

Trening športnega plezanja

Priprave športnega plezalca na tekmovalno sezono

Jure Golob

Priprave na novo plezalno sezono bodisi, da je naš cilj udeleževanje na raznih tekmah ali pa zgolj plezanje v skali, se pričnejo z daljšim počitkom cca.2-4 tedne, običajno v prazničnih dneh meseca decembra, s katerim poskrbimo za prepotrebno regeneracijo celotnega organizma, predvsem mikropoškodb kit prstov, ki nastajajo na vsakem treningu plezanja. Pavza običajno ne traja predolgo, saj si ne želimo izgubiti trdo prigarane vzdržljivosti in moči, poleg tega pa so za plezanje prav zimski meseci najlepši.



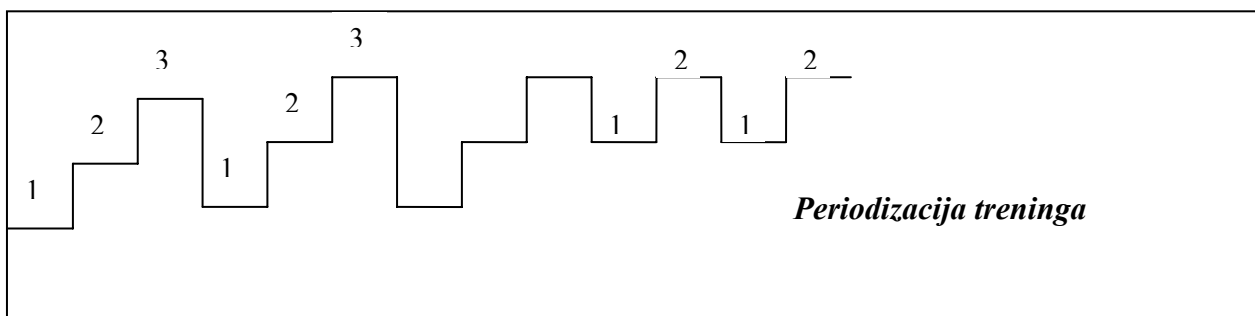
Za dobro pripravljenost, tako v vzdržljivosti kot tudi moči, zadostuje že mesec ali dva trdega treninga, ob predpostavki, da je naša bazična pripravljenost na visokem nivoju, sicer precej več. Trening, ki je opisan v nadaljevanju je namenjen pripravam na tekme, ki se pričnejo med aprilom in junijem, vendar se v ničemer ne razlikuje od treninga, katerega cilj je čimboljše plezanje v skali, pomembno je le, da smo pri izvedbi disciplinirani in zdržimo do konca.

Prvi mesec treninga je poudarek na vplezavanju, pridobivanju bazične vzdržljivosti in splošne telesne kondicije. Plezanje minut v začetnem delu sezone oziroma takrat, ko se odločimo dvigniti nivo vzdržljivosti je zelo priporočljivo, saj je izpostavljenost mišic in kit težkim obremenitvam, pri tovrstnem treningu najmanjša. Skupni čas plezanja na enem treningu, naj bo med 25 in 40 minutami. Predvsem na začetku, v prvih tednih, je pomembno – NE PRETIRAVATI, saj se telo šele prilagaja na povečanje fizičnih naporov. Najpogosteje si poškodujemo ovojnice in kite prstov ter mišice rok (natrganine), zdravljenje z njim pa tudi prenehanje treninga, običajno traja tri do šest tednov. Tovrstne poškodbe se običajno pripetijo ob stiskanju majhnih pozitivnih poličk, zato naj bodo smeri na umetni steni sestavljene iz večjega števila večjih oprimkov, izogibajmo pa se majhnim in ostrim oprimkom. Nepremišljeno narejena smer, v kateri si poškodujemo prste, nas lahko stane mesec ali dva neželjenega počitka. V tem obdobju je obisk fitnesa, v katerem večidel treninga namenimo krepitevi mišic rok, trebuha in ramenskega obroča zanesljiva naložba, saj je pridobivanje maksimalne moči v skali nezadostno.



Dobro je združevati tudi trening na umetni steni s treningom v skali, saj le tako pridobimo nujno potreben občutek za gibanje, ki ga na umetni steni zaradi omejenih oprimkov ni moč dobro osvojiti. Kadarkoli se nam ponudi možnost obiska plezališča, jo izkoristimo in zamenjajmo katerikoli trening na plastiki s treningom v skali.

Tako pri treningu vzdržljivosti, moči kot tudi treningu v fitnesu, je izrednega pomena **periodizacija treninga**. Npr: tri tedne stopnjujemo količino in težave - izmenično, potem pa en teden spustimo intenzivnost (na sliki 1-2-3) nekje na raven prvega ali drugega tedna treninga, nato cikel ponovimo na nekoliko višjem nivoju. Nižja intenzivnost treninga po tritedenskem ciklu je NUJNO POTREBENA!!!, sicer telo pregori in preden lahko ponovno treniramo na željenem nivoju, pademo nizko navzdol. Seveda je perioda gor dol lahko tudi krajša npr. dva tedna gor in teden dol ali celo en teden gor en teden dol (glej sliko). Vse je odvisno od dneva-D, kdaj si želimo vrhunske forme in koliko časa za pripravo je na voljo.



