|  |  | Srednja šola Veno Pilon AjdovščinaCesta 5. maja 125270 Ajdovščina |
| --- | --- | --- |

**Športno plezanje**

 UVOD

To temo sem si izbral, ker tudi sam plezam in mi je vse zanimivo hkrati pa tudi poučno. Sam sem začel plezati novembra 2005, v to pa me je vpeljal brat, ki je začel plezati nekaj mesecev pred mano. Na začetku sem plezal le v umetni steni (balvanska, angl. boulder), da sem dobil občutek za oprijeme ter se naučil plezalne tehnike (premiki, drža nog,...). V „skali“ sem prvič plezal v začetku februarja, v enem izmed največjih plezališč v Sloveniji, Gradiški turi nad Vipavo. Preplezal pa sem tri lahke smeri. V naslednjih mesecih pa sem zunaj plezal še nekajkrat.

## Zgodovina plezanja

Prosto plezanje se je razvilo v Yosemitski dolini, ZDA približno leta 1950. Na začetku se je razvijalo le prosto pleaznje („freeclimbing“) - premagovanje plezalnih težav s pomočjo lastnega telesa, tehnične pripomočke pa uporabljamo le za lastno varnost. Iz Yosemitske doline se je v sedemdesetih letih 20. stoletja razširilo v Evropo. Prosto plezanje je doživelo pravi razcvet, ko so začeli opremljevati plezalne strani opremljevati s svedrovci. S tem je prosto plezanje postalo varnejše in so plezalci plezali že težje smeri. Iz tega časa izhaja izraz *športno plezanje*, ki zajema varne oblike prostega plezanja.

Za začetnika prostega plezanja v Sloveniji štejemo Iztoka Tomazina in Boruta Berganta, ki sta leta 1978 obiskala ZDA, kjer sta spoznala etiko prostega plezanja in jo razširila doma. Slovenski plezalci so prišli v svetovni vrh v težavnosti, ko leta 1992 Tadej Slabe prepleza smer Za staro kolo in majhnega psa(8c+). Plezalke pa leta 1997, ko Martina Čufar prepleza smer z oceno 8b+.

Načini vzpona in oblike športnega plezanja

Slika 1: Primer previsne skalne smeri

Med razmahom športnega plezanja so se med plezalci oblikovala določena pravila, ki so opisovala na kakšen način je bila določena smer preplezana:

* **z rdečo piko**: vzpon po predhodnih neuspešnih poskusih ali predhodnem tehničnem vzponu.
* **na pogled:** vzpon v prvem poskusu v neznani smeri (brez predhodnih informacij).
* **na „flash“:** vzpon v prvem poskusu, kjer smo predhodno opazovali drugega plezalca v smeri ali pridobimo ostale informacjeo smeri.

Najbolj cenjen je vzpon na pogled, sledi mu vzpon na „flash“, nato pa rdeča pika.

Počasi so se razvile tudi različne oblike šporntega plezanja:

* **„klasično“ športno plezanje:** (športno plezanje v nizkih stenah, plezališčih) je najpomembnejša oblika, ki je privedla do razmaha športnega plezanjain njegovega razumevanja v današnjem smislu.
* **balvansko športno plezanje:** (na balvanih in spodnjih delih sten) je v bistvu starejše kot klasično športno plezanje, največji razmah pa je doživelo v zadnjem desetletju.
* **Špotrno plezanje v visokih gorah (alpinistično plezanje):** pa se odvija v smereh, ki so daljše od enega raztežaja, pogoj pa je, da so tudi daljše smeri ustrezno varovane s svedrovci in urejenimi varovališči.Osebna oprema športnega plezalca

Razvoju športnega plezanja sledi tudi razvoj prilagojene plezalne opreme ter varnostnih postopkov, ki ob pravilni uporabi zagotavljajo varnost tega športa. Pravilna izibra in pravilna uporaba plezalne opreme je prvi pogoj za varno ukvarjanje s športnim plezanjem. Oprema mora biti ustrezni testirana, kar zagotavljajo UIAA in/ali CE varnostni testi.

