

PZS  
KOMISIJA ZA ŠPORTNO PLEZANJE

**PEDAGOŠKE IN DIDAKTIČNE  
OSNOVE TER ORGANIZACIJA DELA Z  
MLADIMI IN VKLJUČEVANJE  
NADARJENIH OTROK V ŠPORTNO  
PLEZANJE**

GRADIVO ZA INŠTRUKTORJE ŠPORTNEGA PLEZANJA

Lorin Möscha

NOVEMBER 2004

## **1.0 ORGANIZACIJA DELA Z MLADIMI**

### **1.1. Organizacije, ki skrbijo za delo z mladimi športnimi plezalci.**

Vključevanje otrok v redno in sistematično vadbo predstavlja začetek otrokove športne poti. Pot po kateri bo stopal, mora biti otroku prijazna in ciljno dovolj široka, da se lahko na njej – ob pomoči strokovnjakov, ki skrbijo za njegov razvoj - svobodno in pravilno odloča in doseže cilje, ki si jih je zastavil.

Med organizacije, ki skrbijo za delo z mladimi lahko štejemo vse, ki se profesionalno, pol profesionalno ali povsem ljubiteljsko ukvarjajo z usmerjanjem, navduševanjem, treniranjem in izobraževanjem mladostnikov za določeno športno zvrst.

V našem primeru gre za delo z otroki, ki jih zanima športno plezanje. Pomeni, da gre za organizacije v katerih delajo strokovnjaki na področju športnega plezanja. To so trenerji, inštruktorji športnega plezanja in drugi strokovnjaki s področja športnega treniranja. V Sloveniji je za treniranje športnega plezanja malo ustreznega strokovnega kadra (trenerjev športnega plezanja), veliko več je inštruktorjev športnega plezanja in ostalih, ki so se z vzgojo mladih plezalcev seznanili povsem po naključju. Med zadnjimi največkrat najdemo alpiniste, pripravnike, športne plezalce in rekreativce, ki so se za delo z mladimi odločili iz različnih razlogov med katerimi največkrat prevladuje veselje do dela z otroki.

#### **1.1.1. Osnovna šola**

Osnovne šole so ene izmed prvih in hkrati tudi zelo pomembnih organizacij, ki lahko pomagajo oziroma navdušijo otroke za športno plezanje. To lahko storijo predvsem profesorji športne vzgoje, ki imajo športno plezanje ali plezanju kot naravno obliko gibanja radi in ga uvrščajo v svoj načrt dela. Tako lahko v primeru, da med rednimi urami športne vzgoje opazijo otroka, ki ima plezanje po plezalih, letvenikih, zviralih ali plezalni steni rad, napotijo v bližnje plezalno društvo ali klub.

Še boljše pa bi bilo, če bi šola imela svojo majhno plezalno steno, na kateri bi v okviru interesnih dejavnosti organizirala plezalne krožke - ki bi jih lahko vodil usposobljen učitelj - in bi bil bolj kot treniranju, namenjeni navduševanju otrok za športno plezanje. Šol, ki bi organizirale tovrstne krožke je malo. Najpogostejši razlog zato je, da je športno plezanje še vedno dokaj mlad in razmeroma slabo razvit ter medijsko pomanjkljivo podprt šport. Zato ga učitelji in profesorji športne vzgoje ne poznajo in se ga nekateri še vedno »bojijo«. Drugi razlog pa je ta, da lahko le v redkih osnovnih šolah najdemo plezalno steno, ki je pogoj za poučevanje oziroma navduševanje otrok za športno plezanje.

#### **1.1.2. Športno plezalna društva ali klubi**

Športno plezalna društva in klubi naj bi bile nosilne organizacije, ki bi s svojim delovanjem skrbele, za navduševanje, treniranje ter vzgojo in izobraževanje mladih športnih plezalcev. Pri nas obstaja 35 - pri Komisiji za športno plezanje – uradno prijavljenih plezalnih društev in klubov, ki se ukvarjajo z vzgojo in izobraževanjem mladih športnih plezalcev in na ta način skrbijo za razvoj športnega plezanja v Sloveniji. Žal pa v njih le redko najdemo ustrezno usposobljene ljudi – inštruktorje športnega plezanja ali trenerje športnega plezanja – ki bi lahko bili kos vedno večjemu zanimanju za športno plezanje.

### **1.1.3. Športno plezalni odseki**

Največkrat gre za plezalne odseke ali sekcije, ki so organizirane znotraj različnih športnih društev, šolskih športnih društev ali planinskih in alpinističnih društev. Znotraj teh največkrat najdemo ljudi, ki se s športnim plezanjem ukvarjajo rekreativno in jih tovrstna dejavnost veseli zgolj zaradi združevanja prijetnega s koristnim, kar jim omogoča prenašanje svojega znanje na mlajši rod v upanju, da jih bodo za plezanje navdušili.

### **1.1.4. Zasebne plezalne šole**

Čeprav je v svetu tovrstnih plezalnih šol oziroma podjetij kar nekaj, pa so v Sloveniji prava redkost. V Sloveniji je kot prva začela delovati Plezalna šola Andreja Kokalja, ki je še danes ena redkih, ki kot zasebna plezalna šola skrbi za razvoj mladih plezalcev.

## **1.2. Materialni pogoji**

Športni plezalci uporabljajo za svoje udejstvovanje različne umetne športnoplezalne stene, urejene športnoplezalne smeri v skalah ter druge, različne umetne ali naravne tvorbe in konstrukcije. Med zadnje spadajo predvsem kamniti zidovi, iz skal sezidane ograje, stene starejših hiš, oboki in zidovi gradov ter skalni odlomi oziroma balvani. Vsi naštetih »plezalni objekti« po katerih je moč plezati, lahko za vsakega, ki ga plezanje resnično veseli in želi delati z mladimi, predstavljajo pogoje za učenje plezanja in organiziranja plezalne dejavnosti.

### **1.2.1. Velika plezalna stena**

Velika plezalna stena je nepogrešljiv športnoplezalni objekt, ki pa se včasih bolj kakor v vadbene, uporablja v tekmovalne namene. Tako so bili tudi razlogi za postavitve prvih velikih plezalnih sten zgolj tekmovalnega značaja. Osnovo velikih plezalnih sten sestavljajo lesene plošče, preplaščene z nedrsečo snovjo, ki so nameščene na železno ali betonsko konstrukcijo. Med velike plezalne stene uvrščamo stene, ki so višje od pet metrov, varovanje na njih pa je urejeno z varovalnimi pripomočki in plezalno opremo plezalca.

### **1.2.2. Mala plezalna stena**

Za malo plezalno steno se je med plezalci udomačil izraz balvan (angl. »boulder«). Med take uvrščamo do štiri metre visoke stene, na katerih lahko varovanje uredimo s telovadnimi blazinami, ki ob morebitnem zdrs u ublažijo padec in preprečijo poškodbe. Največkrat imajo leseno osnovo različnih naklonov, na katero so nameščeni oprimki in stopi najrazličnejših velikosti in oblik. Ker izdelava in postavitve takih sten ni zapletena in ker so cenovno dostopne skoraj vsakemu posamezniku, jih najdemo v šolskih telovadnicah, društvenih prostorih, fitness centrih, garažah, na nedokončanih podstrešjih, senikih in tudi sredi stanovanj. So nenadomestljiv plezalni poligon tako za vsako plezalno društvo kot tudi za vsakega plezalca, ki se s plezanjem ukvarja resneje

### **1.2.3. Plezalne deske**

Plezanje je z vidika obremenitev zgornjih okončin zelo specifičen šport, pri katerem je najpomembnejša moč prstov na rokah. Zato so plezalci poleg plezanja po naravni skali – ki za nekatere še vedno omogoča najboljšo vadbo – v osemdesetih letih razvili sistem vadbe na plezalnih deskah, na katere so pritrdili različno velike oprimke. Oprimke, pritrjene nad vrati bivalnih prostorov, plezalci uporabljajo predvsem pozimi, ko zaradi vremenskih razmer ni mogoče plezati v naravni steni. Najpogostejši uporabniki teh oprimkov pa so rekreativni plezalci, ki imajo za vadbo omejen prosti čas, plezalne deske pa jim omogočajo vzdrževati kondicijsko pripravljenost. A vadba na plezalni deski, ki temelji pretežno na visenju, preprijemanju in zgibih, je v smislu razvoja celostne tehnike plezanja omejena, zato jo v plezalnih društvih, ki skrbijo za vzgojo mladih najdemo redkeje.

#### **1.2.4. Plezala in zvirala**

Plezanje po zviralih in plezalih kot so žrdi, vrvi, letveniki, lestve in drevesa, vključuje oblike gibanja, pri katerih se vadeči premika v različnih vesah ob pomoči okončin. Zaradi svoje specifičnosti – gre za dejavnosti, pri katerih moramo premagovati silo težnosti ne glede na to, ali se izvajajo v smeri, nasprotni sili težnosti, ali v isti smeri – so te oblike gibanja zelo naporne in težavne. Zato naj šibkejši začnejo plezati po strminah, katerih naklon počasi povečujemo. Pozneje naj nadaljujejo s plezanjem v mešanih vesah po poševnih in vodoravnih plezalih. Telesno močnejši otroci in tisti, ki jim gre plezanje dobro od rok, pa lahko intenzivnost vadbe povečajo s plezanjem z lahkimi bremenimi, z različnimi načini prijemanja, s povečanjem števila ponovitev, s hitrostjo in z izbiro zahtevnejših plezal. Z uporabo tovrstnih rekvizitov in njihovim vključevanjem v redno vadbo, lahko kar najbolj vplivamo na moč rok in ramenskega obroča, obenem pa tudi na ravnotežje, koordinacijo, gibljivost in celo natančnost.

#### **1.2.5. Plezališča v naravi**

Kadar govorimo o naravnih stenah, imamo v mislih različne skalne tvorbe, ki so lahko del gorovja, skalne gmote ali pa posamezni skalni odlomi. Vsem sta skupna njihova sestava in to, da gre za naravno skalo, v kateri med plezanjem za napredovanje uporabljamo zgolj naravne skalne tvorbe in njihove razčlembes. Za varovanje uporabljamo poleg varovalnih naprav tudi že vnaprej nameščene varovalne pripomočke – svedrovce, ki nas ob morebitnem padcu ali zdrsuh obvarujejo pred poškodbami in nam tako omogočajo varno ukvarjanje s športnim plezanjem.

Med najbolj obiskane športnoplezalne objekte spadajo urejena plezališča ali tako imenovani »plezalni vrtci«. V Sloveniji je takih plezališč veliko. Med seboj se razlikujejo predvsem po obiskanosti, a ta je precej odvisna od urejenosti infrastrukture, h kateri spadajo: urejeno šotorišče, stranišče, zbiralniki za smeti, urejene stezice in ustrezni napisi ter smerokazi. Takih plezališč je v Sloveniji malo. Več je tistih z zelo lepimi in redno vzdrževanimi plezalnimi smermi, pri katerih pa infrastruktura ni urejena. Balvansko plezanje je za otroke zelo zanimiva in tudi vedno bolj razširjena oblika športnega plezanja. Priljubljenost plezanja po skalnih odlomih oziroma balvanih, ki največkrat niso višji od nekaj metrov in dopuščajo razmeroma varen doskok, med mladostniki vedno bolj narašča. Od prej opisane vrste športnega plezanja se razlikuje po tem, da se plezalec med plezanjem ne varuje z vrvjo ali drugimi tehničnimi pripomočki, temveč z rokami soplezalca ali s posebnimi blazinami, položenimi pod vznožje balvana, ki plezalca varujejo pred poškodbami, ki bi jih lahko dobil pri padcu. Takšen način varovanja, ki od društva ne zahteva nakupa drage plezalne opreme, a kljub temu omogoča varen način plezanja ter učenje osnov športnega plezanja, pa je za društvo prav gotovo prijaznejše.

