed. V tej fazi je gibanje še nepopolno in grobo, koordinacija se izboljšuje predvsem na račun izpopolnjevanja motoričnega modela v centralnem živčnem sistemu (ustvarjajo se motorične proge). To je tudi najbolj intenziven proces, ki od plezalca zahteva zelo velik napor (tako glede koncentracije kot tudi energijsko, saj za gibanje porabi več energije, kot potem, ko je gib izvaja avtomatsko, brez zavestnega nadzora). Zato je zelo pomembno, da nove gibe učimo na začetku treninga, ko je plezalec še svež, saj sicer lahko pride to tega, da določeno tehniko naučimo narobe, kar je kasneje težko odpraviti. Vse nove tehnike učimo v olajšanih okoliščinah, tako da se plezalec lahko popolnoma skoncentrira na tehniko in ga pri tem ne ustavijo pretežki gibi. Naloge lahko tudi olajšamo, tako da plezalca odvezamo malo teže (ga npr. pri dinamičnem gibu potisnemo v pravo smer), tako da plezalec dobi občutek za pravo smer odziva. Učenje nove tehnike mora biti seveda v skladu s plezalčevimi motoričnimi sposobnostmi (moč, vzdržljivost, gibljivost), zato z njimi ne smemo prehitovati. Če malo pretiravamo: nekoga, ki ne more narediti zgiba na obeh rokah, ne bomo učili ročkanja po oprimkih. Naslednja pomembna stvar v prvi fazi učenja določene tehnike je ta, da plezalca ne smemo zasuti s preveč informacijami o napakah, temveč popravimo le najbolj grobe.
- 2. Faza natančnega koordiniranja, Asociativna:** V tej fazi plezalec pride do stopnje, ko zmore gibanje izvesti pravilno, tekoče in zanesljivo, brez bistvenih napak, toda le v okoliščinah, v katerih vadi. Gibanje poteka že skoraj avtomatično, saj je že v veliki meri vgrajeno v motorični program. Ob njegovem sproženju plezalčeva podzavest (motorični centri) pošiljajo mišicam v pravilnem zaporedju dražljaje, iz katerih nastane gibanje. V tej fazi trener lahko začne popravljati podrobnosti. Vendar pa je v tej fazi tehnika še občutljiva na spremembe v okolju in v oteženih okoliščinah odpove (utrujenost, tekma, večji previs, mraz...).
- 3. Faza stabilizacije in uporaba motoričnega programa v različnih okoliščinah, Avtonomna:** Ta faza se konča, ko je gibanje natančno izvedeno, kljub spreminjanju okoliščin. Motorični program je zanesljiv in prilagodljiv. Tehnika se prilagaja posebnostim posameznika in postaja stil. Gibanje daje občutek lahkotnosti, plezalec je v tej fazi samozavesten, nekoč moteči dejavniki sedaj ne vplivajo znatno na izvedbo. Ta faza se pravzaprav nikoli ne konča, saj tehnika in stil nikoli nista izpopolnjena do najvišje možne stopnje (ko bolj natreniramo npr. moč ali gibljivost, lahko tehniko dvignemo na še višji nivo). Šele v tej fazi tehniko začnemo trenirati v oteženih okoliščinah in v fazi utrujenosti. To je predvsem pomembno za tekmovalce, saj morajo biti sposobni demonstrirati vrhunsko tehniko tudi, ko so že utrujeni; npr: v superfinalni smeri po napornem tekmovalnem dnevu.

3.2. Štirje nivoji učenja plezalne tehnike

Proces učenja PT poteka v štirih zaporednih stopnjah. Začne se s sproščenim pristopom, nadaljuje se z učenjem različnih prvin, katere se na tretjem nivoju uči izbirati glede na uporabnost in se izboljšuje njihovo učinkovitost. Zadnja stopnja je neskončen proces finih izboljšav, ki strmijo k ritmičnemu plezanju brez napak.

Predpogoji za vse nivoje so: osredotočenost na vadbo, primerna stena, primerni plezalni čevlji, opazovanje varovancev in soplezalcev. Osredotočenost trenerjev in varovancev na potek treninga je bistvena za napredek. Zaznavanje učenčevih lastnih občutkov in opazovanje drugih plezalcev je obvezno, kajti s tem se močno izboljšujejo varovančeve gibalne sposobnosti in sposobnost vizualizacije lastnega gibanja. Odločilnega pomena je kvalitetna stena primerne strukture, s kvalitetnimi in raznolikimi oprimki, z dovolj primerno majhnimi stopi. Pozorni bodimo pri izbiri plezalnih čevljev, ki naj bodo dovolj veliki in hkrati ne podobni plavutkam, za umetne stene so primernejše mehkejše plezalke (lažji plezalec naj ima mehkejše plezalke), za naravne stene pa so primerne trše plezalke, ki so prav tako primernejše za težje plezalce. Pozorni bodimo na primerno uporabo magnezija (začetniki pogosto sploh ne uporabljajo magnezija, zopet nekateri izkušenejši plezalci izgubljajo ritem na račun nenehnega pomakanja: vsak drugi gib pomoči).

Učenčeva PT napreduje hitreje, če imamo možnost dela s kamero in seveda čas za analize, kjer si zapisujemo napake in jih tokom treningov načrtno odpravljamo. Trenerji naj se učijo učenca umiriti, jih animirati z vedno novimi igrami/vajami in jim omogočiti zabavno učenje.

3.2.1. Nivo1; Sproščeni pristop

Gre za prve plezalne prvine, s katerimi se plezalec povsem podzavestno in brez plezalnega znanja odziva na situacije v steni. Rešuje jih s pomočjo vzorcev gibanja, ki jih že ima v svojem gibalnem repertoarju. Učenje kmalu preide na višji nivo, kjer se že začnemo učiti različnih plezalnih prvin.

Začetki učenja tehnike sodijo na veliko plezalno steno, ki je po možnosti položna z velikimi oprimki, torej lahko preplezljiva. Prva plezalna smer in nekaj sledečih prinaša povsem nove občutke. Trenerji naj navodila svojim varovancem omejijo na zelo kratke in zares osnovne nasvete.

Učimo se plezanja gor/dol in prečenja levo/desno. Spoznavamo pojme, ki nam bodo kasneje omogočili resnejše podajanje navodil (naklon in struktura stene, tipe/oblike oprimkov, itd). Že povsem na začetku jih začnemo navajati na sproščeno gibanje in seveda pravilno dihanje!

3.2.2. Nivo 2; Učenje različnih prvin

Preskok iz prvega na drug nivo se izpelje kmalu. Potrebni je nekaj plezalnih uric in že se lahko začnemo posvečati učenju različnih plezalnih prvin. Hitrost prehoda na 2.

nivo in napredek na tem nivoju sta odvisna od starosti in splošne dojemljivosti naših varovancev ter seveda njihove (ne)športne preteklosti.

Na tem nivoju učencem predstavljamo osnovne prijeme, načine stopanja, osnovni položaj in osnovne prvine kot je žaba, zasuk boga itd.. Potrebno je zadostno število poizkusov in sprotno utrjevanje že osvojenih gibalnih vzorcev-plezalnih prvin.

Za učenje tehnike na tem nivoju je zelo primerna nizka plezalna stena, saj dopušča več zaporednih poizkusov težavnih mest. Smeri naj bodo sprva krajše, saj imajo varovanci večje težave s koncentracijo. Kasneje smeri podaljšujemo in v njih vključujemo še druge že znane tehnične prvine.