## Plezalni čevlji (plezalniki)

Slika 2: Plezalni čevelj

Izbiramo lahko med celo vrsto različnih plezalnih čevljev, ki pa se med seboj razlikujejo, odvisno od tega za kakšen način plezanja so najbolj primerne. Ločimo plezalnike *za zelo majhne stopke*, *za plošče* (stopanje na trenje), *poči* in *tisti, ki so primerni za umetno steno ali zelo previsne smeri*. Plezalni čevlji so lahko visoki (primerni za plezanje poči in daljših smeri v hribih) ali nizki, ki so primerni za vsestransko uporabo. Kar se tiče velikosti, pa je odvisno od plezalca samega.

## Plezalni pas

Poznamo dva osnovna tipa plezalnih pasov:

* **dvodelni plezalni pas**: sestavljen je iz zgornjega (ramenskega) in spodnjega (sedežnega) dela. Primeren je za začetnike in plezanje dolgih smeri, ker se plezalec pri padcu težko obrne na glavo.

Slika 3.: Enodelni plezalni pas

* **enodelni oz. sedežni plezalni pas**, ki je za običajno športno plezanje najbolj primeren.

Enodelni plezalni pas mora biti dovolj udoben za visenje in ravno prave velikosti. Paziti moramo na velikost nožnih zank, ki ne smejo biti preveč ohlapne in niti pretesne, poleg tega pa naj nas plezalni pas tesno objame okoli pasu. Pas naj ima spodnji in zgornji del povezan s krožno zanko, ki jo tudi uporabljamoza varovanje (varovalna zanka).

## Vrv

Slika 4.: Plezalna vrv v posebni torbi za vrv

Vrv za športno plezanje naj bi bila dolga 70 metrov in debeline med 9,5 in 10,5 milimetrov ter ustrezno testirana. Izbiramo lahko med več vrstam, najbolje pa je, da imamo enojno vrv, ki jo običajno uporabljamo v plezališčih. Vrv je elastična, kar pripomore k varnim padcem ob pravilnem varovanju. Na vrv moramo skrbno paziti, saj je od tega odvisna naša varnost v steni. Velikokrat jo hranimo v torbi, ki jo lahko tudi razgrnemo in jo uporabljamo tudi kot podlogo za vrv v plezališču. Pomembno je tudi, da vrv pred vzponom premečemo, ker se s tem izognemo morebitnem zapletanju vrvi med vzponom, obenem pa tudi začutimo morebitne poškodbe vrvi. Pomembno je tudi, da uporabljamo oba konca vrvi enako.

Vrv se lahko hitro poškoduje, če jo obremenjujemo čez oster skalni rob; če hodimo po njej, ko leži na ostrem kamenju; ali, če jo zadane padajoče kamenje. Vedno jo shranjujemo v hladnem, temnem prostoru, nikoli pa je ne sušimo na peči ali na močnem soncu. Skrbno pa moramo prebrati proizvojalčeva navodila o uporabi vrvi; poškodovani vrv je dobro pravočasno zamenjati.

## Kompleti

Slika 5.: Primer plezalnega kompleta

Komplete uporabljamo za vpenjanje svedrovcev, torej za varovanje. Komplet je sestavljen iz dveh vponk in vmesnega povezovalnega traku. Ponavadi je ena vponka zavita za lažje vpenjanje, drugo pa vpnemo v svedrovec. Najlonski trak med dvema vponkama naj ne bo predolg (10-20 cm).

## Varovalni pripomočki

Slika 6.: Varovalni pripomočki, ki niso samozatezni

Varujemo lahko na več načinov in zato obstaja tudi več varovalnih pripomočkov. V osnovi jih lahko razdelimo na dve skupini:

* **samozatezni varovalni pripomočki:** gri-gri,..
* **varovalni pripomočki, kjer moramo del sile pri padcu zaustaviti z roko:** reverso (na sliki spodaj levo), piu (na sliki zgoraj levo), reversino (na sliki zgoraj desno), varovalna ploščica, vponka z matico, osmica (na sliki spodaj desno),..

### Gri-gri

Njegov razmah se gre pripisati njegovi glavni značilnosti: gri-gri je samozatezni varovalni pripomoček. Pri obremenitvi (padec, visenje) se naprava samodejno zablokira, pri tem je sila na roko enaka nič. Pri pravilni uporabi se tako zmanjša možnost človeške napake.