#### **1.2.6. Osebna plezalna oprema športnega plezalca in oprema plezalnega društva**

K osnovni plezalni opremi, uvrščamo predvsem tisto, ki omogoča udobno in varno plezanje v spremstvu izkušenega športnega plezalca ali inštruktorja športnega plezanja. Taka oprema nam omogoča učenje osnov plezalne tehnike in veščin ter lažje in preprostejše plezanje. K njej prištevamo oblačila, plezalnike, vrečko za magnezijo in vrvico, s katero jo namestimo okoli pasu, magnezijo, plezalni pas in plezalno vrv. Zraven spada še manjši nahrbtnik, v katerega pospravimo vso opremo, da jo lahko udobno prenašamo. Gre za opremo, ki si jo otroci največkrat kupijo sami.

Med dodatno plezalno opremo uvrščamo tehnična sredstva in varovalne pripomočke, ki so za samostojno in varno ukvarjanje s športnim plezanjem nujno potrebni. Za nakup take opreme se otroci največkrat odločijo šele po nekaj letih plezanja v navezi z inštruktorjem športnega plezanja ali z izkušenimi športnimi plezalci, ki so jih tako opremo naučili pravilno uporabljati in zanjo ustrezno skrbeti. K njej spadajo: vrv, vrvni trakovi (»gurtne«), pomožne vrvice (»prusiki«), vponke, varovalne naprave, čelada in pribor za prvo pomoč. Za nakup te opreme v glavnem poskrbijo društva, prav tako tudi za njeno vzdrževanje in hranjenje.

## **2.0 VKLJUČEVANJE NADAREJNIH OTROK V ŠPORTNO PLEZANJE**

### **2.1. Kadrovski pogoji in zahteve**

Nadaljnji pogoj za uspešno organiziranost športnega plezanja so kadri. In prav na tem področju bi morali inštruktorji športnega plezanja prevzeti vlogo nosilcev in organizatorjev športnega plezanja. Za lažjo in bolj uspešno organiziranost, bi k sodelovanju lahko povabili profesorje športne vzgoje, mentorje Šolskega športnega društva (ŠŠD) ter druge sodelavce s področja športa. Tako bi za uvajanje športnega plezanja v redni program športne vzgoje ali v program ŠŠD, bilo skoraj nujno sodelovanje s profesorjem športne vzgoje ali mentorjem ŠŠD ter vodstvom šole. Te ljudi bi bilo potrebno prepričati o smiselnosti uvajanja športnega plezanja v šole. To je potrebno storiti z ustreznimi argumenti o vplivih športnega plezanja na gibalni in psihosocialni razvoj otrok ter izdelavo dobrih programov dela. Program športnega plezanja pri urah športne vzgoje bi lahko vodili profesorji športne vzgoje, ki so ustrezno strokovno izobraženi. Krožek športnega plezanja, katerega namen bi bil navduševanje otrok za športno plezanje, pa bi lahko vodil profesor športne vzgoje v sodelovanju z zunanjim sodelavcem – inštruktorjem športnega plezanja.

Delo v društvih in plezalnih klubih, katerih glavni namen je oblikovanje rekreativne vadbe za starejše, vzgoja in izobraževanje mladih športnih plezalcev in teženje k vrhunskim dosežkom, pa bi moralo biti v rokah inštruktorjev in trenerjev športnega plezanja.

### **2.2. Načrt dela**

Načrt dela je nujen pri vsaki organizirani obliki športne dejavnosti. Ne samo zaradi morebitnih zakonskih obveznosti, temveč in predvsem zaradi sistematičnega in kvalitetnega dela, ki nas vodi po zastavljeni poti, k začrtanemu cilju in uspehom. Na ta način lahko že na začetku predstavimo svoje delo tistim, s katerimi želimo sodelovati, smo od njih materialno ali finančno odvisni oziroma tistim, ki našo dejavnost financirajo ali subvencionirajo.

Načrt dela mora vsebovati materialne pogoje, kadrovske zasedbe, finančne pogoje za izvedbo programa in vsebinski načrt dela, ki naj obsega snov, ki jo morajo mladi plezalci osvojiti za varno in učinkovito ukvarjanje s športnim plezanjem. Zraven sodijo še razporeditve kadra in otrok v skupine, organizacija izletov v plezališča in večdnevni priprav za tekmovalce, prirejanje tekmovanj ali udeležba na njih ter organizacija plezalnih taborov itd.

### **2.3. Redna športna vadba otrok (trening otrok)**

To je končni segment organizacije športnega plezanja pri otrocih in predstavlja najkvalitetnejšo in najožjo obliko ukvarjanja s športnim plezanjem. Za kvaliteten in v vrhunski dosežek usmerjen trening otrok so nujno potrebni vsi materialni pogoji, ki so bili naštet. Priporočljivo pa je pridobiti tudi sodelavce za treninge v plezališčih in treninge, ki nimajo izključno plezalne vsebine - gre za strokovnjake s področja športnega treniranja iz drugih športnih področij, kot sta npr. atletika in gimnastika - in katerih znanje ter izkušnje, so nam pri načrtovanju in izvajanju treningov lahko v veliko pomoč. Vsebina treninga otrok mora biti zelo raznovrstna in pestra. Intenzivnost, pogostost vadbe in čas trajanja vadbe pa odvisni od starosti otrok, njihovega plezalnega staža in vzdržljivosti. Optimalna starost za začetek specialnega treninga športnega plezanja je med 9. in 11. letom. Vendar je pri teh otrocih potrebno poleg plezalnih vsebin vključevati vsebine osnovnih športnih znanj gimnastike, atletike in nekaterih iger z žogo. Za takšno starost so primerne 2 - 4 vadbene enote tedensko po dve uri. Pri treningu otrok od 12. -15. leta je še vedno priporočljivo vključevanje vsebin osnovnih športnih znanj, začnemo pa lahko tudi z specialnimi krepilnimi vajami za športno plezanje, ki naj temeljijo predvsem na premagovanju lastne teže v zahtevnejših pogojih. Pri otrocih, katerih plezalni staž presega 5 let rednega in sistematičnega dela in so stari več kot 15. let, pa moramo v vadbo začeti vključevati specialne vsebine športnega plezanja. Količina treninga se lahko poveča na 5 vadbениh enot s trajanjem do 3. ur. To so seveda splošna pravila vadbe mladih, vedno pa velja, da o vsebinah treninga, količini vadbe in intenzivnosti odloča biološka starost in ne kronološka starost vadečih.

S skupino, ki šteje 12 ali več otrok, bi morala delati dva inštruktorja športnega plezanja. Idealno pa bi bilo, če bi se jima občasno ali vedno priključil še nekdo od otrok, ki vadi že dlje časa in ga delo z otroki zanima ter veseli in ima naziv športni plezalec.

### **2.4. Izbor in razporejanje otrok v homogene skupine po kakovosti**

O selekciji v športu lahko govorimo takrat, ko imamo v mislih izbor in razvrščanje otrok v homogene skupine na podlagi določenih kriterijev z namenom, da najdemo tiste najboljše in najbolj perspektivne. Selekcijo v športu uporabljamo iz več razlogov, najpomembnejši pa je ta, da je potrebno tistim, ki si želijo v športnem smislu več – in so tega tudi sposobni – omogočiti, da svoje ambicije in želje razvijejo v kar največji meri. Smiselnost tovrstnega razporejanja in selekcioniranja se pojavi šele v nadaljevalnih tečajih, ki se odvijajo v okviru plezalnih društev in klubov oziroma pri otrocih, ki trenirajo že več let. Pri športni vzgoji in krožku to skoraj ni mogoče oziroma niti ni smiselno, saj gre največkrat za programe, ki so namenjeni navduševanju in poučevanju osnov športnega plezanja. Iskanje talentov in ustvarjanje pogojev za razvoj talentiranih otrok je drag in dolgotrajen proces, zato je skoraj nesmiselno vključevati v vadbo otroke, ki do nekega športa ne kažejo pretirane zainteresiranosti ali pa so glede na gibalne in telesne značilnosti manj ustrezni oziroma neperspektivni. Zavedati se moramo, da se selekcija ne konča s prvim izborom, temveč traja ves čas športnikove kariere. Višja kot je kvaliteta športnika, dražji je njegov vadbени program in strožja so selekcijska pravila. Tako je za vstop v državno selekcijo, potrebno dosežati tudi zelo visoka mednarodna športna merila, ki pa jih brez rednega, trdega in sistematičnega dela ni moč doseči.

Selekcija ali izbor se navadno izvaja prek ocene nadarjenosti za določen šport. Posebna pozornost je namenjena oceni biološkega razvoja. Ta je velikokrat neskladen s kronološko starostjo, kar je še posebej pomembno upoštevati v puberteti, ko se ocenjujejo rezultati gibalnih testov. Zelo pomembno je pridobiti podatke o posameznikovem preteklem ukvarjanju s športom ali navajenosti premagovanja napora. Vadba v selekcijah najnižjega izbora poteka običajno v okviru začetnih in nadaljevalnih skupin v klubih ali društvih. Otroci so glede na spremenljivost njihovih interesov zelo nestanovitni, zato je njihova prisotnost na vadbi nezanesljiva, zaradi česar se pogosto zgodi, da po nekaj mesecih vadbe ostane le nekaj otrok. Prav zaradi tega je smiselno in primerno, da v začetni fazi izbora uvrstimo v skupino tudi tiste, ki niso uvrščeni v selekcijo po ključu nadarjenosti, ampak imajo interes za to dejavnost. Odprtost sistema, ki dovoljuje vstop in izstop iz skupine vsakomur, ki to želi, je značilnost prvega izbora. Kasneje, kot smo že rekli, pa so merila za napredovanje in uvrščanje oziroma selekcioniranje strogo določena in natančno upoštevana.

VZPONI V SKALI	MOŠKI		ŽENSKE	
	RP	NP	RP	NP
<u>Športnik mednarodnega razreda</u>	8c	8a+	8a+	7c
<u>Športnik državnega razreda</u>	8b	7c+	7c+	7b
<u>Športnik perspektivnega razreda</u>	A 8b	7c+	7c+	7b
	B 8a	7b+	7b+	7a
<u>Športnik mladinskega razreda</u>	A 8a	7b+	7b+	7a
	B 7c	7a+	7a+	6c
A - starejši/e mladinci/ke (85, 86)	B - mlajši/e mladinci/ke (87, 88)			

\* Primer selekcioniranja v smislu razporejanja plezalcev v različne športne razrede

## 2.5. Način dela, politika in celostna podoba »društva«.

Od končanega programa izobraževanja in prejetja uradnega potrdila ali certifikata, ki nam dovoljuje delo z mladimi športnimi plezalci, pa do ustanovitve »uspešnega plezalnega društva ali kluba« ki bo skrbel za kvaliteten razvoj mladih športnih plezalcev in širši javnosti ponudil celosten program je velik prepad, ki bi se ga moral zavedati vsak, ki stopa na to pot. Univerzalnih nasvetov, ki bi vodili čezenj ni. K uspehu vodi le ena pot, ki pa je tlakovana z neizmerno voljo do dela, veliko mera odpovedovanja, razdajanja, veselja do dela z mladimi in zaupanja v lastne sposobnosti.