Vsak trening naj vsebuje vsaj dve daljši smeri z več različnimi že poznanimi prvinami. Ena po plezalnem delu ogrevanja in druga pred izplezavanjem, da sproti ponovimo že osvojeno znanje. Najpomembnejše je sprotno odpravljanje napak. Zares velike težave popravljamo kar med plezanjem samim, sicer pa zatem ko varovanec sam razmisli in pove, kako je preplezal določeno smer.

Predmet in zaporedje učenja:

- plezalni načrt; dobra preučitev stene in smeri v katero se podaja, tako bo dožemanje v steni hitrejše in plezanje lahkotnejše,
- osredotočenost na smer; brez govorjenja med plezanjem in varovanjem, zavedanje samega sebe in si vzeti čas, »da se pogledaš z očmi soplezalca-predstavljaj si svoje gibanje, kot ga vidi soplezalec«,
- ravnotežje; prehod iz enega v drugo ravnotežno stanje,
- načini stopanja-uporabe stopal (s prsti notranji/zunanji del, zatikanje pete, zatikanje prsti-peta, po vseh oprimkih, po stopkih, roka-noga),
- načini prijemanja (odprt/zaprto, raznolika uporaba palca, luknjice),
- osnovne plezalne prvine (osnovni položaj, plezanje v osnovnem položaju, prvine z zasukom boka, križni gibi, oporno, razkorak, kamin, raz),
- sproščeno dihanje je osnova za sproščeno gibanje (stegnjene roke, hipno sproščanje po prijemu ciljnega oprimka),
- dinamično gibanje : statično gibanje,
- položaji za počitek, zatikanje kolena in drugih delov telesa,
- preprijemanje in prestopanje,
- »roka noga«.

Učenje na tem nivoju poteka na sledeč način. Trener predstavi temo današnjega treninga, npr. dinamično gibanje. Nato pove v kakšnih situacijah je uporabno dinamično gibanje, pokažemo zakaj se učimo dinamičnih gibov. Sledi demonstracija dinamične izvedbe giba in nato še statična izvedba giba. Sledijo poizkusi učenca in odpravljanje napak tokom več poizkusov. Eno temo obdelamo v sklopu enega treninga, seveda po potrebi obširne teme razdelimo na več treningov ali celo daljše obdobje. Učenec na tem nivoju je voden! Pove se mu, kaj naj stori, uči se pravilne izvedbe in spoznava pestrost PT.

Smeri, v katerih se učimo tehnike, lahko postajajo težje. Včasih zagotovimo pravilno tehnično izvedbo s tehnično tako zelo zahtevnim gibom, da učenec ne uspe

nadoknaditi pomanjkljive tehnične izvedbe niti z izjemnim vnosom moči. Nasprotno lahko večkrat opazimo, da je neko zaporedje prezahtevno, da bi ga varovanec lahko izvedel. Takrat v bližini poiščemo kak večji oprimek ali boljši stop in tako zagotovimo izvedbo v malce olajšani, a zelo podobni situaciji. Ko postane izvedba tekoča, otežujemo situacijo vse do prvotne ali še težje.

Ko izvedba posameznih prvin ni več problematična, začnemo z učenjem zahtevnejših zaporedij. Združimo več tehnično raznolikih prvin, več manjših enot v eno daljšo-kompleksno. Prehod izvajamo postopno, z lažjimi povezavami krajših zaporedij prvin. Učenje na tem nivoju poteka do trenutka, ko varovanec pozna že vse navedene prijeme, položaje in druge prvine. Ko je zmožen povezovanja različnih prvin, lahko z našo pomočjo razreši tehnično že zelo kompleksne situacije.

Na tem nivoju je plezalec po našem »nareku« sposoben preplezati neko smer, v kateri pa brez naših ustnih navodil ne bi bil tako učinkovit. Gibanje še vedno izvaja dokaj zavestno kontrolirano. Njegov nivo lahko primerjamo s plezanjem z rdečo piko, ko plezalec ve, kaj ga čaka in že v naprej ve, kaj mora narediti. To, kar mu mi govorimo, mu v primerjavi s plezanjem na pogled prihrani moči. Sedaj ga bomo naredili boljšega v plezanju na pogled.

3.2.3. Nivo 3; Uporabljanje prvin

Na tem nivoju varovanca učimo osamosvajanja; da se sam hitro in pravilno odloča za izbiro primernih prvin v dani situaciji. Gre za njegovo izbiro, katere prvine iz že naučenih in utrjenih gibalnih vzorcev bodo najprimernejše za dano zaporedje oprimkov in stopov. Seveda, da bo izvedeno zaporedje, kar se da učinkovito. Na tem nivoju plezalec začne plezati podzavestno. Njegovo zaznavanje svojega položaja v okolju je že zelo dobro, gibanje, ki ga izvaja je vedno bolj natančno in zato bolj učinkovito.

Na tem mestu so najpomembnejši plezalni kilometri, prepleza naj čim več raznolikih smeri. Največ pestrosti zagotovo najdemo v naravnih stenah. Zavedati se je potrebno raznolikosti med primorskim, gorenjskim, štajerskim in drugim apnenčcem. Kaj šele drugačnosti, ki jo ponujajo peščenjak, konglomerat, granit in gnajs. Če smo večinoma »obsojeni« na treninge na umetnih stenah, se zavedajmo omejitev lastne domišljije. Treninge razgibajmo z gostovanji v drugih klubih in s pomočjo gostov, ki poživijo vzdušje.

Deloma treninge posvetimo plezanju že poznanih smeri, kjer poizkušamo vseskozi nadgraditi učinkovitost izvedbe določenih prvin. Z večkratnim ponavljanjem pridobimo na sproščenosti plezanja in utrjujemo gibalne vzorce. Z manjšimi spremembami sicer že poznanih smeri zagotavljamo konstantno zahtevnejše pogoje, v katerih se že znani vzorci gibanja še izpopolnjujejo in dograjujejo (npr.: Smer, ki smo jo dlje časa vsak trening plezali po stopkih, sedaj plezamo roka-noga, s tem pride do zahtevnejših situacij).

Deloma naj se smeri spreminjajo dnevno, s tem poleg pestrosti treninga zagotovimo predvsem varovančevo najpestrejšo uporabo že znanih prvin v sedaj novi (stresni)

situaciji. Seveda, po dolgem času plezanje že preplezanih smeri deluje kot plezanje na pogled, ob uspešni realizaciji pa hkrati dviguje samozavest. Zlasti na umetni steni je zelo primerno plezanje s sprotnim kazanjem oprimkov (»stick trening«, priročno orodje za to je »laserski pointer«), saj se mora plezalec zares hitro odločati za spremembe tehnike. Železno pravilo je plezanje po stopkih in čimveč roka-noga³ smeri.

Zelo koristno je učenje varovancev, kako sestaviti dobro smer. Varovanec bo hitreje sprejel neko logiko gibanja, kadar bo razumel tudi stališče trenerja oz. postavljalca smeri. Več na to temo si preberite spodaj v 4.2.1. poglavju.

Na tem nivoju lahko pri nekem plezalcu že določimo njegovo šibko točko v PT ali več njih. Izdelajmo načrt, kako slabosti odpraviti, in mu s tovrstnimi odseki začnimo smeri, saj bo le tako napredoval. Vsekakor se teh izboljšav lotevajmo postopoma, da ga ne zatremo.

Sprva sestavljajmo konstantne smeri brez posameznih jedrnatih težav-detajlov, kasneje takšnim smerem dodajajmo težave in mesta za počitek. Sprva postavimo zahtevnejše detajle na začetek smeri, ko je osredotočenost velika, nato s časom prelagajmo tehnično zahtevnejše dele proti koncu smeri in jih v smer vključujemo več.