Slika 7.: Samozatezni varovlni pripomoček gri-gri

Pri uporabi se je potrebno seznaniti, kako pravilno vstaviti vrv v napravo. **Vedno, preden gre plezalec v steno, mora varovalec preveriti ali je vrv pravilno vstavljena.** Pravilno je vstavljena, ko se vrv,ob potegu vrvi proti plezalcu, zaskoči. Tole napravico pa krasi še ena značilnost: za spuščanje ima posebno ročico. Z njo uravnavamo hitrost spuščanja plezalca. Pri tem mora varovalec obvezno držati spodnjo roko na vrvi.

Za gri-gri proizvajalci priporočajo uporabo vrvi debeline med 10 in 11 mm. Napravica pa dopušča debelino nad 9.7 mm. Razlika je tudi med novo in staro vrvjo, saj je trenje pri novi vrvi precej manjše, na kar moramo biti pozorni med varovanjem in spuščanjem.Vrečka za magnezij

Slika 8.: Vrečke za magnezij

Pri plezanju se ponavadi potijo roke, zato plezalci uporabljajo magnezij, ki si s tem posušijo roke. Natresemo ga v posebno vrečko njo pa si namestimo okoli pasu na hrbtni strani. Pri nakupih je treba biti pozoren na velikost. Velikost vrečke pa je odvisna od plezalca samega.

## Plezalna čelada

Plezalne čelade pri športnih plezalcih nismo vajeni, uporabljajo jo le plezalci v daljših hribovskih smereh. Po sklepu KŠP[[1]](#footnote-1) je pri plezanju v naravnih plezališčih plezalna čelada obvezna za otroke do 14 let in za vse začetnike v času tečajev in ostalih izobraževanj. Uporaba je prav gotovo priporočljiva tdi takrat, ko se plezalec uči plezanja v vodstvu.

Slika 9.: Otroška plezalna čelada

Poškodbe pri športnem plezanju

Slika 10.: Primer plezanja v bouldru

Ne glede na to, kakšno težavnostno stopnjo plezalec obvlada in kako pogosto pleza, si vsak plezalec želi napredka. Na začetku plezalec hitro napreduje, potem pa v napredek potrebno vložiti vedno več treninga. Če se trening ne uravnoteži s počitkom, se začnejo pojavljati poškodbe. Sprva se pojavljajo kot opozorilni znaki, ki jih veliko motiviranih plezalcev rado presliši, kasneje pa jim je žal, saj morajo počivati več tednov ali mesecev. Zdravljenje kroničnih poškodb je največkrat dolgotrajno in zahteva veliko potrpežljivosti in motivacije za zdravljenje, kasneje pri ponovnem plezanju pa veliko previdnosti, sej se rade ponovijo.

Ločimo dve vrsti poškodb:

* **akutne poškodbe –** Zgodijo se v trenutku. Vzrok je lahko prevelika sila, ki je mišice, kite ali vezi ne morejo prenašati. Npr., če nam noga nepričakovano zdrsne in celo težo zadržimo na eni roki, lahko zaradi velike sile pride do izpaha rame, posledica pa so lahko natrgane vezi, kite in mišice, ki ta sklep obdajajo. V večini primerov jih je tudi lažje pozdraviti kot kronične poškodbe.
* **kronične poškodbe –** Za kronične poškodbe se uporabljata tudi pojma „športna okvara“ ali preobremenitev. Gre za bolezensko stanje, ki nastaja postopno in ga v začetku sploh ne zaznamo; časa in vzroka nastanka ne moremo z gotovostjo opredeliti. Gre za posledico pogostih, ponavljajočih se intenzivnih obremenitev na nekem delu gibal, kar izzove napredujoče lokalne vnete procese, posledične degenerativne spremembe in zaradi bolečin zavre nadaljnjo telesno aktivnost. Te poškodbe povzroči nenehno kopičenje mikropoškodb, ki nastanejo med treningom in se nimajo časa regenerirati.

## Najpogostejše poškodbe

Tipične poškodbe plezalcev se seveda nanašajo na dele telesa, ki so pri plezanju najbolj obremenjeni. To so zgornje okončine, ramena in hrbet. Pogoste so tudi poškodbe nog, predvsem pri padcih na tla (poškodba gležnja, deformacija stopal).