Vsekakor pa lahko rečemo, da mora društvo poskrbeti za :

- Idejnega vodjo,
- kvaliteten team sodelavce, ki imajo isto vizijo
- ustrezen prostor,
- materialne pogoje (na začetku minimalne),
- zaupanje in navdušenje otrok in njihovih staršev,
- sodelovanje in pomoč staršev,
- strokovno usposobljene sodelavce,
- svojo lastno celostno podobo, s katero se otroci identificirajo
- uspehe, ki so plod njihovega lastnega dela
- ...

### 3.0. PEDAGOŠKE IN DIDAKTIČNE OSNOVE PODAJANJA ZNANJA

Razlika med nekom, ki je zelo dober športni plezalec, a svojega znanja ne zna prenašati na druge ter tistim, ki zna s svojimi nasveti, pedagoškim pristopom in didaktičnimi prijemi poučevati plezanje na uspešen način in otroke pripraviti, da postanejo boljši kot je on sam, je tako velika, da si je ne moremo predstavljati, dokler se v poučevanje in prenašanje znanja ne spustimo sami. Vedeti moramo, da je povsem nekaj drugega brati literaturo, si zapisovati treninge in jih preizkušati na samemu sebi, kot pa prevzeti deset razigranih, navidez neukrotljivih, od energije prekipevajočih otrok, ki si želijo postati dobri športni plezalci in so sklenili, da svojo prihodnost položijo v naše roke. Tukaj ne gre le za način treniranja in poučevanja, temveč, in predvsem za odgovornost.

Postati dober – vrhunski – športni plezalec ali pa odličen inštruktor športnega plezanja je težko in oboje zahteva veliko mero potrpežljivosti in trdega dela. Biti oboje hkrati pa je prej iluzija kot resničnost, zato naj si vsak, ki si želi z otroki delati resno, še predno sprejme izziv, jasno začrta pot, določi cilje in se vpraša, če si to resnično želi in razmisli ali se je pripravljen žrtvovati. Zavedati se moramo, da je delo z mladimi, še posebej tistimi, ki so zares dobri fizično, čustveno, organizacijsko in predvsem časovno zelo zahtevno in da bodo zaradi našega dela z otroki trpeli naši bližnji, lastne ambicije in cilji.

Sam sem mnenja, da inštruktor športnega plezanja ne sme biti le strokovnjak oziroma »trener« ampak predvsem človek in pedagog, ki je z interdisciplinarno razgledanostjo in usmerjenostjo sposoben otroke pravilno usmerjati tudi takrat, ko njihov napredek ne gre le v smeri njegovih pričakovanj ter prizadevanj v smislu uresničevanja športnih ciljev. Otroke mora poznati zelo dobro in se zavedati, da so si med seboj tako zelo različni, da formula uspešnosti, ki se je izkazala za uspešno pri enem, ne more biti pravilo za delo z drugimi, zato mora nujno upoštevati pravilo individualnosti. Otroke si mora predstavljati kot plastelin, ki ga lahko oblikuješ kakor želiš, vendar je pogoj dobro poznavanje njihovih lastnosti.

Menim, da se pot izobraževanja v smislu obiskovanja predavanja za inštruktorje športnega plezanja in pridobljenim nazivom inštruktor športnega plezanja ne konča – tudi, za tiste, ki so z otroki delali že prej – temveč šele začne. Saj jim šele naziv inštruktor športnega plezanja, da možnost, da k delu z mladimi plezalci pristopijo resno ter strokovno in jih pospremijo na poti do uspešnega športnega plezalca.

Inštruktor športnega plezanja mora imeti karizmo in biti mora otrokom za vzgled. V prvi vrsti, pa mora biti pri svojem delu vztrajen, ustvarjalen in izviren, saj so prav te lastnosti tiste, s pomočjo katerih so bile preplezane najtežje plezalne smeri, ki so veljali za nepreplezljive.

Posebna misel, ki bi jo želel izpostaviti in smatram, da je za delo z otroki pomembna, pa se nanaša na družbeno okolje v katerem živimo in navidezno resničnost, ki omamlja današnjo mladino in ji v poplavi najrazličnejših športnih aktivnosti skozi »instant način vadbe« ponuja hitre uspehe, ki so le navidezni in kratkotrajni in so v resnici le senca kvalitetnega in trdega dela tistih, ki so se odločili plezanje poučevati s srcem in ne le z željo po hitrem uspehu ali zaslužku. Postati dober inštruktor športnega plezanja pomeni najti pot, ki bo vodila otroke preko plezalnih smeri na vrh njihove sreče. Namreč, poučevati plezanje v smislu teženja k vrhunskemu rezultatu je lepo. Naučiti otroke plezati za življenje in jim NE vzeti igrive mladosti, pa je človeško.



### 3.1. Navduševanje in učenje otrok za plezanje skozi naravne oblike gibanja

Naravne oblike gibanja spremljajo človeka od rojstva do smrti in mu omogočajo dejavno in kakovostno življenje. Začetki posameznih oblik gibanja so tesno povezani s telesnim razvojem otroka, predvsem z razvojem živčnega in gibalnega sistema. Razvoj gibalnega sistema namreč poteka po dokaj ustaljenem redu. Gibi, ki jih pri dojenčku prve opazimo, so nenadzorovano gibanje z glavo, temu sledi premikanje prstov rok, gornjega dela trupa in nog. Šele pozneje – s krepitvijo mišic celotnega telesa – začne otrok dokaj nenadzorovano premikati večje dele telesa. Tako je največkrat prva oblika gibanja, ki jo otrok obvlada, plazenje, sledijo lazenje, hoja in plezanje. Gibalne sposobnosti so namreč tisti temelj, ki omogoča izvedbo najpreprostejših oblik gibanja. Z razvijanjem gibalnih sposobnosti, na katere lahko vplivamo z določenimi gibalnimi nalogami, pa je pozneje mogoče izvesti tudi najzahtevnejše sestavljene oblike gibanja, ki so pogoste tudi pri športnem plezanju.

Danes v šolski praksi ugotavljamo, da je treba mladostnike že marsikatero od navedenih oblik gibanja naučiti, saj jih v vsakdanjem življenju spoznajo redkeje ali sploh nimajo možnosti za to. Ker pa so naravne oblike gibanja v bistvu gibalna abeceda človeka in s tem nedvomno eno do pomembnejših nalog gibalnega učenja, je treba otrokom omogočiti, da se z njimi seznanijo. Pri delu z mladimi se je treba zavedati pomena čim pogostejše uporabe naravnih oblik gibanja in vpletanja teh v redno vadbo, saj so pomemben dejavnik otrokove gibalne izobrazbe. Otroštvo je namreč tisto življenjsko obdobje, ko lahko prav s širokim izborom naravnih oblik gibanja vplivamo na razvoj gibalnih sposobnosti, kot so moč, gibljivost, koordinacija, ravnotežje ipd. Prav te pa so precej povezane z uspešnostjo v športnem plezanju.

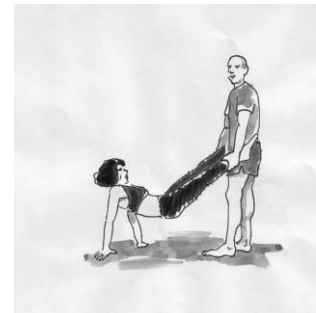
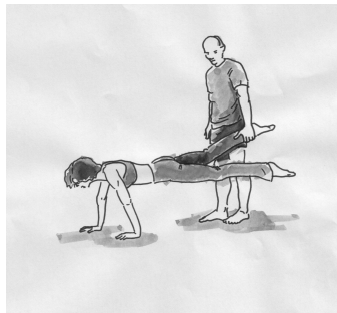
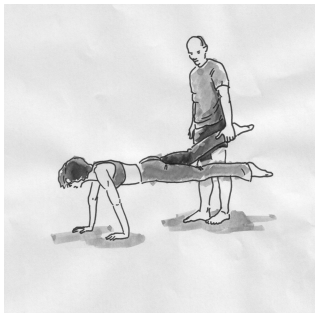
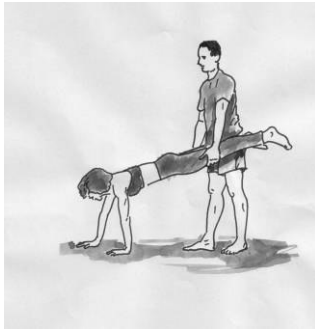
#### 3.1.1. Plazenje

Med plazenje spadajo oblike gibanja, pri katerih za premikanje po prostoru uporabljamo roke, noge in trup, pri čemer je trup v stiku s podlago. Plazenje je torej mogoče izvajati v različnih ležah, prvinska oblika gibanja pa se izvaja v trebušni leži, ob pomoči rok, nog in trupa. Z izvajanjem nenavadnih načinov plazenja, s premagovanjem ovir, določenim položajem rok ali z izvajanjem dodatnih nalog med plazenjem se lahko gibalna zahtevnost plazenja zelo poveča. Tako lahko manj zahtevne oblike plazenja v obliki iger uporabimo za ogrevanje. Za krepitev mišic celotnega telesa ali posameznih telesnih delov pa uporabimo plazenja v oteženih okoliščinah (po strmini, z bremenom, s koordinacijsko zahtevnimi nalogami, s posebnim položajem rok ali nog ipd.). S takim načinom vpletanja gibalnih nalog in pestrim izborom najrazličnejših oblik plazenj lahko zelo vplivamo na razvoj gibalnih sposobnosti, kot so moč, gibljivost in koordinacija.



### 3.1.2. Lazenje

Med lazenje uvrščamo oblike gibanja, pri katerih se vadeči premikajo ob pomoči rok in nog, trup pa je dvignjen od podlage. To pomeni, da se lazenje izvaja v različnih mešanih oporah na rokah in nogah (opore leže, kleče, čepi ali sede). Prvinska oblika lazenja se izvaja v opori kleče spredaj (po vseh štirih na kolenih), ker ima tako otrok največjo podporno ploskev in s tem boljše ravnotežje. Čeprav je pri lazenju trup dvignjen od podlage in je trenje s tem manjše kot pri plazenju, pa so lazenja lahko prav tako zelo zahtevna, še posebej, kadar določimo način stopanja in prijemanja ali celo spremenimo podlago. Ker je lazenje zelo dinamično, lahko preprostejše oblike uporabimo v uvodnem delu vadbe za ogrevanje. Tiste, pri katerih se gibalna zahtevnost poveča in pri katerih morajo otroci izvajati nenavadne kombinacije prestavljanja rok, nog in se gibati v različnih smereh, pa uporabimo v glavnem delu vadbe.



### **3.1.3. Plezanje**

Plezanje vključuje oblike gibanja, pri katerih se vadeči premika v različnih vesah ob pomoči okončin. To je gibanje, katerega osnove otrok razvije že v prvih mesecih življenja. Opazimo ga takoj, ko otrok obvlada lazenje in ga radovednost s tal preusmeri k raziskovanju više ležečih površin. Šele pozneje, ko otrok shodi, postane močnejši, okretnejši in če ima na voljo ustrezne razmere, se lahko razvije plezanje v pravem pomenu besede. Zaradi svoje specifičnosti – gre za dejavnosti, pri katerih moramo premagovati silo težnosti ne glede na to, ali se izvajajo v smeri, nasprotni sili težnosti, ali v isti smeri – so te oblike gibanja zelo naporne in težavne, zato zahtevajo ustrezen način varovanja. Otroci naj začnejo plezati na manjše nižje elemente in plezala, nato pa višino postopoma zvišujemo. Šibkejši naj začnejo plezati po strminah, katerih naklon počasi povečujemo. Pozneje naj nadaljujejo s plezanjem v mešanih vesah po poševnih in vodoravnih plezalih. Telesno močnejši otroci in tisti, ki jim gre plezanje dobro od rok, pa lahko intenzivnost vadbe povečajo s plezanjem z lahkimi bremenii, z različnimi načini prijemanja, s povečanjem števila ponovitev, s hitrostjo in z izbiro zahtevnejših plezal. S plezanjem lahko kar najbolj vplivamo na moč rok in ramenskega obroča, obenem pa tudi na ravnotežje, koordinacijo, gibljivost in celo natančnost.