Primer treninga v pripravljalnem delu sezone za mesec januar

Ponedeljek: plezanje 4 x 7' pavza 3min 80% + 3 x 3' p. 3' 85%
Torek: fitness krožna vzdržljivost: 12 vaj 20 – 30 pon x 3 kroge p. 5'
Sreda: plezanje tehnika dokaj težke smeri 70'
Četrtek: fitness moč: 5 vaj 8 pon x 4 kroge 80% max
Petek: plezanje vzdržljivost 5 x 5min p.2min 85% + 2x 8' p.4min 75%
Sobota: fitness krožna vzdržljivost: 12 vaj 20 – 30 pon x 3 kroge p. 5'
Nedelja: tek 40' ali kolo 4 x 10' p. 3' pulz 140-150

Ponedeljek: plezanje 4 x 7' p. 3' 80% + 4 x 3' p. 3' 85%
Torek: fitness krožna vzdržljivost: 12 vaj 20 – 30 pon x 4 kroge p. 5'
Sreda: plezanje tehnika dokaj težke smeri 70'
Četrtek: fitness moč: 5 vaj 8 pon x 5 krogov 80% max
Petek: plezanje vzdržljivost 5 x 5' p.2' 85% + 2x 8' p. 4' 75%
Sobota: fitness krožna vzdržljivost: 12 vaj 20 – 30 pon x 4 kroge p. 5'
Nedelja: tek 45' ali kolo 5 x 10' p. 3' pulz 140-150

Ponedeljek: plezanje 5 x 5' p4' 80% + 2 x 3' p3' 85%
Torek: Fitness moč 5 vaj 8 pon x 3 kroge 85%
Sreda: Plezanje tehnika 70' težke smeri
Četrtek: Fitness krožna vzdržljivost: 12 vaj 20-30 pon x 3 kroge p 5'
Petek: plezanje vzdržljivost 3 x 8' p3' 80% + 3 x 3' p2' 75%
Sobota: Fitness moč: 5 vaj 8 pon x 3 kroge 85%
Nedelja: tek 30' ali kolo 4 x 10' p 3' pulz 145

Ponedeljek: plezanje 3 x 5' p3' 80% + 4 x 3' p2' 75%
Torek: Fitness moč 5 vaj 8 pon x 4 kroge 85%
Sreda: Plezanje tehnika 70' težke smeri
Četrtek: Fitness krožna vzdržljivost: 12 vaj 20-30 pon x 4 kroge p 5'
Petek: plezanje vzdržljivost 4 x 8' p4' 80% + 3 x 3' p2' 75%
Sobota: Fitness moč: 5 vaj 8 pon x 3 kroge 85%
Nedelja: tek 40' ali kolo 5 x 9' p 3' pulz 140

Februarja pričnemo z ritmom, ki ga vlečemo do nekaj tednov pred prvimi tekemami; to je plezanje pon,tor ter pet,sob. Fitness pa pon,sre. Seveda bi bilo še pametneje v fitnessu prebiti tri dni na teden, pa tudi plezati več. Tekmovalci vzdržljivostnih tekem imajo običajno ritem tri dni plezanja - dan počitka nato pa dva dni plezanja - dan počitka, zato pa praviloma ne obiskujejo fitnesa in v maksimalni moči krepko zaostajajo za plezalci balvanskih problemov.

V teh mesecih trening popolnoma prilagodimo cilju: vzdržljivost ali balvaniranje. Če se odločimo za čim boljšo **vzdržljivost**, (tekme težavnosti, kakšna 8c v skali) potem v mesecih marec, april itd še vedno plezamo pretežno vzdržljivost, en trening na teden pa zamenjamo z balvanskim treningom – za večjo moč.

Če pa imamo v mislih **balvanske tekme** potem bi teoretično zadostovalo plezanje balvanov in morda fitness. Žal balvanov pri nas ni, Mišja peč pa je, in vztrajanje pri plezanju balvanskih smeri na umetni steni, brez obiska tovrstnih plezališč psihično ne zdrži. Tako trening prilagodimo povišanju močnostne vzdržljivosti in maksimalne moči, s ciljem preplezati kakšno težko smer in uspešno nastopati na tekmah svetovnega pokala v balvanskem plezanju.

Marca in aprila postajajo smeri vedno težje vse tja do 8c+, smeri pa so dolžine 40 do 70 gibov. Od štirih plezalnih dni na teden takšnemu treningu namenimo dva, medtem ko sta preostala dva namenjena izključno moči. En dan je čisto balvaniranje: 10 do 15 balvanov na trening (5-15gibov), drugi dan so ekstremno težke smeri-balvani, s pridihom vzdržljivosti; 20 do 30 gibov. Nekateri plezalci npr. balvanski se specializirajo za plezanje kratkih in težkih problemov in nikoli ne trenirajo smeri daljših od 30 gibov.