3.2.4. Nivo 4; Ritem, triki in specializacija za določeno vrst plezanja

Najvišji in najzahtevnejši nivo učenja tehnike se ukvarja z zadnjimi izboljšavami plezalne tehnike. Vso bogato znanje le še pili v tehnično popoln nastop in gibalnemu spominu dodaja eksotične (redko uporabljane) gibalne vzorce in prijeme. V tej fazi gre predvsem za učenje zadnjih manjših podrobnosti, ki so lahko odločilne v zares mejnih trenutkih, kot je npr. zamah noge, ki potem v dinamični gib požene telo. Pilimo izjemno pomemben ritem plezanja, ki ga plezalec razvija in izboljšuje vse življenje. Ritem lahko opazujemo pri zares največjih mojstrih plezanja s fantastičnimi vzorci gibanja, ki so jih intenzivno razvijali tudi po dve desetletji in več! Nenazadnje pa gre na tem nivoju za učenje specifičnih trikov in tehnik plezanja, ki jih od plezalca zahteva tekmovalno plezanje, balvaniranje, plezanje velikih sten in »eksotičnih« kamnin s povsem drugačnim tipom smeri, kot so npr. povsem simetrične poči.

Vadba postaja vedno bolj individualna, treninge in vaje prirejamo glede na individualne težave oz. zahteve vsakega posameznika. Ponavljajoče se težave z določenimi tehnikami smo začeli odpravljati že na prejšnjem nivoju, z izboljšavami pa nadaljujemo prav v popolno gibanje.

Triki-neobičajni prijemi: s palcem v podprijem, objemanje oprimkov in kleščastih oprimkov, gvozdenje rok ali prstov, preizkušanje in navajanje na uporabo najprimernejših prstov pri oprimkih za dva prsta. Triki-neobičajni načini stopanja in uporabe nog: s peto v plati, ki je zelo učinkovit način zlitja s steno na mestu za počitek v navpični steni, zatikanja nog v poči, zamah z nogo, ki sprožijo gibanje telesa v želeno smer. Triki-zatikanje drugih delov telesa.

³ Na umetni steni med množico oprimkov izberemo točno določene in le-ti veljajo tako za roke kot tudi noge.

Ritem plezanja je izjemno pomemben faktor pri uspešnem plezanju v smereh, ki ga dopuščajo. O samih vajah bomo več zapisali spodaj, sedaj bi omenil le nekatere za ritem izrazito moteče vzorce: prekomerno počivanje na vsakem oprimku, prekomerna uporaba magnezija, preveč statičen način plezanja. K ritmu veliko pripomorejo vaje za dinamičen način plezanja, npr. plezanje z le tremi okončinami.

Zelo koristno je plezanje smeri roka-noga. Gre za velik približek realni situaciji, kot jo najdemo v naravi. Gre tudi za zelo zahtevno gibanje, ki hkrati vključuje zelo zahtevno koordinacijo rok in nog. Pri tem mora biti osredotočenost plezalca precej široko usmerjena in hkrati ne sme dopuščati najmanjše napake.

Vadba tehnično zahtevnih odsekov v stanju velike utrujenosti je neprimerna na prejšnjih nivojih. Na tem nivoju jo je potrebno vaditi, da je plezalec sposoben koncentracije in optimalnega nastopa v kritičnem trenutku tik pred padcem.

3.2.4.1. Specialni trening plezalne tehnike za tekmovanja

Tekmovalci so si v zadnjem času po fizičnih sposobnostih zelo blizu, tako da o najvišjih mestih odločata psihična pripravljenost in ekonomična tehnika plezanja. Moč in vzdržljivost je ponavadi lažje natrenirati kot tehniko; predvsem, ker je plezalna tehnika zelo kompleksen pojem in se je ne da natrenirati po receptih, ki veljajo za druge motorične sposobnosti ali druge športe.

Kot smo omenili že pri motoričem učenju, je predpogoj za izvrstno tehniko velika količina motoričnih zapisov, kar pomeni veliko preplezanih kilometrov v različnih okoliščinah; zato je pri treningu tekmovalcev zelo pomembno, da menjavajo umetne in naravne stene, na katerih trenirajo, da veliko plezajo na pogled (saj večina tekem poteka na ta način), ter seveda, da se učijo ohraniti kakovostno tehniko tudi ko so utrujeni.

Pozornost na tehniko plezanja, bi morala biti prisotna na vsakem treningu; ni namreč bistveno, da preplezaš toliko in toliko gibov, oz. da si na steni toliko in toliko minut, temveč, da so gibi tehnično dovršeni, zaključeni in ne nekaj na pol. Občutek za gibalno popolnost lažje dobimo, če jo začnemo trenirati v lahkih pogojih (kot vse tehnične prvine). Temu je najbolje posvetiti uvodni del sezone, ko ni poudarka na veliki intenzivnosti treninga in tekmovalci nabirajo aerobno vzdržljivost s plezanjem »minutk«. Njihova pozornost naj bo usmerjena na pravilno stopanje, prenos teže na noge, na to, da gib začnejo z nogami in ga preko bokov prenesejo na roke, na tekoče, dinamično, gibanje, sukanje bokov Ker sami sebe težko vidijo, je zelo primerno, če jih pri tem kdo popravlja, opozarja ali jih preseneti s kakšno nepričakovano nalogo. Teh nepričakovanih nalog naj bo v kasnejšem delu sezone, ko se pripravljajo na tekme, čim več; tako se namreč naučijo hitro prilagoditi tehniko plezanja dani situaciji in jih na tekmi nič ne more vreči s tira. Nekaj takih nalog: plezanje samo z desno oz. levo nogo, plezanje navzdol, plezanje z zaprtimi očmi, izločitev določenih oprimkov ali stopov, vsak oprimek držati določeno število sekund.... Skratka; ko plezalec določeno plezalno tehniko osvoji, da jo izvaja

avtomatično, jo mora znati tudi prilagajati nepredvidljivim okoliščinam. Več tega natrenira, bolj avtomatično se bo znal prilagoditi na tekmovanju.

Stil plezanja

Tisti, ki spremljajo tekmovanja, opazijo da se tekmovalci med sabo ločijo po tehniki plezanja in da z različno tehniko pridejo enako visoko. Nekdo pleza bolj statično, drugi dinamično, nekdo noge postavlja visoko, drugi jih pušča nizko, nekdo pogosto izvaja zasuke bokov, drugi gibe izvaja frontalno, nekateri oprimke držijo z odprtim, drugi z zaprtim prijemom....

Težko presodimo, katera tehnika je bolj učinkovita, vsekakor pa drži dejstvo, da je tekmovalec za doseg tiste višine uporabil tehniko, ki je najbolj prilagojena njegovim posebnostim; antropološkim in fiziološkim značilnostim (višina, teža, dolžina rok in nog, moč, vzdržljivost, gibljivost...), včasih tudi značajskim potezam.

Plezalci, ki se s plezanjem ukvarjajo že mnogo let in so svoje sposobnosti pripeljali na tako visok nivo, da tekmujejo v svetovnem pokalu, so standardno, stereotipno tehniko prilagodili sebi in razvili svoj **stil**. V vrhunskem športu je večni problem, do katere mere še upoštevati biomehanski minimum (športna tehnika je idealni model gibanja, ki ga določajo biomehanske zakonitosti. Gre za racionalnost izvedbe gibanja v prostoru, času in z vidika silovitosti) in do katere mere dopustiti razvoj stila. Dokler tekmovalec s svojim stilom plezanja dosega dobre rezultate oz. napreduje, je vse v redu, a ko se to ustavi, ga je težko naučiti nove, bolj racionalne tehnike. Dober primer za to je zmagovalka tekem svetovnega pokala Angela Eiter, ki po mnenju vseh pleza neracionalno, s preveliko porabo moči, a zaenkrat zaradi velikih rezerv v moči še uspeva premagovati tekmice. Ko jo bodo dohitele, bo imela težave.