#### **3.1.3.1. Po žrdi**

Pred leti so imeli v telovadnicah poleg železnih plezalnih žrdi tudi lesene. Prednost lesenih je bilo to, da so bile nekoliko prijaznejše do rok in za prijem toplejše, njihova slabost pa so bile trske, zaradi katerih je bilo treba leseno površino redno pregledovati. Žrdi so bile primerne za plezanje v navpičnem, poševnem ali vodoravnem položaju. Danes v telovadnicah najdemo le še železne žrdi in še te se večinoma uporabljajo postavljene navpično. Vadba na različno postavljenih žrdeh je bila pestrejša, za nekoliko šibkejše otroke pa privlačnejša in spodbudnejša, saj so lahko postopoma napredovali od plezanja po poševni do plezanja po navpično postavljeni žrdi.



Navpično postavljene žrdi – če so postavljene vsaka posebej ali v vrsti druga zraven druge – nam omogočajo vrsto različnih načinov plezanja. Po njih se lahko vzpenjamo z nogami, ovitimi okoli žrdi, ali brez pomoči nog, s preprijemanjem in soročnim prijemanjem. Podoben način lahko uporabimo tudi pri spuščanju, pri čemer pa je treba opozoriti, da se ob prehitrem spuščanju poveča trenje in si lahko odrgnemo kožo na dlaneh ali nogah.

#### **3.1.3.2. Po vrvi**

Plezanje po vrvi je v nasprotju s plezanjem po žrdi gibalno in koordinacijsko zahtevnejše. Največja razlika je pri delu z nogami. Medtem ko žrd daje nogam trdno oporo, se vrv med nogami zvija in spodmika. Če spodnji konec vrvi nekdo prime in učvrsti, postane plezanje po vrvi lažje in preprostejše. Tudi vrv lahko obesimo ali napnemo poševno oziroma vodoravno. Vadba postane pestrejša in zanimivejša, še posebej kadar uporabimo dve vzporedni vrvi, ki nam ponujata vrsto različnih načinov plezanja. Tako kot pri žrdi se je tudi pri spuščanju po vrvi treba spuščati počasi, da ne bi prišlo do poškodb.



### **3.1.3.3. Plezanje po vrvi lestvi**

Nekateri jo imenujejo tudi mornarska lestev, ker so jo včasih upora bljali mornarji pri plezanju na jambore. Podobna je leseni navpični lestvi, le da so namesto stranskih letev vrvi, v katere so vpletene okrogle lesene letvice. Zgornji konec lestve je pritrjen na ogrodje, spodnji pa prosto visi. Spodnji del lahko pritrdimo v tla in tako dobimo navpično ali poševno vravno lestev. Po njej lahko plezamo po sprednji ali zadnji strani, bočno, čelno ali s strani. Med vzpenjanjem se lahko vijemo okoli nje, če je med letvicami dovolj velik razmik, pa lahko plezamo tudi med njimi. Vaje na vrvi lestvi so zelo podobne vajam na leseni lestvi, le da so nekoliko težje in zahtevajo večjo spretnost.



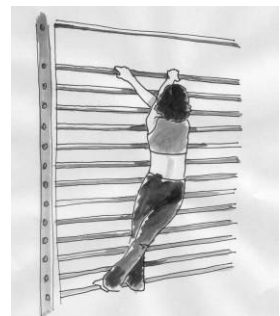
### **3.1.3.4. Plezanje po lestvi**

Vaje na lestvi niso dobre samo za pridobivanje gibalnih spretnosti in povečanje telesnih zmogljivosti, temveč lahko z njimi vplivamo tudi na razvoj človekovih naravnih vrlin, kot so pogum, vztrajnost, volja in premagovanje strahu. To so tudi lastnosti, ki odlikujejo dobrega plezalca. Plezalna lestev je primerna za plezanje v navpičnem ali vodoravnem položaju, lahko pa jo postavimo tudi poševno in tako ustvarimo razmere za urjenje v drugačnih plezalnih nalogah. Nekatere vaje so skupne tako za navpično kot tudi za poševno ali vodoravno postavljeno lestev, zaradi drugačnega položaja orodja pa so različno težke in koordinacijsko zahtevnejše. Plezanje po vodoravni lestvi je veliko lažje od plezanja pod vodoravno postavljeno lestvijo. Vsekakor pa je lestev telovadno orodje, ki bo otrokom pri spoznavanju in učenju plezanja v veliko pomoč. Na njej se lahko učijo osnovnih prvin, ki jim bodo pri plezanju po plezalni steni zelo koristile. Vaj, ki jih otroci lahko izvajajo na lestvi, je skoraj toliko, kolikor je različnih želja otrok, vaditeljeva ustvarjalnost in sistematičnost pa je tista, ki bo otroke vodila od lažjih oblik k težjim.



### **3.1.3.5. Plezanje po letveniku**

Letvenik je orodje, ki izhaja iz švedskega telovadnega sistema. Sprva je bilo mišljeno predvsem za korektivno gimnastiko, pozneje pa so ga za čeli uporabljati v različne namene. Na njem vadijo tako starejši kot mlajši. Letveniki so nepogrešljivo orodje v vsaki telovadnici in otroci imajo vadbo na njih radi. V svoj program vadbe so ga dodali tudi nekateri vrhunski športniki, predvsem v primeru ko so z njimi želeli vplivati na točno določen del telesa. Letveniki so lahko v veliko pomoč tudi pri učenju plezanja. Na njih lahko otroci vadijo različne načine prijemanja in preprijemanja, stopanja in prestopanja ter se urijo v posameznih, za plezanje značilnih položajih.



### **3.1.3.6. Plezanje po soplezalcu**

Čeprav je plezanje na soplezalca na prvi pogled preprosto in privlačno, pa se že ob prvem poskusu pokaže, da zahteva tudi izjemno spretnost, dobro ravnotežje in moč tako prvega kot drugega – tistega, ki pleza in tistega, po katerem se pleza. Plezanje na soplezalca je naloga, ki se praviloma izvaja tako, da lažji plezajo na težje, zato je najbolje, da je tisti, po katerem se pleza, kar učitelj ali trener. Pozneje pa lahko mlajši otroci ob ustreznem varovanju učitelja poskusijo še na starejših oziroma telesno močnejših. Vsekakor pa je treba med plezanjem pod oba postaviti blazine, ki preprečujejo nastanek poškodb ob morebitnem padcu.



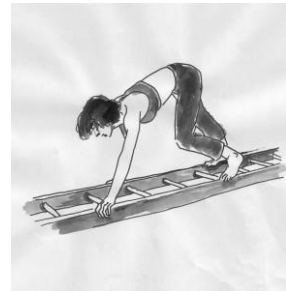
### **3.1.3.7. Plezanje po drevesu**

Plezanje po drevesih je bilo nekoč med otroki zelo priljubljeno, danes pa so drevesa nadomestila različna igrala, ki so nepogrešljiv element otroških igrišč. Kljub temu ni odveč, če otroke kdaj odpeljemo v gozd ali kam, kjer se lahko poskusijo v plezanju na drevesa. Za razvoj osnovnih gibalnih sposobnosti, ki jih potrebujemo pri športnem plezanju, je plezanje na drevesa zelo dobrodošlo. Če se odločimo za tako obliko plezanja, je dobro paziti, da ne izberemo dreves s pregrobim lubjem. Prav pa je, da je lubje nekoliko hrapavo, da omogoči boljši prijem in poveča trenje, ki nastaja med nogami in rokami ter drevesom, na katerega bomo plezali. Drevo, ki ga izberemo za plezanje, naj bo zdravo, veje pa naj bodo goste in močne. Med plezanjem moramo biti previdni, da ne bi prišlo do nesreče. Poleg tega pazimo tudi, da med plezanjem drevesa ne poškodujemo.



### **3.1.3.8. Plezalni poligon**

Poligon je preprosta oblika vadbe, primerna predvsem za mlajše. Je nadvse učinkovita organizacijska oblika in zelo dobrodošla pri delu s skupinami. Z vsebinami in nalogami, ki so sestavni del poligona, lahko razvijamo predvsem gibalne sposobnosti in utrjujemo gibalno znanje. Poligon lahko oblikujemo kot krog, elipso ali kvadrat. Med postavljanjem moramo poskrbeti za varnost in vrstni red postaj razdeliti tako, da med vadbo ne prihaja do zastojev. Postaje pa naj si sledijo v zaporedju, ki ne bo povzročalo preobremenitve istih mišičnih skupin.



### **3.1.4. Položaji telesa**

Zanje je značilno, da je za njihovo pravilno izvedbo treba natančneje uravnavati gibanje, ki je vezano na premikanje manjših delov telesa. Poleg tega je pri mlajših oblikah gibanja treba usklajeno vključevati manjše mišične skupine, pogojene pa so tudi z izdelavo zahtevnejših gibalnih programov. Mednje lahko poleg metov, potiskanj, dvigov, vlečenj itd. uvrstimo še telesne položaje, ki jih je človek najverjetneje razvil z namenom blagodejno vplivati na telo, športniki pa jih dandanes uporabljajo za povečanje nekaterih gibalnih sposobnosti in telesnih zmogljivosti. S temi vajami oziroma položaji telesa lahko vplivamo na razvoj nekaterih gibalnih sposobnosti, ki so za športnega plezalca zelo pomembne.



## **3.2. Navduševanje in učenje plezanja otrok skozi igro.**

Naloga tistih, ki delajo z mladimi ni le, da so pri svojem delu strokovni, vestni in dosledni, ampak tudi ta, da so razgledani in ustvarjalni v smislu pestrega načina podajanja informacij in športno plezalnih znanj. Pomeni, da so se otrokom sposobni približati tudi skozi igro ali v obliki nalog in vaj.

### **3.2.1 Kmečka**

Prvi plezalni koraki nekaterih otrok so včasih tako nerodni, njihovi prijemi tako nezanesljivi in gibanje tako trdo in togo, da lahko tako plezanje imenujemo »kmečko«. Pri igri ne pazimo, kako stopamo in prijemamo oprimke. Ne zanima nas zakrčenost telesa, niti gibanje v bokih, kaj šele pravilno dihanje. Pri tej igri je pomembno le, da osvojimo cilj, tj. preplezamo smer.

*Opisane naloge spadajo med najosnovnejše in so primerne predvsem za tiste, ki se s plezanjem šele spoznavajo, lahko pa jih uporabljamo tudi pri ogrevanju. Poglavitni namen nalog je spoznati se s plezanjem po plezalni steni.*

Naloga št. 1: *Preplezati poljubno smer po vseh oprimkih in stopih, ne da bi zdrsnili s stene ali se dotaknili tal s katerikoli delom telesa.*

Naloga št. 2: *Preplezati smer po določenih oprimkih in poljubnih stopih, ne da bi zdrsnili s stene ali se dotaknili tal s katerikoli delom telesa.*

Naloga št. 3: *Preplezati smer po določenih oprimkih in stopih, ne da bi zdrsnili s stene ali se dotaknili tal s katerikoli delom telesa.*

### **3.2.2. Tiha maša**

Igra Tiha maša je ravno nasprotje zgoraj opisane igre. Pri tej igri je zelo pomembno kako stopamo na oprimke, kako jih prijemamo in kako stopamo na stope, kako prijemamo oprimke in kako koordinirano in smotno se gibljemo oziroma zavzemamo plezalne položaje.