Slika 11.: Slika prikazuje poškodbe krožnih vezi(A2 delno, A3 normalno, A4 pa pretrgano)

### Poškodbe dlani in prstov

Najbolj pogosta poškodba prstov je natrganje ali pretrganje krožne vezi, pri ekstremnih obremenitvah pa pogosto pride tudi do vnetja kit in njihovih ovojnic. Vnetje kitne ovojnice na posameznem prstu (ponavadi na sredincu ali prstancu) je nasploh najpogostejša kronična poškodba pri športnih plezalcih in je posledica pogostega plezanja z zaprtim prijemom, ponavljanja identičnih, plezanja v stanju utrujenosti, pa tudi plezanja po izrazito majhnih, okroglih oprimkih[[2]](#footnote-2). Ostale poškodbe: preskakujoči prst, poškodbe členkov, ganglion[[3]](#footnote-3) in poškodbe kože.

### Poškodbe komolcev

Poškodbe komolcev so pri plezalcih na drugem mestu, takoj za poškodbami prstov. Najpogosteje gre za vnetja narastišč upogibalk komolca ali t.i. plezalski komolec, narastišč povrhnjih upogibalk prstov in zapestja ter notranjih rotatorjev podlahti ali t.i. golfski komolec, narastišč iztegovalk prstov in zapestja ter zunanjih rotatorjev podlahti ali t.i. teniški komolec ter vnetje narastišča tricepsa[[4]](#footnote-4). Vse štiri poškodbe imajo iste vzroke nastanka: prevelike in ponavljajoče obremenitve pri plezanju vodijo do majhnih poškodb na področju narastišča kite na kost.

### Poškodbe rame

Poškodbe ramen postajajo zaradi razvoja plezanja k vedno bolj previsnim smereh, vse bolj pogoste. **Akutne poškodbe** rame nastanejo kot posledica padca ali zelo težkega, agresivnega giba. Najpogosteje pri plezanju pride do izpaha ramenskega sklepa v sprednjem delu, kjer je sklepna ovojnica tudi najtanjša. Če izpaha ne pozdravimo popolnoma, se lahko začne ponavljati že pri manjših obremenitvah vedno, ko je rama v nestabilnem položaju, saj vezi in ovojnica postanejo ohlapne.

**Kronične poškodbe** rame so v plezanju bolj pogoste in so posledica ponavljanja istih

gibov in pretreniranja. Bolečine se pojavljajo po malem, dokler ne postanejo stalne.

Vzroke za te poškodbe lahko najdemo v nepravilnih obremenitvah sklepa, zaradi

neuravnovešene moči posameznih mišic.

### Sindromi pritiska na živec

Za delovanje roke so odgovorni trije živci, ki izvirajo iz vratnega dela hrbtenice. Vnetja kit v podlahti in komolcu pogosto spremljajo občutki mravljinčenja ali odmrlosti določenih predelov roke, odvisno od tega na kateri živec pritiska zadebeljena kita.

### Poškodbe mišic

**Otrdelost mišic** se pri plezalcih najpogosteje pojavi na mišicah podlahti in ramenskega obroča in so posledica enostranskih obremenitev. Pri preobremenitvah in izčrpanosti se v mišicah kopičijo strupeni produkti presnove, npr. mlečna kislina, ki povzročijo njihovo otekanje. Pri tem se zmanjša prekrvitev, motena je izmenjava snovi med medceličnino in celico in pojavi se lokalna zatrditev, ki se jo dobro občuti in je občutljiva na pritisk.

*Pomembno je, da pred napornim treningu mišico ne le dobro ogrejemo in raztegnemo, temveč tudi to, da jo po treningu sprostimo in ponovno raztegnemo. S tem pospešimo odstranjevanje strupenih snovi (mlečne kisline) iz mišice.*

**Do natrganja ali pretrganja mišičnih vlaken** ponavadi pride pri nepričakovanih padcih, zdrsih, pri dinamičnih gibih oz. pri ekscentričnih obremenitvah (če se npr. med padanjem želimo ujeti za oprimek). Bolečina, ki pri tem nastopi je pekoča, vsaka nadaljnja uporaba mišice je zelo boleča ali celo nemogoča (pri popolnem pretrganju).

### Poškodbe hrbtenice

Najpogostejši vzroki bolečin v hrbtenici so naslednji:

**zakrčenje mišic** - Zaradi skrajšanih prsnih mišic in močnih notranjih rotatorjev rame (predvsem biceps), začne ramena vleči naprej. Posledica je sključena drža, saj hrbtne mišice niso tako močne, da bi vzdrževale ravno držo hrbtenice. Zato je potrebno delati iste vaje, kot za preprečevanje poškodb ramen ter vaje za vse hrbtne in trebušne mišice (krepilne in raztezne).