Drugi primer je Maja Vidmar, ji v smereh pogosto počiva na skrčeni roki, vpenja iz blokade...A pravi, da ji je tako lažje, kot če bi roko iztegnila. Mogoče je res tako, saj s tem prihrani dodatno iztegovanje in krčenje roke, a plezalcem, ki blokade ne morejo držati je to nerazumljivo.

Razen redkih izjem se danes na tekmovanjih dogaja, da se vrstni red iz tekme v tekmo meša. Odvisen je od tipa plezalne smeri in velikokrat slišimo tekmovalce, ki rečejo, da ta smer ni bila zanj; da je bila preveč previsna, preveč »platasta«, da so bili oprimki preveč »musavi«...Ravno zato je potrebno, da tekmovalec trenira v kar se da raznolikih okoliščinah, ter da zna spremeniti tudi svoj stil plezanja. V to ga mora na treningih prisiliti trener, saj je človeška narava taka, da se neradi lotimo nečesa, kar na nam ne gre, še posebej, če problem lahko rešimo s tehniko, ki nam gre dobro od rok. Trenerjeva naloga je, da npr. plezalca, ki oprimke vedno stiska, prisili v plezanje z odprtim prijemom, da nekoga ki pleza počasi prisili v hitrejši tempo, da izrazito statičnega plezalca prisili v dinamično gibanje; plezalec mogoče ne bo v smereh tako uspešen kot bi bil s svojim avtomatiziranim stilom plezanja, a na treningu to ni pomembno, na tekmi mu bo pa lahko prišlo zelo prav.

Pri treningu otrok moramo težiti k temu, da se naučijo čimbolj racionalne tehnike in ne dopustiti, da takoj začnejo razvijati svoj stil. Npr. v obdobju, ko je njihova relativna moč velika, so otroci zelo močni in plezalne probleme rešujejo z ročkanjem po oprimkih namesto z dobrim postavljanjem nog; ko enkrat pridobijo telesno težo, tega ne morejo več reševati tako. Zato je pomembno, da damo poudarek na delo nog.

Kakovost tehnike in stila niha v odvisnosti od učinka okolja na čustva in v odvisnosti od pozabljanja. Uravnavanje gibanja poteka na dveh ravneh: zavestno, kot učinek delovanja plezalčevih čustev in razuma, in na ravni refleksov. Zaradi učinka čustev je na tekmovanjih oz. stresnih okoliščinah mogoče opaziti spremembe v tehniki in stilu. Pri tem se lahko tehnika izboljša ali poslabša. Na nekatere plezalce tekmovalni pritisk deluje pozitivno, jih spodbudi, da plezajo tehnično dovršeno, tekoče, drugi pa se zakrčijo in na dan pridejo napake, ki so bile na treningu v sproščnem okolju skoraj neopazne. Zato je zelo pomembno, da tekmovalce na treningu nekdo opazuje in stalno opozarja na napake. Zaznavanje in definiranje napak pa je le prva faza. Sledi namreč faza popravljanja napak, ki je velikokrat težja od prve. Napake je mogoče odpravljati neposredno, z ustreznimi navodili. Pri tem igrajo velik pomen povratne informacije, ki jih plezalec dobi z opazovanjem lastnega gibanja (videoposnetki). Če je vzrok za napako nižja stopnja ene ali več motoričnih sposobnosti, lahko napako odpravimo s treningom le te. Če pa vzrok za napako izvira iz čustev posameznika (npr. strah pred poškodbo, strah pred padcem), potem je treba omogočiti dodatne varnostne ukrepe, da si plezalec dobi samozaupanje.

Plezalno tehniko je treba nenehno ohranjati na zeleni ravni z vadbo, ki predstavlja ponavljanje gibov v različnih okoliščinah. Tudi vrhunski tekmovalci morajo v svoj trening vključiti osnovne tehnične vaje. To je nujno vsaj iz dveh razlogov: zaradi preprečevanja pozabljanja motoričnih programov in zaradi nenehnega izpopolnjevanja tehnike. Temu delu je dobro posvetiti uvodni del sezone ter kasneje kot sprememba med intenzivnimi treningi.

3.2.4.2. Specialni trening tehnike za skalno plezaje

Plezanje v naravi je najbolj raznolika oblika plezanja. Za uspešno plezanje je potreben širok in utrjen repertoar plezalnih vzorcev. Najboljši trening za plezanje v skali je plezanje samo, menja naj se tip skale (apnenec, granit, gnajs, konglomerat, peščenjak) in struktura ter razčlenjenosti skale (plošče, previs, streha, kamin, zajeda, raz, poličke, kapniki, zaobljeni oprimki, luknjice, podprijemi, stranski prijemi, počki...). Smiselno bi bilo značilnosti skale prenesti na umetno steno, jih posnemati in tako povečati pestrost treninga na umetnih stenah. To dosežemo z razgibanimi umetnimi stenami, z volumni in trikotniki, z vogalnimi oprimki (priviti z lesnimi vijaki). Npr. določen trening lahko posvetimo le plezanju zajed (tehnični namen treninga) in znotraj tega opredelimo trening za moč s poudarkom na zaobljenih oprimkih. Vsak trening na umetni steni poizkušamo narediti edinstven s pomočjo neke posebne stenske značilnosti. S tem poleg napredka v gibalnem smislu, dosežemo tudi večjo pestrost, kar je ključ do visoko motiviranega pristopa k treningu. Domišljija pri treningu na umetni steni je pot do uspeha. Zelo neobičajni oprimki, gibi, nalaganja in skoki zelo pripomorejo k razvoju sposobnosti za skalno plezanje.

Na umetni steni posnemamo plezanje v naravnih smereh. Ravno nasprotno se plezanja v naravi lotevamo organizirano, česar se lažje naučimo na umetni steni. V plezališču ali na travniku posejanem z balvani se že na začetku dneva odločimo, kaj nas čaka. Kakšen je cilj treninga, je znano že od včeraj. Sedaj izberemo smeri glede na strukturne značilnosti skale, glede na dolžino smeri in drugo. Povsem drugačna, a

tudi zelo koristna za napredek, je »**teorija šoka**«. Šokiramo, kadar smeri izbiramo sproti, s tem se pokaže prava sposobnost obvladovanja nepredvidljive situacije.

Če je smiselno določimo neko posebno vajo, ki bo pomagala pri napredku (npr. plezanje smeri navzdol zelo pripomore k izboljšanju občutka za postavitev nog). Možnosti v naravi je nešteto, naštel bom nekaj skrajnih primerov. Plezanje počti izvedemo v Črnem Kalu, najdemo smeri s počmi različnih širin od 1cm do 1,5m širokega kamina. Odločimo se za obnovitveni trening plezanja na pogled, pridemo v Mišjo peč in plezamo največje plošče, največje strehe, smeri polne kapnikov in gob, smeri, kjer je potrebno izrazito menjati ritem hiter-počasen-hiter in zopet nasprotno ritmično povsem konstantne smeri.