*Namen igre je otroke navajati na natančno premišljeno in nadzorovano delo rok in nog ter s tem preprečiti hitro in nepremišljeno stopanje in prijemanje oprimkov.*

Naloga št.1: *Preplezati poljubno smer po vseh oprimkih in stopih z neslišnim in natančnim stopanjem ter prijemanjem, ne da bi zdrsnili s stene ali se dotaknili tal s katerikoli delom telesa.*

Naloga št.2: *Preplezati smer po določenih oprimkih in stopih z neslišnim in natančnim stopanjem ter prijemanjem, ne da bi zdrsnili s stene ali se dotaknili tal s katerikoli delom telesa.*

Naloga št.3: *Preplezati smer po določenih oprimkih in stopih z neslišnim in natančnim stopanjem ter prijemanjem, ne da bi zdrsnili s stene ali se dotaknili tal s katerikoli delom telesa.*

### **3.2.3. Vpni – izpni**

Otroke razdelimo v pare. Prvi si okoli pasu priveže dolgo pomožno vrvico ali plezalno vrv in začne plezati, oziroma prečiti plezalno steno. Med prečenjem v svedrovce vpenja sisteme in vanje vrv. Ko vpne vrv v prvi sistem, začne plezati drugi. Njegova naloga je, da vrv in sisteme izpenja iz stene. Ko priplezata do konca stene, zamenjata vlogi.

*Namen igre je učenje in vadba vpenjanja ter izpenjanja vrvi oziroma sistemov.*

Naloga št. 1: *Preplezati poljubno smer po vseh oprimkih in stopih, ne da bi zdrsnili s stene ali se dotaknili tal s katerikoli delom telesa.*

Naloga št. 2: *Preplezati poljubno smer po določenih oprimkih in stopih, ne da bi zdrsnili s stene ali se dotaknili tal s katerikoli delom telesa.*

### **3.2.4. Lov za nevidnim oprimkom**

Otroke razdelimo v pare. Prvi drugemu zaveže oči in ga odpelje na povsem drugo stran plezalne stene; tam mu roko postavi na poljuben oprimek. Naloga drugega je, da oprimek z rokama otipa in si njegove lastnosti ter mesto, kjer je, dobro vtisne v spomin. Časa za otipavanje ima največ tri minute. Ko čas poteče, se oba vrmeta na začetek plezalne stene oziroma do mesta, kjer bo drugi začel plezati. Na znak prvega začne drugi plezati zavezanih oči in iskati izbrani oprimek. S tipanjem ga skuša prepoznati. Ko je povsem prepričan, da je našel pravi oprimek, si lahko sname trak z oči in preveri, ali mu je uspelo opraviti nalogo.

Igra je mišljena kot prečenje plezalne stene tik nad tlemi in se izvaja brez varovanja z vrvjo. Lahko pa se jo izvaja tudi pri plezanju navzgor, z varovanjem z vrha.

*Namen igre je vplivati na razvoj koncentracije ter kinestetičnega občutka.*

Naloga št. 1: *Preplezati poljubno smer po vseh oprimkih in stopih, ne da bi zdrsnili s stene ali se dotaknili tal s katerikoli delom telesa.*

### **3.2.5. Mono**

Zelo redko se zgodi, da bi se med plezanjem poškodovali in nato plezali naprej le z eno roko ali nogo. Pa vendar se včasih zgodi, da kakega oprimka ne moremo prijeti z roko, ki nam je bliže, ali stopiti na stop z nogo, zraven katere je. Zato ni odveč, če včasih poskusimo, kako bi bilo, ko bi morali oprimke prijemat le z levico in po steni stopati samo z desno nogo.

*Namen igre je popestriti vadbene ure na plezalni steni, spoznavati »mrtve točke« in se učiti prestopanja na steni.*

Naloga št. 1: *Preplezati poljubno smer po vseh oprimkih in stopih, s stopanjem na stope samo z levo ali desno nogo, ne da bi zdrsnili s stene ali se dotaknili tal s katerikoli delom telesa.*

Naloga št. 2: *Preplezati poljubno smer po vseh oprimkih in stopih, s prijemanjem oprimkov samo z levo ali desno roko, ne da bi zdrsnili s stene ali se dotaknili tal s katerikoli delom telesa.*

### **3.3. Navduševanje in učenje plezanja otrok skozi igro na veliki plezalni steni.**

Velika plezalna stena je namenjena predvsem plezanju v vodstvu in plezanju z varovanjem z vrha. Po eni strani je nepogrešljiva objekt, brez katere si ne bi bilo mogoče zamisliti tekmovanja v športnem plezanju, po drugi strani pa dragocen vadbeni poligon, ki ponuja raznovrstne in enkratne razmere za vadbo plezalne tehnike, načinov varovanja, učenja padcev, nameščanja sistemov... V nadaljevanju je opisanih nekaj iger in nalog, ki so značilne za veliko plezalno steno in lahko naredijo plezanje za otroke veliko zanimivejše in privlačnejše.

#### **3.3.1. Nižje od čela**

Otroke razdelimo v pare. Prvi pleza, drugi ga varuje. Naročimo jima, naj si izbereta smer, po kateri mislita, da bosta prišla do vrha. Ko nalogo izvajata prvič, si izbereta nekoliko lažjo, v drugem poskusu pa nekoliko težjo smer. Njuna naloga je, da splezata na vrh smeri, vendar tako, da med plezanjem ne smeta prijeti za oprimek nad njuno glavo. Če je torej oprimek nad plezalčevo glavo, mora stopiti z nogami nekoliko višje, tako da pride oprimek v ustrezno višino. Šele nato ga lahko prime in uporabi za napredovanje. Ob morebitnem padcu otroka zamenjata vlogi. Otroci plezajo z varovanjem z vrha!

*Namen: Z igro poskušamo vplivati na učinkovitejše postavljanje in delo nog.*

#### **3.3.2. Minimalna**

Otroke razdelimo v pare. Par se dogovori, koliko oprimkov bo uporabil za vzpon na vrh smeri (na začetku si otroka izbereta število oprimkov, s katerimi bosta povsem preprosto in brez večjega naprezanja dosegla vrh). Eden od otrok na znak soplezalca začne plezati. Če pripleza na vrh smeri, za njim v steno vstopi drugi, katerega naloga je, da na vrh smeri pripleza z enim oprimkom manj. Če mu to ne uspe, poskusi nalogo izpolniti prvi. Drugače pa igro nadaljujeta, dokler ne prideta do minimalnega števila oprimkov, s katerimi lahko dosežeta vrh. Ob morebitnem padcu zamenjata vlogi. Otroci plezajo z varovanjem z vrha!

*Namen igre je popestriti vadbene ure plezanja in navajati na sodelovanje.*

#### **3.3.3. Polževa**

Otroke razdelimo v pare. Prvi pleza, drugi šteje sekunde. Prvi vstopi v plezalno steno in počaka na znak drugega. Na znak začne plezati. Gibi prvega morajo biti usklajeni s štejetjem drugega. To pomeni, da mora roka prvega, tj. tistega, ki pleza, če sta se dogovorila za pet sekund, potovati od trenutka, ko zapusti oprimek, do trenutka, ko prime novi oprimek, natanko pet sekund. Enako ravna, ko premika noge, trup in ko z roko seže proti vrečki z magnezijo. Otroci plezajo z varovanjem z vrha. Boljši pa lahko poskusijo plezati v vodstvu.

*Namen igre je vplivati na spreminjanje ritma in hitrosti plezanja, navajati na smotrno in natančno izbiranje ter prijemanje in stopanje.*



### **3.4. Navduševanje in učenje plezanja otrok skozi igre na mali plezalni steni**

Mala plezalna stena lahko predstavlja vsestranski vadbeni poligon, na katerem se otroci lahko začno učiti osnovnih plezalnih prijemov in stopanj, tisti boljši pa jo uporabljajo predvsem za vadbo zahtevnih prijemov, urjenje težjih plezalnih gibov, ki jim v skali delajo težave, ter krepitvi delov telesa, ki so za plezanje najpomembnejši.

V tem poglavju so predstavljene nekatere možnosti za uporabo male plezalne stene v obliki iger, ki lahko otrokom vadbo zelo popestrijo in jim jo naredijo zanimivejšo.

#### **3.4.1. Kroženje**

Malo plezalno steno lahko poleg plezanja gor in dol uporabimo tudi za plezanje v krogu. S tem dosežemo, da nam še tako majhna stena hitro postane prevelika in smeri na njej prezahtevne.

Zgled: Na sredini stene izberemo oprimek, ki ga ne bomo prijeli ali nanj stopili. Nato vstopimo v steno in začnemo plezati okoli izbranega oprimka, tako da krožimo okoli njega in ga ne uporabimo za napredovanje niti ga ne prestopimo ali preplezamo. Naredimo krog ali dva v eno smer in nato še v drugo. Ko končamo, si izberemo drug oprimek in nalogo ponovimo.

*Namen: Z igro si popestrimo vadbene ure ali jo uporabimo kot vajo, s katero začnemo ali končamo vadbo.*

#### **3.4.2. Rega kvak**

Položaj žabe je značilni položaj plezalcev in se ga med plezanjem velikokrat uporablja. Opisana naloga je zamišljena tako, da vadečega pripravi do tega, da vztraja v položaju žabe čim dlje. Pri tej nalogi je pomembno, da so roke čim bolj iztegnjene, premikanje plezalca po steni pa naj izhaja iz bokov. Nič ne bo narobe, če to nalogo povežemo s stresanjem, raztegotovanjem in natiranjem rok z magnezijo.

Zgled: Vstopimo v steno, se namestimo v položaj žabe in se umirimo. Nato začnemo plezati in medtem poskušamo biti ves čas v čim globljem položaju žabe. Roke poskušamo imeti v komolčnem sklepu čim bolj iztegnjene. V plezanju vztrajamo, dokler nam ne poidejo moči.

*Namen: Igra ima velik motivacijski pomen in je dobra za učenje položaja žabe iz različnih izhodišč in pri različnih oprimkih in stopah.*

#### **3.4.3. Zaporedje gibov**

Mala plezalna stena z veliko oprimki, med katerimi so tudi tisti večji, za prijemanje prijetnejši in predvsem manj naporni, nas kaj rada zapelje, da začnemo segati le po velikih oprimkih, tistih, ki so prijaznejši do utrujenih prstov. To se ponavadi zgodi takrat, ko ni ravno naš dan, a kljub temu vztrajamo v steni in čakamo odrešilni trenutek, ki bi nas zdramil iz melanholije. Opisana igra nam preprečuje, da bi od smeri pobegnili, saj nam številke ob oprimkih jasno kažejo, kateri oprimek je naslednji.

Zgled: Na steni si izberemo oprimke in jih označimo s številkami od ena do trideset. Za prvih deset izberemo največje in jih označimo s številkami od ena do deset. Sledi naslednjih deset oprimkov najmanjše velikosti, ki jih označimo od enajst do dvajset, za preostalih deset oprimkov izberemo oprimke srednje velikosti in jih označimo s številkami od enaindvajset do trideset. Dobimo plezalni poligon, označen s številkami, ki ga preplezamo v danem zaporedju.