**zanemarjanje vaj za trebušne in hrbtne mišice** – te vaje so sestavni del treninga v vseh športih in veliko pripomorejo ne samo k boljšim dosežkom, temveč tudi k preprečevanju poškodb. Če ta trening zanemarimo, nam še tako močne roke in prsti ne pomagajo, da bi se v previsnih smereh obdržali na steni. Močnejši mišični steznik nam omogoča lažje plezanje previsnih smeri in hkrati razbremeni hrbtenico;

Slika 12.: Slika prikazuje „plezalski hrbet“ (levo)

**nepravilna drža** – tudi pri vsakdanjih opravilih moramo paziti na pravilno, pokončno držo.

## Zdravljenje in rehabilitacija športnih poškodb

Rehabilitacija vsake poškodbe poteka skozi štiri faze:

***1. Prva faza:*** sem spadajo ukrepi prve pomoči oz. oskrba poškodbe v prvih 24 urah. To pride v poštev pri poškodbah, katerih nastanek je akuten. Med najpomembnejše ukrepe sodijo: *mirovanje* (angl. »rest«), l*okalno hlajenje* (angl. »ice«), *kompresijska obveza* (angl. »compress«), *dvig poškodovanega dela* (angl. »elevate«) – RICE. Če je poškodba resnejša obiščemo zdravnika.

***2. Druga faza:*** ko je akutna faza mimo (24-48 ur), se začne prava rehabilitacija z različnimi vajami in drugimi postopki, katerih funkcija je čim hitrejša resorbcija hematoma.

***3. Tretja faza:*** ko poškodovan ud lahko premikamo z lastno močjo in v popolni amplitudi brez bolečin, začnemo krepiti poškodovano tkivo z vajami proti povečanemu odporu.

***4. Četrta faza:*** ko poškodovano tkivo v tretji fazi toliko okrepimo, da je dobilo nazaj približno 2/3 prejšnje moči, je čas, da ga začnemo spet navajati na specifične plezalne obremenitve. Za poškodovano mišico to pomeni, da se ponovno “nauči” sodelovati z ostalimi mišicami (medmišična koordinacija). Začeti moramo z lahkimi gibi po velikih oprimkih in ne preveč previsnih stenah. Poškodovani del moramo previdno izpostavljati čim večji paleti različnih gibov, težavnost pa stopnjujemo postopoma skozi obdobje večih tednov.

***Sami ponavadi poskrbimo za prvo fazo, ostale faze pa izvajamo po nasvetih***

***zdravnika.***

## Preventiva pred poškodbami

Da se izognemo poškodbam, je pri treningu treba upoštevati nekaj pomembnih načel:

• vedno se je treba **dobro ogreti**. Ogrevanje je nujno ne le za preprečevanje poškodb, temveč tudi za optimalno plezanje.

 • po plezanju je treba **utrujene mišice sprostiti**. S tem pospešimo odstranjevanje strupenih produktov presnove in regeneracijo. To dosežemo s plezanjem zelo lahkih smeri ter s statičnimi razteznimi vajami (stretching), ki pa ne sme biti boleče.

 • **masaža** je ena najstarejših naravnih metod za izboljšanje človeških sposobnosti. Izboljšuje delovanje krvnega in limfnega obtoka ter pozitivno vpliva na splošno psihofizično počutje. Telo se hitreje regenerira in odpadne snovi se lažje izločijo iz telesa. Mišicam se povrne moč, sklepi postanejo bolj gibljivi, otekline se zmanjšajo, prag bolečine se po masaži zviša. Masažo lahko uporabljamo pred, med in po treningu, tehnike pa se razlikujejo.