Na prvem mestu bi poudaril tehniko dela z nogami kot najpomembnejšega izmed vseh sestavnih delov skalne plezalne tehnike. Izjemnega pomena je občutek v nogah, tukaj je poleg same oblike razčlenbe zelo pomembno tudi trenje med plezalko in skalo, običajno se moč trenja podcenjuje in se premalo zaupa stopanju na trenje. V isto zgodbo sodi tudi uporaba izredno malih stopov. Ker je med nogo in skalo plezalka, je tudi ona odločilnega pomena za celotno uporabnost naših nog. Govorimo o najmanjših podrobnostih, ki naj jih plezalec zaznava vseskozi. Tehnika nog je dobra takrat, ko plezalcu skorajda nikoli ne odnese noge nepričakovano, (tehnično) dober plezalec vedno čuti kaj se dogaja z njegovimi nogami!

Za sam tehnični napredek je pomembna primerna kombinacija plezanja na pogled in študiranja smeri. Medtem ko več in hitreje pridobivamo s plezanjem na pogled, nam plezanje z rdečo piko omogoča poglobiti se v neko zaporedje in ga do potankosti izpiliti.

Vsako plezališče ponuja drugačno plezanje, zato je vsako plezališče dobro, slabih plezališč ni! Pustimo opremljenost in kvaliteto skale ob strani! Pri razvijanju plezalne tehnike je odločilnega pomena plezalna kilometrina, kar pomeni: več smeri bomo splezali, boljši bomo. Pomembno je veliko plezanja, zato plezamo dovolj lahke smeri, s tem ko jih preplezamo, dobivamo na samozavesti in kadar smo dobro razpoloženi, si zapomnimo več!

4. Praktični pristop in vaje za učenje plezalne tehnike

Začnemo z načrtom razvoja PT nekega plezalca, ta pa izhaja iz celotnega letnega plezalnega načrta za nekega plezalca. Plan in izvedbo na prvih dveh, pogosto pa kar na prvih treh nivojih lahko izvajamo in zasnujemo za relativno homogeno skupino plezalcev skupaj. Plan in izvedbo za plezalce na zadnjem nivoju, pa je smiselno zastaviti individualno, saj smo že pri lastnostih, ki so lastne zelo različnim plezalcem.

V planu določimo sklope PT, ki jih želimo razviti v določenem obdobju (npr. tehnika stopanja in prijemanja ter položaj telesa v različnih situacijah). Te sklope potem smiselno razporedimo med posamezne treninge (npr. v ponedeljek bomo delali na plezanju plošč v frontalnem položaju-žabi, v sredo bomo delali na plezanju previsnih

smeri s pomočjo zasuka v bokih,...) in opredelimo, kaj točno bomo počeli na točno določen trening:

- a. kaj bomo med ogrevanjem v lažjih smereh ponovili (Kar smo se že učili, npr. v sredo bomo ponavljali položaj telesa v plati.),
- b. opredelimo jedrno tehniko za današnji trening (Npr. se učimo D roka, D bok, pritisk iz L-nasprotne noge.),
- c. kot pri a. postopamo tudi za del treninga, s katerim začnemo zaključevati, torej še drug obnovitven del vsakega treninga (Npr. ponavljamo pestro uporabo nog; notranja zunanja stran prstov, peta.),
- d. sledi razplezavanje in raztezanje (Npr. vključimo lahko aktivno raztezanje.) ter ohlajanje.

Zelo koristno je za vsak trening vnaprej točno določiti, katere vaje bomo uporabili za osvajanje določene PT (Npr. učimo se: uporabljati noge, jim zaupati in prenašati težo na njih. Vaja: na veliki steni/v naravi plezanje navzdol. Če hočeš dol, se z rokami ne moreš vleči navzgor, plezalčeva pozornost je absolutno usmerjena navzdol, ker tja hoče.). Plan naj bo celosten, vsebuje elemente za napredek tako tehnike kot fizični napredek in napredek gibljivosti.

Izdelan načrt treninga svojim varovancu/em izročimo že na začetku nekega obdobja (na začetku leta, meseca). Tako si lahko ogledajo, kaj jih čaka, in lahko komentirajo zastavljeno, da morda kaj malenkostno spremenimo. Skratka tako trener, kot varovanec morata v zastavljen načrt verjeti, zato je pomembno, da sta usklajena od samega začetka. Je pa trener vsekakor tudi vizionar in mora v planu pustiti nekaj prostora za visoke cilje oz. prepričati varovanca v potiskanje meje mogočega višje.

4.1. Splošni nasveti za začetek.

Tehniko učimo na različnih stenah, odvisno od cilja izbiramo poligon za učenje. Čisti začetki naj bodo na velikih stenah, v naravi ali na umetnih stenah. Sledi kombinacija nizke in velike stene; na nizki steni nam je omogočeno takojšnje odpravljanje težav in zares malo motečih dejavnikov, npr. strah pred višino..., medtem ko velika stena ponuja plezanje v višino in privajanje nanjo. Umetna stena ima pred skalo prednost v tem, da je vsem lažje dostopna (zvečer, dež, zima) in da na njej vedno najdemo in omejimo neko učno situacijo, kot si jo želimo. Nasprotno narava ponuja neomejene možnosti za raznolikost gibanja, je izpostavljena večim dejavnikom, ki jih mora plezalec upoštevati in se na njih navaditi.

Sama izvedba naj bi potekala na dva možna načina. Na prvih treh nivojih jim najprej pokažemo situacijo, v kateri lahko neko tehniko uporabijo (pritegnemo pozornost). Nato jim ob izvedbi razložimo položaj oz. potek prehoda. Sledijo varovančevi poizkusi izvedbe pokazanega, dokler nismo zadovoljni oz. preidemo na naslednjo vajo. Na zadnjem nivoju navodila/trike skrivamo, naj jih odkrivajo sami!

Med treningom se vsi trudijo za resen pristop k plezanju in učenju. Trening se začne z ogrevanjem in se konča z ohlajanjem. Vzporedno z omenjenim gre tudi

osredotočenost in umirjenost pri plezanju, izvajanju vaj in poslušanju ter komentiranju.

Smeri naj bodo primerno težke, zlasti na prvih dveh do treh nivojih. To predvsem pomeni dovolj lahke smeri! S tem, ko učenec prepleza smer dobiva na samozavesti, in kadar se počuti dobro, si zapomni več! Pri razvijanju PT ima pred količino treninga nedvomno prednost kvaliteta, hkrati pa je zlato pravilo razvijanja tehnike: preplezati čimveč smeri. To bi pomenilo, naj se pleza zbrano, naj se pleza kvalitetno sestavljene smeri in hkrati, naj se pleza kar največ! Trening usmerjen v razvijanje PT, naj se na prvih treh nivojih konča, kadar je varovanec že prekomerno utrujen in ni več sposoben zbrano plezati. Predvsem zadnji, 4. nivo, razvija plezanje tudi v utrujenem stanju.

Vzporedne aktivnosti, ki se jim posvečamo so: telesna gibljivost, razvijanje bazične telesne pripravljenosti, vpeljevanje specifičnih treningov za vzdržljivost, moč in vzdržljivost v moči, koordinacija telesa izven stene, sposobnost vizualizacije in razvijanje psihične pripravljenosti.

Primarnega pomena je, da varovanci spoznajo pravilen potek treninga že na prvem treningu! Razvijanje plezalne tehnike naj poteka vključeno v siceršnje treninge na vseh nivojih razvoja plezalčeve tehnike. Sprva se tehniki posvečamo v največjem obsegu, s časom ob prehodu na drug ali tretji nivo, zmanjšamo osredotočenost na tehniko in povečujemo poudarek na razumevanju in izvajanju vaj za vzdržljivost in moč ter drugih temah treninga.

