



SEMINAR TRENER ŠPORTNEGA PLEZANJA

VIDEO ANALIZA PLEZALNEGA NASTOPA

DELOVNO GRADIVO

(za interno uporabo)

BORUT KAVZAR

Trener športnega plezanja

JANUAR 2008

NAMEN ANALIZE

Namen analize je plezalca opozoriti na napake, ki jih je storil v plezalni smeri. Pri tem ni pomembno ali je smer preplezal oziroma mu to zaradi prevelikega števila napak ni uspelo. Redko se namreč zgodi, da plezalec smer prepleza tehnično dovršeno, brez majhnih napak. Ravno te majhne napake, ki se skozi celoten vzpon seštevajo pripeljejo do neuspeha in posledično padca v smeri. Zato je pomembno, da se osredotočimo na analizo plezanja celotne smeri. Res je, da se največje napake pojavljajo v zadnjih nekaj gibih pred padcem, ko zbranost plezalca že močno popusti. Vendar se razloge za neuspešen nastop lahko vidi že bistveno prej in ravno te napake so razlog padca v smeri.

Ker mora plezalec med plezanjem razmišljati o več nalogah hkrati, pride ob povečani mišično – živčni preobremenjenosti do porušanja koordinacije gibanja. Plezalec v tej fazi nemalokrat uporabi pretežno varianto za uspešno realizacijo plezalnega problema. Gibalni spomin plezalca oz. razlog zakaj se je poskus končal neuspešno se ponavadi skrči na zadnjih nekaj gibov pred padcem. Izjema so primeri, ko plezalec že prej naredi kakšno večjo napako. Video analiza tako pomaga plezalcu priklicati občutke, ki so se dogajali med celotnim vzponom. Prav tako je lastna predstava o plezanju ponavadi precej drugačna od tistega, kar plezalec analizira s pomočjo video tehnike.

Z vidika teh občutkov je analiza priporočljiva takoj po zaključku plezanja. Vendar takoj po koncu vzpona plezalec sprosti svoje emocije in je takšno "nadlegovanje" z napakami sploh pri mlajših zelo nekoristno. To še posebej velja po zelo uspešnem oz. zelo ponesrečenem plezanju. Zato je ta vidik potrebno upoštevati in se analize lotiti, ko je plezalec nanjo tudi sam pripravljen. Tako bo analiza dobila smisel in pomagala odpravljati napačne gibalne vzorce oz. taktične napake. Plezalca moramo pripraviti, da nastop oceni kritično, s svojimi komentarji. Njegovo opažanje je zelo koristno, saj bo le tako lahko ločil med slabimi in dobrimi rešitvami, ki jih je uporabljal med svojim plezanjem.

Da bo analiza bolj učinkovita je koristno v smeri posneti enega ali dva plezalca, ki sta bila, če govorimo o tekmovalnem plezanju, najbolj uspešna. Ko opravimo analizo lastnega plezanja, pogledamo še kako so ti boljši plezalci premagovali probleme v smeri, tam ko našemu varovancu ni šlo najbolje.

Če govorimo o uporabi posnetkov na treningu je seveda priporočljivo, da plezalec z vsemi pridobljenimi podatki poskusi v smeri še enkrat in z manj napakami poskuša preplezati smer dlje kot v prvem poskusu. Tako bomo predvsem mlajše naučili namena takšne analize. Najkoristnejši čas uporabe analize je

predtekmovalno obdobje, ko lahko zaradi manjše intenzivnosti vadbe popestrimo trening, ki s tem pridobi na kvaliteti. Seveda je pomembno video analizo uporabljati za tekmovalni nastop.

VSEBINA IN NAČIN ANALIZE

Kaj pri plezanju analiziramo. Če izhajamo iz ogleda smeri, si plezalec pri načrtovanju strategije svojega nastopa mora zapomniti pravilno zaporedje gibov, ključne postavitve z nogami, predvidena počivališča v smeri, mesta vpenjanja varovalnih kompletov, tempo plezanja posameznih predelov celotne smeri. To vse so osnovni podatki, ki se kasneje preverjajo s pomočjo video posnetka.

Obstaja več načinov analize. Analiza, ki sledi po končanem plezanju je najbolj splošna in po prvem ogledu lahko ugotovimo le najbolj značilne napake. Seveda je najbolj koristna z vidika treninga vizualizacije plezanja. Intenzivnost plezalnih občutkov je takrat najbolj izražena. Seveda pa kot smo že omenili ima svoje slabosti – intenzivnost emocij omeji kritičnost analize dojemanja napak med plezanjem.

Analiza nekaj ur po končanem plezalnem nastopu. Tvrstna analiza naj bo podroben prerez nastopa od prvega giba do točke, ko se je nastop končal. Ker ta analiza zahteva pripravo, naj si trener pred pogovorom večkrat podrobno ogleda posnetek, po potrebi tudi primerja z ostalimi plezalci. Zabeležite si najpomembnejše napake in jih skupaj s tekmovalcem pogledajte po potrebi tudi večkrat. Ker je pri mlajših oz. začetnikih napak veliko se osredotočite na najbolj pomembne. Prav tako naj si plezalec pogleda kakšnega izmed nastopov boljših plezalcev. Seveda lahko za analize video posnetkov porabimo veliko dragocenega časa našega treninga, vendar nobena analiza ne bo prinesla napredka, če se teh napak ne bo odpravljalo na kasnejših treningih.

Analiziramo lahko tudi celotno skupino plezalcev v posamezni smeri. Ker ta analiza sledi po končanem tekmovanju, si zanjo lahko vzamemo največ časa in s tem odkrijemo tudi podatke, ki jih po nekaj ogledih ne zaznamo. V pomoč nam je lahko časovni kriterij, kjer posamezne odseke v smeri analiziramo. Osredotočimo se lahko na mesta, kje so bili najbolj optimalna mesta za počitek, mesta vpenjanja, različne možnosti postavitve nog, prav tako nam celoten čas plezanja smeri pove veliko o tekočem plezanju brez večjih napak. Poraba časa je zelo pomemben vidik analize, vendar se moramo zavedati, da se ne moremo vedno opirati le nanj kot kriterij za oceno uspešnosti.