 • pred napornimi treningi (na plezalni deski, z utežmi, reaktivni trening…) je dobro kite na prstih in komolcih ojačati z **bandažnim trakom**;

 • s treningom je treba **prenehati ob prvi bolečini** in pred popolno utrujenostjo;

 • pri treningu z maksimalnimi obremenitvami se je treba **izogibati končnih položajev sklepov**, zaradi velike možnosti poškodb hrustanca in vezi. Sem spadajo zgibi s popolno iztegnitvijo in vaje za moč prstov z zaprtim prijemom;

 • pred, med in po treningu je treba **piti veliko vode** (vsaj 1.5 litra). Med treningi, ki trajajo dlje časa, še posebno poleti, ko se bolj potimo, je priporočljiva uporaba izotoničnih napitkov (Isostar,...);

 • **jesti** je treba pravo hrano ob pravem času; približno dve do tri ure pred treningom pojemo obrok bogat s »počasnimi«, sestavljenimi ogljikovimi hidrati, ki nam zagotovijo energijo za cel trening (polnozrnate testenine, ajdova kaša, neoluščen riž..). Med treningom se glikogenske zaloge v mišicah izpraznijo in jih je potrebno začeti čim prej polniti. Po treningu (15 min do pol ure) potrebujemo obrok, bogat z ogljikovimi hidrati in reven z maščobami. Idealno sestavo imajo nekatere energijske ploščice (npr. Powerbar, Enervit), saj vsebujejo kombinacijo enostavnih in sestavljenih ogljikovih hidratov, vsebujejo pa tudi za mišice nujno potrebne aminokisline. Večji obrok naj bi zaužili 2-4 ure po treningu, pomembno pa je, da poleg ogljikovih hidratov vsebuje tudi kvalitetne beljakovine (ribe, belo meso, skute, jajce);

 • **dovolj spanja**. Med spanjem se izloča rastni hormon, ki pospešuje izgrajevalne procese v mišicah;

 • **programiranje treninga**. Pravilno sestavljen in razporejen trening po obdobjih, preprečujejo pretreniranost in s tem zmanjšujejo možnost poškodb;

 • zavedati se je treba, da je tudi **počitek** sestavni del treninga. Pa naj bodo to počitki med posameznimi smermi, celi dnevi ali celo tedni in meseci. Vsaj enkrat letno je treba narediti eno do štiri tedensko pavzo, za popolno regeneracijo. V tem času se lahko ukvarjamo s športom, ki obremenjuje druge mišice. Tako preprečimo upadanje splošnih funkcionalnih sposobnosti;

 • pravilen trening za **moč in mišično ravnotežje** bo pripravil mišično skeletni sistem na zahteve športa. Kljub temu, da je plezanje šport, pri katerem mišica skoraj nikoli ni obremenjena na enak način, in da pri plezanju določene smeri sodeluje mnogo mišic v zelo kompleksni koordinaciji, je za plezalce koristno, da del priprav posvetimo tudi treningu koordinacijsko enostavnih vaj za moč.

 Pridobljena moč se sicer ne bo neposredno odzrcalila v napredku v določeni plezalni smeri, ima pa trening moči še druge pozitivne vplive:

 o močnejša mišica lahko absorbira več energije kot šibkejša, preden doseže točko, kjer se vlakna začnejo trgati;

 o krepitev mišice krepi tudi druge strukture okrog sklepa, kar je lahko pomemben dejavnik preventive. Tetivam in vezem se po treningu moči poveča teža, debelina in trdnost;

 o vezi se hitreje celijo, če je v rehabilitacijo vključen trening moči. To je pomembno pri preprečevanju ponovne poškodbe;

 o pri treningu moči hipertrofija mišice poveča količino kolagena v mišici, tako se mišici poveča elastičnost in jo varuje pred možnim zmanjšanjem količine kolagena, ki se zgodi pri treningu vzdržljivosti;

 o večja aktivnost v športu povzroči bolj močne kosti, kar je pomembno dejstvo pri zlomih in preobremenitvenih stresih;

 o trening moči mišic kot dinamičnih stabilizatorjev pomaga pri zmanjševanju ohlapnosti v sklepih, kar je še posebej pomembno za ramenski sklep;

 o Med sezono pa bi morali vzdrževati pridobljeno moč in gibljivost. Vaje za gibljivost naj bi izvajali vsak dan, vaje za moč pa vsak drugi dan. Pri tem ni mišljen naporen trening za maksimalno moč, temveč vaje, pri katerih po 15 – 20 ponovitvah začutimo rahlo utrujenost v mišici. Poudarek je na trebušnih in hrbtnih mišicah, ter iztegovalkah zapestja in komolca.