4.2. Praktični prijemi in vaje

Pri pisanju in izvajanju treningov je bistvenega pomena razumeti enostavno logiko; kaj želim naučiti, kakšne možnosti imam, katere vaje bodo »izsilile« primerno gibanje in kako jih bodo varovanci izvajali.

Tabela 2: Nekaj vaj za izboljšanje tehnike oz. njenih komponent.

Sposobnost	Kje jo treniramo	Izvedba vaje	Opomba
Koordinacija	Velika umetna stena, skala	V poznanih smereh, ki so malo lažje od našega nivoja plezanja na pogled, izmenjavajte zaporedja premikanja rok in nog (1 roka-1 noga; 1 noga -2 roki; 2 nogi – 1 roka)	
Koordinacija	Velika umetna stena, skala	V poznanih smereh, ki so malo lažje od našega nivoja plezanja na pogled in so preproste z gibalnega vidika, izvajajte gibe naenkrat z isto roko in isto nogo (L roka, L noga)	To je najbolje izvajati v navpičnih smereh
Tekoče gibanje	Mala, velika umetna stena, skala	Plezajte različno dolge smeri (med 30 in 80 gibov), na pogled ali že poznane, tako da poskušate biti ves čas v gibanju	Če plezate na pogled, je potrebno, da je smer v območju težavnosti, ki ga zelo dobo obvladate, saj je sicer težko dovolj hitro zbrati

			vse informacije potrebne za izvedbo tekočega gibanja
Koordinacija	Campus board	Z obema rokama začnete na isti letvici in potem naenkrat skočite najvišje kot lahko, potem se preko vmesnih letvic spustite do izhodiščne.	Vse vaje na campus boardu zahtevajo vrhunsko pripravljenost in niso primerne za začetnike. Število ponovitev vaj in serij je majhno (<8), počitki med njimi pa dolgi (> 3 min).
	Campus board	Ročkanje z letvice na letvico najhitreje kot lahko	
	Campus board	Med obojeročnimi skoki na višjo letvico v zraku še ploskujemo	
Koordinacija	Mala umetna stena	Izvajanje skokov v različnih pogojih: <ul style="list-style-type: none"> • Spreminjajte velikost in usmerjenost izhodiščnega oprimka (vodoravno, navpično, podprijem, na ramo) • Uporaba enega ali dveh stopov za odziv • Spreminjajte položaj stopov glede na položaj izhodiščnih oprimkov (bližje, dlje, odmaknjeno od vertikalne linije...) • Spreminjajte smer skokov (navpično, vodoravno, poševno) • Odziv ista roka-ista noga oz. leva-desna 	Pri skokih je pomembna koncentracija na vse okončine hkrati, vse se osredotoči v skok.
Natančnost postavljanja nog	Mala umetna stena	Med plezanjem prečke na vsakem stopu zamenjajte noge in pri tem uporabljajte različne metode; z majhnim poskokom, z vmesnim stopanjem na trenje na steno nad stopom, s postopnim prestopanjem (počasi naredite prostor na stopu za drugo nogo)	
	Mala, velika umetna stena	Plezanje v nogavicah ali bosi	
	Mala, velika umetna stena, skala	Plezanje z različnimi plezalkami; ena trda ena mehka	
Hitrost in natančnost prijemanja	Plezalna deska	Krožno ročkanje po oprimkih različnih velikosti in oblik (poličke, kleščice, luknjice...)	Za olajšanje vadbe: eno nogo opremo na stol (ali drugo oporo)
Hitrost in natančnost prijemanja in stopanja	Mala, velika umetna stena	Čim hitrejša plezanja lahkih smeri, ki jih že poznamo in ki vsebuje raznovrstne oprimke; cilj ni najkrajši čas, temveč čim bolj natančno prijemanje, brez popravkov, ter stopanje brez zdrsanja in ropotanja po steni.	

Gibanje z boki	Mala umetna stena	Plezanje prečk z iztegnjenimi komolci.	
Zmanjšanje vpliva utrujenosti na kvaliteto gibanja	Mala, velika umetna stena	Preden se podate v izbrano smer, se utrudite npr. na plezalni deski (največje možno število zgib na polički, vissenje dokler lahko, zaporedje blokad...). Med plezanjem je prioriteta v kvaliteti izvedbe gibov, uspešno preplezana smer je (vsaj od začetka) v drugem planu.	
	Velika umetna stena, skala	Na koncu treninga oz. plezalnega dneva se poskusite v plezanju na pogled v smereh, manjše težavnosti od vašega maksimalnega nivoja (dve črki; 7c-7a)	

Vir: Guyon, Broussouloux, 2004

To je nekaj izmed vaj s katerimi lahko izboljšujemo tehniko. Obstaja jih še mnogo več, lahko se jih izmislite tudi sami, potrebno je le malo ustvarjalnosti. Lahko so zelo dobra popestritev treninga in tako ne koristijo le tehniki sami, temveč imajo pozitiven vpliv tudi na motivacijo plezalcev.

4.2.1. Sestavljanje smeri kot orodje za pravilno učenje

Da je sestavljanje smeri zelo dobro orodje za napredek v razumevanju in popravljanju PT, smo že govorili. Smisel je v logiki, da je plezalna smer neke vrste uganka, ki si jo postavljalec smeri (običajno trener) izmisli, njegov varovanec pa jo mora rešiti. Postavljalec/trener pozna rešitev, varovanec jo išče in poizkuša izvesti. Sedaj postavimo varovanca v vlogo postavljalca smeri in naj sestavi smer, ki bo od plezalca zahtevala, da se določene gibe izvaja s pomočjo točno določene prvine. S tem mu dejansko vsilimo razmišljanje o gibanju, ki mu ga točno določimo (Smer naj naredi v tistem previsu, po velikih oprimkih, z dolgimi gibi, roka-noga. V smer naj vključi dve zaporedji: iz podprijema na podprijem in na še en podprijem.). Varovanec bo hitreje sprejel logiko določene prvine, kadar bo razumel tudi stališče trenerja; zakaj ta prвина, kaj to gibanje prinese, kako se obnaša plezalec, kaj je v smeri potrebno popraviti...

Varovance učimo sestaviti določen tip smeri (moč ali vzdržljivost v moči ali vzdržljivost v plošči, previsu, strehi, čez prehod na raz, po zajedi, čez streho v ploščo...). Določijo naj sklope prvin (npr.: dinamični gibi po zaobljenih oprimkih, smer roka noga), ki bodo vključeni v smer. V najprej naj se odločijo ali bo težka ali lahka ali nekje vmes. Smeri naj bodo sestavljene logično; če razporeditev oprimkov v smeri to dopušča, naj plezalec spuščata oprimke, menja roke, stopa v razkorak, si pomaga z robom,... Le tako se bo naučil izkoriščati vse možnosti, ki mu jih omogoča stena, in bo takšno logiko nosil s seboj vedno in povsod. Če so smeri za nekoga prelahke, naj se mu jih oteži na razumljiv način s trudom in ne na hitro, z nečem nemogočim.

4.2.2. Učenje s snemanjem in analizo posnetkov ter z opazovanjem soplezalcev in popravljanjem njihovih napak

Bolj učinkovit od ustnega komentarja je ogled videoposnetka nekega plezalnega nastopa. Optimalno bi bilo vseskozi snemati plezanje našega varovanca, mu takoj po zaključenem plezanju predvajati posnetek njegovega plezanja, ga pokomentirati-zlasti napake, nato pa ga po počitku poslati v isto smer, kjer naj jih odpravi. Seveda takšen način dela ni dosegljiv veliki večini navez varovanec-trener.