Primer treninga (cilj: vzdržljivost) v glavnem delu sezone: feb,mar,apr,maj,...

Ponedeljek: plezanje vzdržljivost: 2 smeri za ogrevanje + 3 težje smeri + Fitness moč
Torek: plezanje vzdržljivost: 2 smeri za ogrevanje + 3-4 težje smeri
Sreda: Fitness moč: 5 vaj 8 pon x 3 kroge 85%
Četrtek: tek 30' ali kolo 4 x 10' p 3' pulz 145
Petek: plezanje vzdržljivost: 2 smeri za ogrevanje + 3 težje smeri
Sobota: plezanje vzdržljivost ali MIŠJA PEČ
Nedelja: pavza



Primer treninga (cilj: balvanske tekme) v glavnem delu sezone:

feb, mar, apr

Ponedeljek: plezanje vzdržljivost: smer za ogrevanje + 3-4 težke smeri (40-70 gibov) + Fitnes (moč: statična ali eksplozivna)
Torek: plezanje balvani: 6 balvanov; vsakega 2-3x
Sreda: Fitnes moč: 5 vaj 8 pon x 3 kroge 85%
Četrtek: tek ali kolo
Petek: plezanje kratkih težkih smeri (daljših balvanov) 20 do 30 gibov
Sobota: plezanje vzdržljivost ali MIŠJA PEČ
Nedelja: pavza

Kakšen mesec dni pred tekmo je priporočljivo balvanski trening izvajati ciklično isto kot na tekmi, to pomeni: 6-balvanov; 6min.plezaš; 6min. počivaš (vsak balvan splezaš 2-3x)

Če je le mogoče v mesecu aprilu ali maju, ki je običajno zadnji pred pričetkom tekem, skočiš še v Fontainebleau, Mescio, Magic Wood ali katero drugo balvansko plezališče in izpiliš tehniko.



Vaje v fitnesu:

KROŽNA VADBA

Vsebuje 12 vaj.

- | | |
|-------------------------------|---------------------------|
| - vlečenje z eno roko | - vaja za zapestje |
| - vlečenje navzdol | - vlečenje do brade |
| - vlečenje navzgor | - rotacija zapestja |
| - vlečenje navzdol z eno roko | - zgibi |
| - vlečenje navzdol z rotacijo | - vaja za prste |
| - vaja za trebušne mišice | - vaja za trebušne mišice |

Obremenitev na teh vajah je 40%, delaš jih tako, da na vajah z utežjo narediš 20 ponovitev, na vajah z lastno težo po 30 ponovitev. Tukaj ni pavze med vajami, tako, da greš takoj iz ene vaje na drugo vajo. Ko narediš 12 vaj imaš serijski odmor 5'.

TRENING ZA MOČ

Vsebuje 4 vaje.

- | | |
|-----------------------|-------------------------------|
| - vlečenje z eno roko | - vlečenje navzdol |
| - poteg | - zgibi ali sklece na bradlji |

Vedno začneš z eno vajo in narediš od 8 - 10 ponovitev, kar hiter ritem. Potem imaš 2' - 3' pavze in to ponoviš še trikrat, tako da imaš štiri serije. Tako narediš za vse štiri vaje. Ko to končaš lahko (po želji) narediš še nekaj trebušnjakov. (4 vaje x 10 pon) x 4 ; obremenitev je 80%

TRENING ZA STATIČNO MOČ

Vsebuje 5 vaj, ki si jih lahko določiš sam.

Začneš tako kot pri moči, da narediš eno vajo tako da 15" držiš v enem položaju, nato pa imaš od 15" - 20" pavze in to ponoviš šestkrat. Ko to končaš imaš 2' pavze in to ponoviš še dvakrat. Nato imaš serijsko pavzo 5' in greš na naslednjo vajo. Če boš preveč utrujen lahko pavzo podaljšaš. ((6 x 15"/15"-20") x 3) x 5 vaj

Priporočam ogled...

Knjige: **OSNOVE ŠPORTNEGA PLEZANJA** (izšla 2003 na Fakulteti za šport)
Obsega vso tematiko športnega plezanja: trening, poškodbe, tehnika plezanja...

Web strani: **Alpinistični odsek Rašica:** <http://ao.pdrasica-drustvo.si/>
Novice in debate o skupnih turah ter vzponih članov AO Rašica.

Web strani: **Komisija za športno plezanje:** <http://www.pzs.si/ksp>
Poleg novic iz plezališč in tekem, še spletna kamera iz Ospa in Mišje peči.

Web strani: **Gore - Ljudje:** <http://www.gore-ljudje.net>
Kaj dogaja v gorah, vzponi naših alpinistov, prireditve,...

Web strani: **Medica artis:** <http://www.medicartis.si/>
Nekaj o osnovnih gradnikih naših mišic, regeneraciji in produktih, ki to omogočajo.

Web strani: **Mojtrener:** <http://www.mojtrener.com/>
Trening, zdrava prehrana, psihologija športa,...