Če do poškodbe vseeno pride pa lahko nanjo gledamo tudi kot na nekaj **pozitivnega**. Iz nje se lahko veliko naučimo glede treninga. Prisili nas v spremembo, ki se kasneje pogosto pokaže kot dobrodošla in omogoči še večji napredek. Ko se nam pripeti poškodba, se moramo vprašati o njenem vzroku. Ponavadi je to premalo ogrevanja, enoličen trening, pomanjkanje motivacije in koncentracije, nepravilna prehrana… Na trening in plezanje se naučimo gledati bolj celostno, kar je nujno za napredek in uživanje v plezanju brez bolečin.Anketa

Ob ustvarjanju seminarske naloge z naslovom Športno plezanje sem sošolcem in sošolkam pri informatiki pripravil majhno anketo. Odgovrjalo je 17 oseb, od tega 3 fantje in 14 deklet. Vsebovala je 4 vprašanja:

* Koliko oblik športnega plezanja poznaš?
* Ali si že kdaj plezal/-a?
* Katere vrste vzpona poznaš?
* Kakšne vrste vzpenanja poznaš?

Odgovori so se glasili:

* Koliko oblik športnega plezanja poznaš?

| Odgovor | Št. odgovorjenih |
| --- | --- |
| 1. dve vrsti | 10 |
| 2. tri vrste | 4 |
| 3. štiri vrste | 0 |
| 4. pet vrst | 0 |
| 5. drugo | 3 |
| skupaj | 17 |

* Ali si že kdaj plezal/-a?

| Odgovor | Št. odgovorjenih |
| --- | --- |
| da | 10 |
| ne | 7 |
| ne vem | 0 |
| skupaj | 17 |

* Katere vrste vzpona poznaš?

| Odgovor | Št. odgovorjenih |
| --- | --- |
| Brez pogleda | 0 |
| flash | 1 |
| Rdeča pika | 1 |
| Na pogled | 1 |
| Modra pika | 0 |
| Čimprej priti na vrh | 14 |
| drugo | 1 |
| Skupaj | 18 |

* Kakšne vrste vzpenanja poznaš?

| Odgovor | Št. odgovorov |
| --- | --- |
| Down rope | 0 |
| V vodstvu | 3 |
| Top rope | 1 |
| V ozadju | 0 |
| drugo | 14 |
| skupaj | 18 |

Za konec pa sem pripravil še graf koliko sošolk in sošolcev pri informatiki je v življenju že plezalo:

Viri:

* Jure Klofutar - Gradivo za pridobitev naziva ŠPORTNI PLEZALEC
* <http://www.iglusport.si/>
* spletni iskalnik slik GoogleKazalo vsebine:

UVOD 2

Zgodovina plezanja 2

Načini vzpona in oblike športnega plezanja 3

Osebna oprema športnega plezalca 4

Plezalni čevlji (plezalniki) 4

Plezalni pas 4

Vrv 4

Kompleti 5

Varovalni pripomočki 5

Gri-gri 5

Vrečka za magnezij 6

Plezalna čelada 6

Poškodbe pri športnem plezanju 7

Najpogostejše poškodbe 7

Poškodbe dlani in prstov 7

Poškodbe komolcev 8

Poškodbe rame 8

Sindromi pritiska na živec 8

Poškodbe mišic 8

Poškodbe hrbtenice 8

Zdravljenje in rehabilitacija športnih poškodb 9

Preventiva pred poškodbami 9

Anketa 12

Viri: 14

Kazalo slik:

Slika 1: Primer previsne skalne smeri 2

Slika 2: Plezalni čevelj 4

Slika 3.: Enodelni plezalni pas 4

Slika 4.: Plezalna vrv v posebni torbi za vrv 4

Slika 5.: Primer plezalnega kompleta 5

Slika 6.: Varovalni pripomočki, ki niso samozatezni 5

Slika 7.: Samozatezni varovlni pripomoček gri-gri 5

Slika 8.: Vrečke za magnezij 6

Slika 9.: Otroška plezalna čelada 6

Slika 10.: Primer plezanja v bouldru 6

Slika 11.: Slika prikazuje poškodbe krožnih vezi(A2 delno, A3 normalno, A4 pa pretrgano) 7

Slika 12.: Slika prikazuje „plezalski hrbet“ (levo) 9

1. Kratica za Komisija za športno plezanje [↑](#footnote-ref-1)
2. Angl. „sloper“ [↑](#footnote-ref-2)
3. Oslabelost predela sklepne ovojnice [↑](#footnote-ref-3)
4. Triglava mišica na zadnji strani komolca [↑](#footnote-ref-4)