Predlagam, da se po zmožnostih določi trening, ki se snema, seveda snemamo lahko vse dele treninga, ogrevanje, jedro in razplezavanje. Bistveno je, da posnamemo plezanje v težjih smereh; plezalec se značilno slabše zaveda svojih napak v težjih situacijah. Zelo koristno je primerjati plezanje različnih varovancev v isti smeri, primerjati različne načine reševanja določenega problema, tako vsi spoznavamo različne stile plezanja. Smiselno je snemati in se skoncentrirati na ogled tako detajlov kot ritma skozi celotno smer. Seveda je razumljivo, da si posnetke ogledamo kar najhitreje in si zapišemo (trener in varovanec) bistvene napake, ki jih na prvem treningu v isti smeri in podobnih smereh-situacijah odpravljamo.

Kamere in analize posnetkov si vsi in velikokrat ne morejo privoščiti, zato obstaja enostavna nadomestna rešitev. Opazovanje soplezalcev in hkratno komentiranje plezanja v neki skupini ima podoben učinek. Torej čas počitka in varovanja izkoristimo za spremljanje plezočega/ih, trener naj sproti komentira večje napake, ali pa točno določene napačno izbrane prvine (npr.: izrazito plezanje v žabi, namesto obračanja bokov).

4.2.3. En dan v skali

V naslednjih štirih odstavkih so podani štirje konkretni primeri, kako izgleda tehnično strukturiran trening v skali. Vsak naslednji odstavek predstavlja tehnično en nivo višje razvitega plezalca.

Prvi nivo se enači z varovančevim prvim plezalnim dnevom v skali. Namen dneva je predstaviti plezalno pestrost in poudariti pomen tehnike pred močjo! Za prvo plezanje je zelo primeren Bohinj, saj omogoča raznoliko plezarijo (dobri oprimki v plezališu Pod skalco in pomen uporabe nog v »platastem« plezališču Bellvue). Dan začnemo z razgibavanjem sklepov, nadaljujemo z raztezanjem (aktivno pomagamo predstaviti pravilno izvedbo; zdaj raztegujemo tole mišico..., hkrati povemo zakaj raztezanje), nato predstavimo opremo in gremo plezat. Začnemo »Pod skalco« z lahko prečko tik nad tlemi in nadaljujemo z najlažjo smerjo v plezališču (seveda z varovanjem od zgoraj). Sledi pogovor in splošni nasveti, še enkrat gre plezat, tokrat sosednjo, prav tako zelo lahko smer. Sedaj se sprehodimo do plezališča Bellvue in varovanca pošljemo v najlažjo položno smer, kjer bo predvidoma imel velike težave z zaupanjem v lastne noge in skromne stope (a sicer odlično trenje). Nadaljujemo s še kakim poizkusom v sosednjih, prav tako lahkih smereh. Na koncu dneva, ko je varovanec utrujen, mu pokažemo, kako se tako položno smer prepleza brez uporabe rok. Nato naredimo raztezanje in gremo na večerjo.

Čez kako leto ali dve se naš varovanec nahaja nekje med drugim in tretjim nivojem učenja PT, njegov nivo je 6b na pogled. Opažamo, da ima izredne težave pri razumevanju in izvajanju plezanja previsnih smeri z obračanjem boka in kolena, in da mu ne leži dinamično gibanje. Zelo primerno naravno plezališče, v katerem najdemo previsne smeri z velikimi oprimki in nekaj lažjimi balvani, je Trenta. Da je trening zabavnejši zraven povabimo tudi nekaj boljših plezalcev iz odseka, ti povečajo družabno navijaški naboj. K sedaj že ustaljenemu poteku treninga za začetek dneva dodamo kopanje v ledeni Soči, kar nas odlično zbudi in požene kri po telesu. Začnemo z lažjimi prečkami in dvema najlažjima balvanoma, ko so podlahti in bicepsi ogreti (enkrat počasi »naviti«), se premaknemo v »smeri na štrik«. V sektorju s previsnimi 6ajkami se prepleza dve smeri, sledi malica. Po polurni malici se prepleza še dve previsni 6a smeri, v primeru, da je varovanec v kaki od prvih dveh padel, gre in jo poizkusi preplezati uspešno. Preden postane resno utrujen se preselimo nazaj k balvanom in se spopademo z enim dinamičnim problemom, kjer imamo odlično možnost vaditi dinamične gibe. Plezamo do stanja večje utrujenosti, sledi razplezavanje in raztezanje ter večerja v bližini. In ne čez dve uri doma!

Treniramo odličnega mladega plezalca (7c+ v previsu na pogled), ki pa zaradi v preteklosti večinoma enoličnih »plastičnih« treningov ne zna plezati »platastih smeri« (ploščo 7b nemogoče v enem dnevu). Ploščam se izogiba in jih za povrh še podcenjuje, češ: »kdo še danes pleza plate«. Za dober trening na tretjem nivoju se bomo zopet odpravili v »Staro« Bohinjsko Belo (za vasjo), v kraljestvo lepih plat stare šole. Za ogrevanje prelepo smer Zajeda 6a+, v kateri je potrebno pokazati več kot mišice. Nato bomo preplezali Marjonovo poč in jo podaljšali v Intermezzo skupaj 6b. Ogrevanje bomo zaključili z Belansko 6c, ki jo bomo preplezali gor in dol. Po krajšem počitku (20min) sledi smer Maškerada 7b+, v katero fanta pošljemo na pogled. V primeru, da v prvem poizkusu ne spleza, sledita še največ dva poizkusa za uspešen vzpon v smeri. Počitki med poizkusi naj bodo 20-35min, če se ohlaja/je zelo »navit«, naj gre eno smer v rangu 5a-5c za ohranjevanje ogretosti oz. za vmesno razplezavanje. Po uspešnem vzponu ga pošljemo v smer Literarni nočno 8a, ki naj si jo ogleda za prihodnjic. Razpleza se v Škrlatnem dežju 6c in Kači plaziritki 5a. Sledi raztezanje in večerja.

Trening na četrtem nivoju bomo izvedli z dvema tekmovalkama, katerih nivo plezanja na pogled je 7c+, nahajata se v spomladanskem pripravljalnem obdobju, intenzivnost treningov pred tekmo (čez 10 dni) pada. Zaradi šolskih obveznosti smo malo časa posvetili plezanju v skali, a vseeno so v zadnjem mesecu za nami 4 treningi, ki smo jih izpeljali v naravi, seveda smo se posvetili vplezavanju. Jutrišnji trening plezanja na pogled že dlje časa načrtujemo v Mišji Peči, kjer letos še nismo plezali, sta pa puncici večino smeri do 8a preplezali že v preteklih letih. Danes bomo plezali zelo in zmerno previsne smeri s prehodi iz strehe v ploščo, plezali bomo navpične in previsne plošče, seveda bomo plezali po kapnikih. Izbirali bomo konstantne smeri brez detajlov, kjer se zaradi vzdržljivosti težave stopnjujejo pod vrh. Po teku od Gabrovice do parkirišča pod Miško, se bomo na soncu raztegnili. Celoten dan bomo pozorni na tekoče gibanje, brez odvečnega čakanja pred zahtevnejšimi odseki in na odločno gibanje skozi zahtevna mesta. 1.Kombinacija Tazio-Pičkin dim 6a+ gor in dol, 2.Kurčji rock 6c, 3.Mičkena do vrha 7a, 4.Kindergarten 7a+, 5. Durango 7b+, 6.