*Namen: Igra je dobra za motivacijo, z njo lahko otroke navajamo tudi na samostojno delo.*

#### **3.4.4. Dinamična**

Čeprav je smeri, v katerih je za napredovanje nujno uporabiti dinamični gib, malo, pa so take plezalne predstave predvsem za mlajši rod na oko zelo atraktivne. Tako skoraj ne moremo mimo naslednje igre, pri kateri pa je treba biti nadvse previden, da ne bi prišlo do poškodb vezivnega tkiva prstov rok.

Zgled: Na steni določimo stopa, iz katerih se je mogoče iz položaja žabe dobro odriniti. Izberemo dva oprimka, ki sta, ko stojimo z iztegnjenimi nogami na stopih, v višini popka in nam rabita predvsem za ohranjanje ravnotežja v steni. Nato izberemo še velik, udoben oprimek, ki je više od prvih dveh in je od stopov oddaljen bolj, kot je dolg razpon med našimi nogami in rokami. Ostane nam le še, da se v problemu, ki smo si ga zadali, preizkusimo. Vstopimo v steno. Nogi postavimo na določena stopa. Z rokami primemo izbrana oprimka in se spustimo v položaj žabe, tako globoko, da so roke povsem iztegnjene. Nato se umirimo, pogled usmerimo v najvišji oprimek in ga v skoku poskušamo doseči. Če je naloga prelahka, spremenimo položaj in velikost oprimkov.

*Namen: Igra je dobra za učenje dinamičnega giba, še posebno zato, ker vemo, da imamo pod hrbtom blazine. Ni pa odveč previdnost pri izbiri oprimkov, ki se ju po skoku primemo.*

### **3.5. Razvijanje miselne vadbe skozi igro.**

Preden spregovorimo o metodah, kot so sproščanje, umirjanje, vizualizacija, avtogeni trening in koncentracija, ki jih lahko uvrščamo na področje miselne vadbe moramo razumeti, da je vsako gibanje ali mirovanje telesa povezano z našimi možgani. To pomeni, da takrat, kadar premaknemo levo roko, da bi z njo prijeli oprimek, premik roke nadzorujejo naši možgani in nasprotno, če pomislimo, da bi oprimek prijeli z levico, to lahko po navodilih možganov skoraj hkrati tudi storimo. Torej se med plezanjem po steni gibanje, ki ga izvajamo, zapiše v obliki posebnega zaporedja živčnih impulzov, ki so za vsako gibanje edinstveni. To gibanje se v naših možganih shrani kot »gibalni zapis«. Tako se z večkratnim ponavljanjem enakih gibov v naših možganih ustvarjajo »gibalni zapisi«, ki so povsem enaki gibom, ki jih želimo narediti in jih pozneje med plezanjem tudi izvajamo.

Podobno je tudi miselni proces prek živčnega sistema tesno povezan z delovanjem naših možganov, zato shranjevanje gibalnih zapisov enako deluje tudi na ravni miselnih procesov. To pomeni, da se med izvajanjem gibanja v mislih ustvarjajo enakovredni gibalni zapisi, ki jih lahko pozneje uporabimo. Taka povezanost miselnih procesov in človekovega gibalnega sistema, ki poteka pod strogim nadzorom možganov in budnim očesom človekove zavesti, nam ustvari razmere za uspešno izvajanje miselne vadbe.

Naloga učitelja, trenerja oziroma inštruktorja je ta da zna tehnike, ki vplivajo na razvoj omenjenih sposobnosti otrokom približati in jim jih ustrezno podati. To pa lahko stori tudi skozi igro ali pa jih poda v obliki nalog in vaj.

#### **3.5.1. Vaja sproščanje z dihanjem**

Uležemo se na hrbet in zapremo oči. Noge imamo iztegnjene, stopala v širini ramen. Roke so ob telesu, dlani obrnjene navzgor. Pred začetkom vaje izdihnemo. Nato trikrat globoko vdihnemo in spet izdihnemo. Potem umirimo dihanje. Ko postane povsem mirno, lahko začnemo izvajati vajo. Naša naloga je, da vso pozornost usmerimo na dihanje. Dihamo enakomerno in skozi nos. Vdih in izdih naj trajata tri sekunde. Med izdihom si predstavljamo, kako iz našega telesa v obliki negativne energije izginjajo napetost, skrbi, trema in utrujenost ter kako z vdihom vstopajo vanj veselje, sproščenost in radost v obliki popolnoma nove, sveže energije. Enaindvajsetkrat vdihnemo in izdihnemo. Po koncu vaje ostanemo povsem sproščeni, leže na hrbtu ali v sedečem položaju, še pet minut in opazujemo svoje telo. Poskušamo zaznati spremembe, ki so nastale med vajo, in občutiti sproščenost telesa. Preden vstanemo, se pretegnemo, si pomanemo dlani, jih položimo na obraz in odpremo oči. *Namen vaje je z dihanjem sprostiti vse telo. Vajo lahko izvajamo tudi sede.*

#### **3.5.2. Vaja za slikovno pomnjenje**

Z otroki se usedemo v krog, z obrazi obrnjenimi proti središču. Preden zapremo oči, si drug drugega temeljito ogledamo. Osredotočimo se na barvo las, oči, majic, hlač, nogavic, plezalnikov in druge opreme, ki jo nosijo otroci, s katerimi sedimo v krogu. Opazujemo vsaj tri minute in v popolni tišini. Nato zapremo oči in umirimo dihanje. Ko postane dihanje povsem mirno, začnemo izvajati vajo. Izberemo enega izmed otrok, ki naj obdrži oči zaprte. Drugi jih odprejo. Naloga izbranega je, da čim natančneje opiše, kako je oblečen otrok, ki sedi z njim v krogu (izberemo enega izmed otrok): kakšno barvo las ima, ali ima na roki uro, kakšne barve je ta itn. Ko prvi meni, da je drugega povsem opisal, odpre oči in preveri, kako dobro je opravil vajo.

*Vaja je namenjena izboljšanju vizualnih sposobnosti, s katerimi lahko pozneje – z nekaterimi nalogami – vplivamo na učinkovitost in izboljšanje plezalne tehnike.*

### **3.5.3. Vaja za izboljšanje koncentracije**

Otroke razvrstimo v pare. Usedejo se drug nasproti drugega, udobno, z rokami na kolenih. Nato umirijo dihanje. Ko postane dihanje povsem mirno, dvignejo pogled in se začno gledati v oči. Naloga vsakega posameznika je, da čim dlje zdrži, strmeč v oči drugega, ne da bi pomežiknil. Pogled mora ostati oster in ne sme postati meglen. Nalogo izvajata, dokler oba ne pomežikneta. Nato si odpočijeta in nalogo ponovita. Nalogo lahko izvajamo na koncu ali na začetku vadbe.

*Namen vaje je bolj popestriti vadbene ure kakor vplivati na razvoj koncentracije. Uporabimo jo lahko kot uvodno vajo, preden začnemo izvajati vaje za koncentracijo.*

### **3.5.4. Vaja z opazovanjem dihanja**

Otrokom naročimo, naj udobno sedejo in dajo roke na kolena. Zravnajo naj hrbet, zaprejo oči in umirijo dihanje. Njihova naloga je, da vso pozornost prenesejo na opazovanje vdiha in izdiha oziroma poti, po kateri vstopa zrak v njihovo telo in izstopa iz njega. Pri tem naj poskušajo začutiti, kako priteka hladen zrak skozi nosnici v ustno votlino, nadaljuje pot skozi sapnik v prsni koš in kot ogret zrak izstopa v nasprotni smeri. Nalogo naj izvajajo vsaj pet minut. Ko čas, ki smo ga določili za to, poteče, jim rečemo, naj odprejo oči. Nato si odpočijejo in ponovijo nalogo. Nalogo lahko naredijo večkrat zapored, izvajajo naj jo ob koncu vadbe.

*Tudi ta vaja spada med zahtevnejše in napornejše vaje, zato je primerna za starejše dečke in deklice oziroma plezalce, ki se s plezanjem že dlje ukvarjajo. Od prejšnje vaje se razlikuje po tem, da je osredotočanje usmerjeno navznoter, medtem ko je bilo pri prejšnji vaji navzven.*

## **3.6. Splošno ogrevanje skozi igre**

### ***3.6.1. Lovljenje z dodatnimi gibalnimi nalogami***

Otrokom rečemo, naj tekajo po prostoru v poljubnih smereh. Naenkrat pokličemo enega izmed njih. Poklicani mora ujeti čim več otrok. Lovi jih tako, da se jih dotakne z roko. Ujeti izstopijo iz igre in ob robu prostora opravijo določene gibalne naloge, ki jim bodo v pomoč, da jih loveči naslednjič ne bo ujel (npr. pet počepov v kombinaciji s hitrim prevalom vstran), nato se spet vključijo v igro. Če so ujeti vsi otroci – ker so se ujeti v igro vračali prepočasi – se igra prekine in vsi, razen tistega, ki je lovil, naredijo enako število ponovitev določene gibalne naloge. Da je igra zanimivejša in koordinacijsko zahtevnejša, med lovljenjem kličemo več otrok. Vedno pa lovi tisti, katerega ime smo poklicali nazadnje.

### ***3.6.2. Lovljenje z zapikom v izbranem ravnotežnem položaju***

Otroci naj stopijo na nasprotno stran plezalne stene. Enega od otrok določimo, da bo lovil, in ga postavimo pred plezalno steno. Na naš znak začne loviti. Njegova naloga je, da ujame čim več otrok oziroma prepreči, da bi kateremu od njih uspelo doseči določen plezalni položaj na prej označenih oprimkih in stopih (npr. štirioporni, bočni, trioporni položaj ...). Če so otroci dosegli ustrezní položaj, preden se jih je loveči dotaknil, niso ujeti, drugače pa zamenjajo vlogo z lovečim in igra se začne od začetka. Otroci, ki so dosegli ustrezne položaje, morajo tam vztrajati toliko časa, dokler loveči ne ulovi enega izmed otrok. Ko je zadnji otrok ujet ali je vsem uspelo doseči dogovorjeni položaj, je igra končana.

### ***3.6.3. Podtikanje sistemov***

Otroci morajo imeti nataknen plezalni pas in za pasom obešena dva sistema. Njihova naloga je, da na naš znak začnejo »podtikati«  
sisteme. V roko primejo sistem in ga poskušajo zapeti v plezalni pas drugega otroka. Sistem morajo na pas zapeti pravilno in le v temu namenjeno zanko. Če sistem ni bil vpet pravilno, si ga morajo priboriti nazaj in ga spet poskusiti pravilno vpeti. Tisti, ki se prvi znebi obeh sistemov, je zmagovalec. Igra se nadaljuje, dokler v igri ne ostaneta dva otroka.

### **3.7. Plezalne igre za prosti čas**

#### **3.7.1 Vlečenje vrvi s plezalnimi pasovi in prusikovimi vozli**

Otroke razdelimo v dve, po moči enakovredni skupini. Vsi morajo imeti nataknjene plezalne pasove in v roki pomožno vrvico. Skupini se razporedita ob vrvi, enako kakor pri igri vlečenja vrvi. A pri tej igri vrvi ne vlečejo z rokami, temveč s pomožno vrvico, na katero so privezani s prusikovim vozlom. Na naš znak začnejo vleči vrv, pri tem pa si ne smejo pomagati z rokami. Zmaga tista skupina, ki prva povleče vse člane nasprotnne skupine čez črto, ki smo jo narisali pod oznako, ki označuje sredino vrvi.

#### **3.7.2. Preizkušanje ravnotežja**

Otroke razdelimo v pare. Postavijo se drug proti drugemu, s stopali v širini ramen. Nekoliko pokrčene roke dvignejo v višino prsnega koša, tako da se med seboj dotikajo z dlanmi. Njihova naloga je, da poskušajo s potiskanjem z dlanmi spraviti nasprotnika iz ravnotežnega položaja. Med prerivanjem in potiskanjem je dovoljeno dvigniti pete ali prste noge, vendar se mora dvignjeni del noge vrniti nazaj na isto mesto.

Otroci se med nalogo ne smejo držati za roke ali zvijati prstov, lahko se le odpravijo z dlanmi. Zmaga tisti, ki obstane na mestu oziroma z nogami ne prestopi. Zmagovalci se nato pomerijo z zmagovalci in poraženci s poraženci in tako vse do konca, dokler ne dobimo končnega zmagovalca.

#### **3.7.3. Razpletanje ribiške mreže**

Otroke razdelimo v skupine po tri. Vsaka skupina dobi po eno izmed enako dolgih plezalnih vrvi. Vrv položijo na tla. Nato stopijo k vrvi sosednje skupine in jo najprej razvijejo in nato zapletejo, kar najbolj je mogoče. Za to imajo dve minuti časa, pri tem pa lahko uporabljajo le levo roko, vendar vrvi ne smejo vozlati. Ko čas poteče, se vrnejo nazaj k svoji vrvi. Zdaj se šele začne glavni del igre. Naloga vsake skupine je, da vrv zvije kar najhitreje zmore (med zvijanjem lahko otroci uporabljajo obe roki). Zmaga tista skupina, ki prva lepo in pravilno zvije vrv.

#### **3.7.4. Na glavo postavljeno oblačenje plezalne opreme**

Otroci morajo imeti plezalni pas, plezalnike in pomožno vrvico. Njihova naloga je, da na naš znak obujejo plezalnike, tako da imajo na levi nogi desni plezalnik in na desni levega. Nato si nataknejo plezalni pas tako, da je zanka, na katero se privezujemo, zadaj in ne spredaj. Čisto na koncu pa morajo v zanko za navezovanje na plezalno vrv s pomožno vrvico vplesti še osmico. Zmaga tisti, ki nalogo opravi prvi.

## **4.1. Praktični nasveti, ki bi lahko prišli prav**

V enem izmed poglavji smo omenili, da so si otroci med seboj zelo različni. Enako lahko trdimo tudi za trenerje in inštruktorje športnega plezanja oziroma vse, ki skrbijo za razvoj mladega plezalca. In ker se med seboj razlikujemo, težko zapišemo univerzalno metodo dela ali način podajanja snovi, ki bi nam zagotavljal uspehe pri opravljanju svojega dela oziroma poučevanju in prenašanju znanja na otroke.

Pomeni, da če želimo svoje delo opravljati uspešno, učinkovito in dolgoročno, je edini steber na katerega se lahko opremo, svojstven način dela ali kopija sistema, ki se je pokazal kot uspešen in odgovarja tako nam, kot otrokom in društvu v okviru katerega delujemo. Pri tem pa je najpomembnejše, da je strokovno podprt in odprt za nova spoznanja.

### **4.1.1. Začetni tečaj športnega plezanja**

Različna plezalna društva imajo različen pristop. Eni se za organiziranje plezalnih tečajev odločijo zaradi pridobivanja materialnih sredstev, drugi zaradi želje po poučevanju, tretji zaradi iskanja talentiranih plezalcev. Nekatera društva organizirajo tečaje za otroke, ena za študente, druga za odrasle. Prav zato je program in obseg dela v društvih velikokrat različen. Vsekakor pa bi se bilo pametno držati načela, da je začetni tečaj namenjen začetnikom – tistim, ki se s športnim plezanjem šele spoznavajo in se z njim kot organizirano dejavnostjo še niso srečali. Ponavadi jih imenujemo tečajniki, ki lahko plezajo in varujejo le pod strokovnim vodstvom, z izjemo nizkih zidov in balvanov na katerih ni potrebno varovanje oziroma "ne more" priti do poškodb.

*Namen začetnega tečaja - za otroke stare od 7 do 12 let - naj bi bil:*

- tečajnike navdušiti nad športnim plezanjem,
- jih seznaniti z različnimi oblikami plezanja kot naravno obliko gibanja,
- vplivati na razvoj gibalnih sposobnosti skozi različne gibalne naloge in vaje,
- jih spoznati z osnovnimi tehnikami in oblikami športnega plezanja, osnovno plezalno opremo ter drugimi znanji, ki bi jim lahko prišli prav v primeru, da bi se za športno plezanje navdušili.

*Smotri začetnega tečaja - za otroke stare od 7 do 12 let – naj bi bili:*

- zastavljeni zelo široko in enostavno,
- otroci naj čim več plezajo, se igrajo in se smejiijo,
- spoznavanje osnove vrvene tehnike,
- spoznavanje osnovne tehnike športnega plezanja.

*Cilji začetnega tečaja - za otroke stare od 7 do 12 let – naj bi bili:*

- vzljubiti športno plezanje,
- osvojiti osnovna znanja športnega plezanja,
- postati mlajši pripravnik (še ni opravil izpita za mlajše pripravnike ali ga sploh ni hotel opravljati),
- postati pripravnik (je uspešno opravil teoretični in praktični izpit za pripravnika športnega plezanja)

#### **4.1.2. Nadaljevalni tečaj športnega plezanja**

Zanj naj bi se odločili tisti, ki so že obiskovali začetni tečaj športnega plezanja in so z uspešno opravljenim izpitom za pripravnike športnega plezanja dokazali, da obvladajo vsebine in snovi iz začetnega tečaja. Največkrat gre za otroke stare med "12 in 16 let", ki so uspešno opravili izpit in so se odločili, da svojo pot nadaljujejo v smeri pridobitve naziva športnega plezalca. Imenujemo jih pripravniki športnega plezanja. Za njih naj - v smislu plezanja in varovanja - veljajo enaka pravila kot za tečajnike športnega plezanja, le da so smeri lahko nekoliko bolj zahtevne in tehnično zapletene.

*Namen nadaljevalnega tečaja naj bi bil:*

Usposobiti pripravnike za pravilno, smotno in učinkovito uporabljanje elementov, tehnik in prvin, ki jih morajo poznati, da se bodo lahko nekoč varno in samostojno ukvarjali s športnim plezanjem.

*Smotri nadaljevanega tečaja naj bi bili:*

- ožji in dokaj neposredni,
- spoznavanje različnih oblik oziroma vrst športnega plezanja,
- spoznavanje osnovne in specialne tehnike športnega plezanja,
- spoznavanje vrvne tehnike in manevrov, ki bodo zagotavljali varno ukvarjanje s športnim plezanjem,
- spoznavanje zahtevnejših prvin in elementov športnega plezanja (različne oblike varovanja, vpenjanja, prevezovanja, urejanja sidrišč in varovališč...),
- razvijanje gibalnih sposobnosti, kot so moč, gibljivost, ravnotežje in koordinacija, na katere lahko vplivamo skozi igre, naloge in vaje,
- navajanje na sistematičnost in doslednost

*Cilji nadaljevalnega tečaja naj bi bili:*

- čim več plezati – če se le da v naravnih plezališčih,
- pridobiti izkušnje in ustrezna znanja za "rekreativno" ukvarjanje s športnim plezanjem,
- naučiti se osnovnih in specialnih, tehnik, elementov, prvin in vsebin športnega plezanja,
- pripraviti se izpit za športnega plezalca,
- usmeriti se v tekmovalni ali vrhunski rezultat,
- usmeriti se v izobraževalni model - v smislu poučevanja oziroma dela z mladimi – za pridobitev naziva inštruktor športnega plezanja.



#### **4.1.3. Prvi korak - primer št. 1**

Predstavljajmo si, da smo na novo ustanovljeno plezalno društvo, ki ima zagotovljene pogoje dela, med katere sodi mala plezalna stena na kateri je okoli petsto oprimkov, blazine (tanke in debele), varovalni pripomočki itd., nimamo pa še članov oziroma otrok.

- Pripravimo si načrt dela iz katerega so razvidni naši cilji, smotri in način dela.
- En mesec prej, razmnožimo in razobesimo plakate, s katerimi vabimo vse ljubitelje športnega plezanja ali plezanja na sploh, da se vpišejo v začetno šolo športnega plezanja.
- Plakate razobesimo po vaseh, naseljih oziroma v delih mesta mimo katerih hodijo "naši bodoči tečajniki".
- Z lokalnim časopisom se dogovorimo za objavo članka, ki opisuje športno plezanje oziroma naše društvo.
- Z lokalnim radijem se dogovorimo za kratko predstavitev v obliki intervjuja ali obvestila.
- Vodstvu bližnje osnovne šole in profesorju športne vzgoje, ki na tej šoli poučuje predstavimo naš načrt dela in ju zaprosimo za sodelovanje v obliki usmerjanja zainteresiranih otrok v športno plezanje.
- V primeru, da imajo svojo lastno plezalno steno se lahko dogovorimo za predstavitveno uro, ki jo izvedemo v okviru rednih ur športne vzgoje in v sodelovanju s profesorjem športne vzgoje.
- S šolo se lahko dogovorimo, da v času I. roditeljskega sestanka za starše, delimo brezplačne biltene in zloženke v katerih predstavljamo našo dejavnost.
- V bližnjem gasilskem domu, kulturnem domu ali osnovni šoli lahko organiziramo plezalni večer z diapozitivi ali kratkim plezalnim filmom ter nanj povabimo zanimivega goste – uspešnega plezalca.
- Poštarja "lepo prosimo", da v vsak nabiralnik vrže naše obvestilo.
- itn.

#### **4.1.4. Drugi korak - primer št. 2**

Javili smo se na razpis, kjer je bilo zapisano, da potrebujejo nekoga, ki si želi delati z mladimi plezalci. Smo solidni športni plezalci in imamo radi otroke, še nikoli pa se nismo poizkusili v vlogi "učitelja". Čeprav smo prepričani, da smo sposobni in vemo, da bomo zmogli nas skrbti, ker ne vemo kdo so naši novi tečajniki, koliko jih bo prišlo in koliko so stari, kakšno bo njihovo gibalno oziroma plezalno predznanje in kaj naj naredimo s starši, ki bi radi gledali itn.

##### ***Možnost št. 1:***

Če ima plezalno društvo v katerem delujemo že dolgoletno tradicijo in ustaljen način vadbe, je stvar enostavna in preprosta.

Nadaljujemo, kot so delali naši predhodniki ali kot so nam naročili in smo se dogovorili z "vodjo" plezalne šole, zraven pa vključujemo nova dognanja, lastne ideje in primerne metode dela.

##### ***Možnost št. 2:***

Plezalno društvo je ustanovljeno in želi povečati število članov oziroma razširiti svojo ponudbo, zato išče inštruktorje športnega plezanja oziroma ljudi, ki bi bili pripravljeni delati z mladimi športnimi plezalci in voditi začetni tečaj športnega plezanja. Ker nimajo dovolj kadra, so vas zaprosili, da uvodni sestanek in celoten tečaj izpeljete "sami".