Nikita 7b+, 7. Ptičja perspektiva 7b, 8. Sreča vrtnice 7a+, 9. Krvavica do vrha 7a+, 10. Rodeo 6c+, 11. Pečenica do vrha 6b+ in 12. Hrenovka 6b+.

Pomembno je, da spotoma po malem pijeta kvaliteten napitek (voda + sok), in da vseskozi jesta, po vsaki smeri kak grižljaj. Sledi večerja in naslednja dva dni počitek.

5. Motivacija in moč za učenje plezalne Tehnike

Plezalna tehnika je poleg telesne in psihološke priprave nedvomno najpomembnejše področje, ki se mu mora resen plezalec posvetiti. Za učinkovit napredek je potrebna tako tehnika kot moč. Eno brez drugega ne pride do izraza. Plezalec ne uspe izvajati tehnično zahtevnega gibanja, če nima dovolj razvitega mišičevja in živčevja, s katerim nadzoruje in upravlja svoje telo! Zato je zelo pomembno, da se treningu posvetimo celostno; da določimo končni in vmesne cilje, da definiramo trenutno psihofizično stanje, da spišemo ambiciozen, a realen načrt treninga, da se ga držimo in ga po potrebi sproti prilagajamo. Najpomembneje od vsega pa je seveda zadovoljstvo, ki ga v gibanju in seveda plezanju iščemo, najdemo in negujemo! Kako je z učenjem tehnike časovno? Ena intenzivna sezona lahko popravi veliko. Težave so precej večje pri izkušenejših, ki imajo že zelo utrjene napačne vzorce gibanja. Vendar gre tudi tukaj počasi na bolje, potrebno je svojevrstno »pranje možganov«.

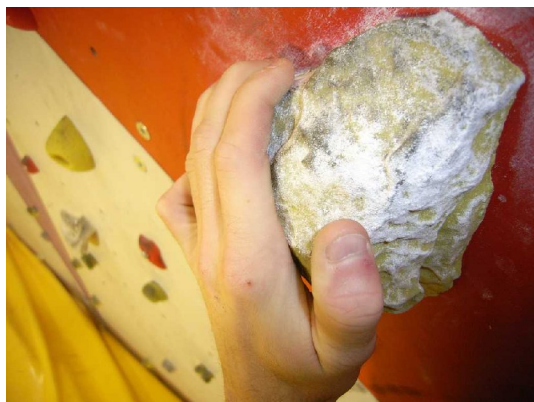
Za dober trening in napredek v tehniki je v osnovi potrebno imeti zadovoljivo infrastrukturo in dovolj časa. Najpomembnejša pa je motivacija, ki je nič ne uspe nadomestiti. Odvisna je od plezalca samega in od okolja; od staršev (dokler plezalec ni samostojen) in trenerja ter prijateljev. Vsak naj se zaveda svoje izjemno pomembne vloge pri celotnem procesu. Trener kot tak je odgovoren za prijetne, pestre in učinkovite treninge, kamor spada tudi pogovor o neplezalnih zadevah.

Literatura in viri

1. Goddard, D., Neumann, U.: Performance rock climbing. Mechanicsburg: Stackpole books, 1993. 194 str.
2. Guyon L., Broussouloux O.: Escalade et performance. Paris: Editions Amphora, 2004. 250 str.
3. Reynolds Sagar Heather: Climbing Your Best. Mechanicsburg: Stackpole books, 2001. 164 str.
4. Simonič Albin: Tehnika športnega plezanja, Laško: 2004. 62 str.

Slikovna priloga

Slike 1, 2, 3, 4:

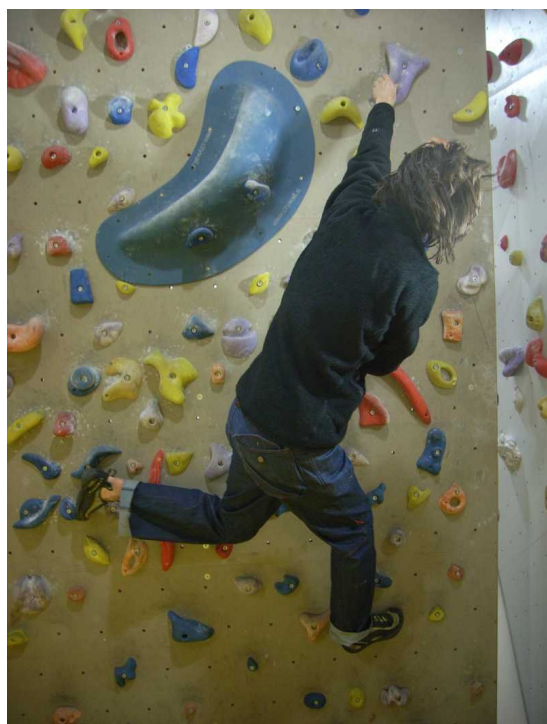


Zgoraj levo: **uporaba palca**

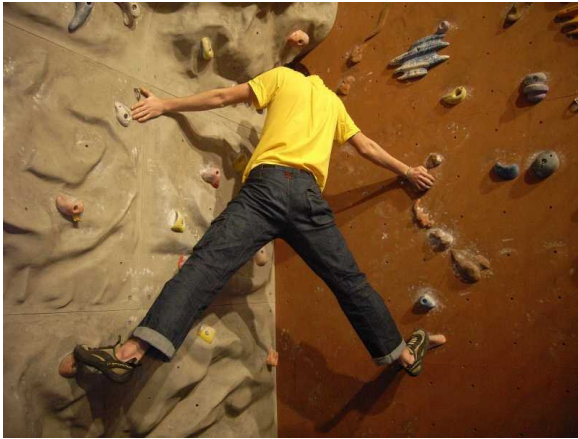
Zgoraj desno: **objemanje z mezincem**

Spodaj levo: **izrazit zasuk kolena / spuščanje kolena**

Spodaj desno: **oporno plezanje**



Slika 5, 6, 7:



Premik nog v razkoraku

Levo zgoraj: da dosežemo visok oprimek, moramo postaviti noge višje.

Desno zgoraj: funkcijo D noge prevzame desna roka, nogo postavimo višje.

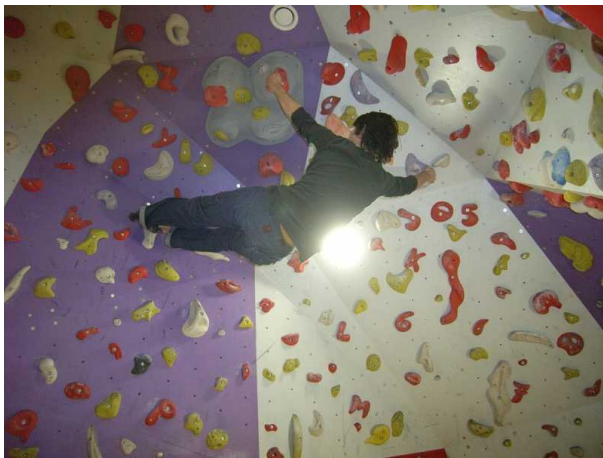
Levo spodaj: leva roka prevzema ravnotežno funkcijo leve noge...

Slika 8, 9, 10:



Spušcanje noge z namenom uravnoteženja telesa pri dinamičnem križnem gibu.

Slika 11, 12, 13, 14:



Zamah z noge

Levo zgoraj: Noge želi prenesti na levo stran, velja točno določen stop.
Desno zgoraj: Kontrolirano spusti noge (zamahne) na drugo stran.
Levo: z nogami ujame določen stop

Slika 15, 16, 17, 18:



Nalaganje na ramo