*Za prvi sestanek oziroma trening je zelo dobro, da imamo pripravljene:*

- reklamne zloženke, ki predstavljajo naše društvo,
- vpisne liste na katere bodo otroci oziroma njihovi starši vpisali osebne podatke in izjavo, da so seznanjeni s sistemom vadbe in načinom plačevanja vadbine,
- nekaj plezalnih revij, ki jih lahko listajo,
- osnovno plezalno opremo kakršno bomo v kratkem od njih zahtevali,
- itd

- Med tem, ko se zbirajo jim razdelimo zloženke, revije, opremo in vpisne liste in jih nekaj časa pustimo, da si razdeljene rekvizite preberejo in ogledajo
- Ko se vsi zberejo oziroma čez nekaj časa, vse skupaj lepo pozdravimo in se jim predstavimo. Skupaj pregledamo zloženko in vpisne liste in poudarimo tiste stvari, ki so bolj pomembne in si zaslužijo posebno mesto (varnost, oprema, resnost, doslednost, redno plačevanje vavnine...). Nato jim damo možnost, da se predstavijo tudi sami in nam povedo, zakaj so se odločili in vpisali v začetni tečaj športnega plezanja. Ko končajo, jim lahko povemo še svojo zgodbo, ki naj bo čim bolj zanimiva in duhovita. Če na koncu uvodnega dela ni posebnih vprašanj, začnemo z delom.
- Za ogrevanje si izmislimo skupinsko igrico s katero jih pripravimo na začetek vadbe. Če jim je igra všeč, jo ponovimo, če ne, jo zamenjamo z drugo. Ko vidimo, da so njihova lica nekoliko pordela in je njihova koncentracija in zbranost nekoliko padla, igro prekinemo. Sledi naj kratek počitek pod malo plezalno steno.
- Nato izberemo enega od otrok in mu naročimo, da pokaže vse oprimke, ki so večji od njegove razprte dlani. Ko jih pokaže vsaj deset, mu naročimo naj pokaže tiste, ki so večji od njegove pesti in manjši od razprte dlani. Za konec pa naj pokaže še tiste, ki so veliki za pol njegove pesti. Na ta način jih seznanimo z različno velikimi oprimki oziroma stopi in jim hkrati predstavimo različne – osnovne - načine prijemanja in stopanja.
- Ko končamo, lahko njihovo poslušanje in opazovanje preverimo z igrico, in sicer. Odpeljemo jih čim dlje stran od plezalne stene in rečemo, da morajo na naš znak, čim hitreje steči do plezalne stene ter najti in prijeti oprimek srednje velikosti (velik kot pest). Za naslednjo nalogo jim rečemo, da morajo na naš znak, ponovno steči k steni in prijeti oprimek z načinom odprtega prijema. Nato z načinom podprijema itn.
- Ko opazimo, da jim igra postaja dolgočasna, jim povemo kako pomembno je, da steno oprimke in samega sebe, ne samo vidijo, ampak tudi čutijo. Zato jim damo novo nalogo, ki pa jo še prej demonstriramo. Naročimo jim, naj si na steni izberejo oprimek, ki jim je najbolj všeč in si ga temeljito ogledajo oziroma otipajo. Nato jih postavimo tri metre od stene in jim naročimo, da oči zaprejo. Njihova naloga je, da z zaprtimi očmi – z otipavanje plezalne stene in oprimkov na njej - najdejo oprimek, ki so si ga zbrali. Če jim naloga ne uspe, jo ponovijo, sicer se od stene umaknejo, in omogočijo, da tudi ostali nalogo končajo.
- Ker se bliža že druga polovica treninga je čas, da preverimo njihove plezalne sposobnosti. Naročimo jim naj si obujejo plezalke – če jih imajo – in poizkušajo preplezati "prečko" iz ene strani plezalne stene na drugo stran. Predno začnejo, jim plezanje demonstriramo in opozorimo na pravilno in natančno stopanje in prijemanje. Za "hec" jim rečemo, da zmaga tisti, ki pleza lepše in ne tisti, ki pleza hitro. Če jim je naloga prelahka oziroma, ko nalogo končajo jim nekaj oprimkov prečrtamo in jim naročimo naj poizkusijo znova. Med plezanjem jih bodrimo, popravljamo napake, svetujemo in hvalimo. Boljšim smer otežimo, ostalim pa nekoliko olajšamo.
- Približno petnajst minut pred koncem treninga vadbo zaključimo. Z otroki se usedemo na tla, se pogovorimo in analiziramo trening. Otroci povedo kaj jim je bilo všeč, mi pa jih pohvalimo in jim predstavimo, kaj bomo delali prihodnjič. Nato se od njih poslovimo in jim zaželimo prijeten vikend v upanju, da se prihodnjič ponovno vidimo.

### **Možnost št. 3.**

Ukvarjaš se s športnim plezanjem, imaš vrv, plezalni pas plezalke, vrečko z magnezijo, dve metičarki, pet kompletov, osmico in dva prusika. Nimaš pa ne telovadnice, ne plezalne stene in najbližje plezališče je od tvojega kraja oddaljeno 30 km.

Za tebe je slišalo pet otrok, ki bi radi, da jih vzameš seboj plezat oziroma naučiš osnov športnega plezanja. Rad bi jim ugodil pa ne veš kako, kdaj, kje in na kakšne način.

Odgovor je....*kjer je volja tam je pot.*

*Verjemite, da se da tudi na takšen način. Poznam društvo, ki je pred štirimi leti začelo na povsem enak način. Iz nič in v okolju v katerem se o športnem plezanju ni vedelo veliko, je ustvarilo sodobno društvo, ki danes šteje 40 članov (od katerih so štirje otroci registrirani tekmovalci), 15 članov (staršev rekreativcev), najmanj enkrat mesečno hodijo na plezalne*

*izlete, poletne plezalne tabore, večdnevne priprave, se udeležujejo tako šolskih kot tudi tekmovalnj za državno prvenstvo in imajo svoj plezalni center - opremljen z umetno plezalno steno, ki meri več kot 200 m<sup>2</sup> - na katerih več kot 2500 oprimkov.*

#### **4.1.5. Poletni plezalni tabor**

Poletni plezalni tabor je ena najlepših izkušenj kar se jih lahko zgodi mlademu plezalcu, ki je končal začetni, nadaljevalni ali katerikoli tečaj športnega plezanja. Gre za dogodek, ki je neponovljiv in če ga izpeljemo tako kot mora biti izpeljan bo ostal za otroke nepozaben, za društvo odlična promocija, za inštruktorje pa dokaz, da je delo z otroki lepo in zaupanja vredno.

Nekateri se boste morda vprašali zakaj bi poletni plezalni tabor sploh organizirali?

Odgovor je preprost.

Zato ker:

- se na taborih stkejo prijateljske vezi, ki se med letom ne morejo,
- se otroci med seboj zblížajo in postanejo pravi prijatelji,
- se nekateri med seboj zaljubijo
- lahko otroke veliko bolje spoznaš, če z njimi živiš,
- lahko doživiš stvari, ki si jih tudi mislit ne moreš,
- lahko otroci počno stvari, ki jih doma ne morejo oziroma ne smejo
- lahko otroci spoznajo plezanje v vsej njegovi razsežnosti in obliki,
- lahko dajo otroci od sebe maksimalno,
- lahko otroke naučimo več kot v telovadnici
- lahko spimo pod milim nebom,
- lahko kurimo ogenj in si pripovedujemo zgodbe,
- se lahko sprostimo in se imamo zares čudovito enkratno in nepozabno.

Potrebno pa je vedeti, da je organiziranje tovrstnih taborov izredno odgovorno, naporno in finančno zelo zahtevno. Zato naj se jih lotijo le odgovorni in zanesljivi ljudje, ki imajo poleg sebe sodelavce na katere se lahko povsem zanesejo in jim zaupajo. Sam menim, da bi sleherno plezalno društvo ali klub moralo v svoj letni načrt uvrstiti vsaj en, če ne dva plezalna tabora.

#### ***In kaj je potrebno storiti še predno odidemo na poletni plezalni tabor?***

1. Organizirati sestanek s starši otrok na katerem podrobno predstavimo vsebino poletnega plezalnega tabora - vsaj štiri mesece prej. Na najem staršem pojasnimo vprašanja; KDAJ, KAM, KAKO, KOLIKO STANE itd.
2. Razdeliti prijavnice in opozoriti na plačilo prvega obroka (lepo je, da se staršem omogoči, plačevanje na več obrokov).
3. Razdeliti seznam opreme, ki jo bo otrok potreboval za udeležbo na taboru.
4. Urediti zdravstven težave in obveznosti oziroma se pozanimati in posvetovati s starši otrok glede zdravstvenih posebnosti (cepljenje proti klopnemu meningitisu, alergije na pike žuželjk...).
5. Pametno je urediti skupinsko nezgodno zavarovanje in zavarovanje proti tretji osebi oziroma zavarovanje tabora.
6. Pridobiti sponzorje ali donatorje.
7. Pripraviti se na alternativne možnosti in dejavnosti v primeru slabega vremena.
8. Preveriti rezervacijo.
9. "Preveriti" vaditelje, ki smo jih povabili k sodelovanju.
10. Pogovoriti se o tem ali je tabor primeren za vse otroke oziroma ali bi bilo bolje, če bi nekateri ostali doma (zdravstvene težave, neposlušnost, nesigurnost...),
11. Zadnji skupni sestanek s starši in otroki,
12. ...

**Primer vsebine poletnega plezalnega tabora:**

1. Prihod na tabor.
2. Razpored po sobah, ali postavitve tabora, ali ureditev bivališča.
3. Skupni sestanek in seznanitev s pravili in sankcijami v primeru kršenj pravil.
4. Razdelitev obveznosti in nalog.
5. Kosilo
6. Delo na terenu (plezanje, učenje vozlov, vrva tehnika, pohod, igre v naravi, tek, plezalne igre.....)
7. Večerja
8. Umivanje
9. Večerni sprehod ali večerne športne aktivnosti in družabne igre.
10. Priprava na spanje.
11. Večerni počitek.
12. itn...

***Nekaj sklepnih misli, ki so plod osebnih izkušenj oziroma izpeljave štirih uspešnih poletnih taborov v Karavankah, Bohinjski beli, Logarski dolini in Bohinju:***

Otroci imajo radi, če se počutijo varne in vedo, da nam lahko zaupajo, ker bomo za njih skrbeli. Najbolj jim je všeč, če je v bližini voda, v kateri se lahko namakajo in celo plavajo. Najbolj se počutijo, če lahko spijo pod milim nebom. Veseli so, če so pravila jasno postavljena in se dogovorov držimo tudi mi in smo dosledni ter pravični, ko gre za kršenje pravil in temu primerno sankcioniranja. Čeprav se pritožujejo imajo radi, če je dan zapolnjen z različnimi športnimi vsebinami (tek, planinarjenje, kopanje, veslanje, slalom med drevesi, spuščanje po vrvi, plezanje na drevesa, igranje nogometa...). Prav nič jim ni odveč, če jih starši ne morijo po mobitelu (mobi naj ostane doma). Radi počnejo stvari, ki jih doma ne bi smeli in prav je, da jim jih omogočimo (v mislih imam varne in smiselne stvari, ki njihovo življenje bogatijo in jih osrečujejo). Plezajo - po cele dneve - lahko največ tri dni skupaj potem je s kožo na prstih konec. Sedemdnevni poletni plezalni tabor naj na osebo ne stane več 120 EUR-ov.

*Sam menim, da je leto, ki se zaključi brez poletnega plezalnega tabora izgubljeno leto, tako za otroke, kot za inštruktorje športnega plezanja.*

**Literatura:**

Lorin Möscha: Plezanje kot igra. Modrijan, Ljubljana, 2004

Albin Simonič: Didaktika športnega plezanja v osnovni šoli. Diplomsko delo. Fakulteta za šport, Ljubljana, 1998

Mitja Udovič: Izbor otrok v plezalno šolo s pomočjo ekspertnega sistema. Diplomsko delo, Fakulteta za šport, Ljubljana, 2001