

*Uroš Perko**Rado Pišot*

Analiza razlogov za sodelovanje v tekmovanju mladih športnih plezalcev

Strokovni članek

UDK: 796.526.092.29

POVZETEK

Z raziskavo smo želeli ugotoviti, kako mladi tekmovalci vrednotijo razloge za sodelovanje na tekmovanju v športnem plezanju. V ta namen smo anketirali 125 tekmovalk in tekmovalcev, rojenih od leta 2002. Otroci so tekmovali na tekmah Vzhodne in Zahodne lige v kategorijah mlajši cicibani/cicibanke in starejši cicibani/cicibanke. Podatke smo zbirali z anketnim vprašalnikom, sestavljenim iz vprašanj zaprtega tipa. Pridobljene podatke smo obdelali v programu SPSS. Izračunali smo aritmetično sredino, najmanjšo in najvišjo vrednost ter frekvence. Povprečna starost sodelujočih otrok je bila 8,9 leta. Rezultati so pokazali, da se največ mladih tekmovalcev tekem udeležuje z namenom pridobivanja novih izkušenj (42,4 %). Sledijo tisti, katerih glavni cilj je, da dobro plezajo (40,8 %). 14,4 otrok % se tekem udeležuje, da bi dosegli visoko uvrstitev, 2,4 % pa z željo po druženju. Če ne dosežejo vrha v tekmovalni smeri, je vseeno 19,2 % otrokom, 80,8 % pa je od rahlo do precej nezadovoljnih. Pri mladih plezalcih prevladuje notranja motivacija, saj sta večini najpomembnejše pridobivanje novih izkušenj in dobro plezanje. Če na tekmovanju ne dosežejo vrha smeri, tekme zapuščajo s slabim občutkom. Rezultate raziskave bi bilo smiselno upoštevati pri organizaciji tekem za mlajše kategorije.

Ključne besede: tekmovanja, športno plezanje, mlajše kategorije, vadba

Analysis of Reasons for Participating in Competitions for Young Sport Climbers

Professional article

UDK: 796.526.092.29

ABSTRACT

The aim of the study was to determine, how young sports climbers evaluate reasons for participating in climbing competitions. For this purpose we interviewed 125 competitors of both genders, year of birth 2002 and younger. Children were participating in the competitions for East and West League in the youngest category. Data were collected with a close-ended questionnaire. The acquired data were processed with SPSS software programme;

frequencies were carried out. Mean age was 8.9 years. Most young athletes, 42.4%, attend competitions with the purpose of gaining new experience, followed by those whose main goal is good climbing. These are 40.8%. 14.4% attend competitions to achieve good result and 2.4% for reason of socializing. 19.2% of children don't care if they don't reach the top of the climbing route, but 80.8% are slightly to quite dissatisfied. The study shows that internal motivation is dominant in young climbers. Mostly they attend competitions to gain new experience and to show good climbing. If they don't reach the top of the climbing route, they leave competition unsatisfied. It would be reasonable to consider the study results in the organization of competitions for youngest categories.

Key words: competition, sport climbing, youth categories, exercise

Uvod

Športno plezanje je v zadnjih letih vedno bolj priljubljeno. Vedno več je ponudnikov organiziranih plezalnih šol in vadb. Mnogi osnovnošolci se vključujejo v različne plezalne aktivnosti, ki jih vodijo lokalni klubi ali društva. Otroci se lahko hitro preizkusijo na različnih tekmovanjih, organiziranih po Sloveniji.

Tekmovanja za najmlajše so dobrodošla popestritev vadbe; preizkusijo lahko naučeno, se družijo in predvsem zabavajo. Pogosto pa prehitro postanejo stalnica mladega športnika. In športno plezanje ni izjema. V Sloveniji se v mlajših kategorijah lahko tekmuje na državnem, regionalnem in lokalnem nivoju, bolj ambiciozni pa tudi na mednarodnih tekmovanjih. Veliko otrok se udeležuje tekmovanj na vseh štirih nivojih.

Primerno vodena tekmovanja koristijo mlademu športniku in pripomorejo k njegovemu vsestranskemu razvoju. Imajo pomembno in aktivno vlogo pri otrokovem odraščanju in socializacijskih povezovanjih (Bompa 2000, 167). Otroci imajo možnost preizkusiti svoje tehnično in taktično znanje. Izkusijo zmage in poraze. Pridobivajo različne spretnosti in vrednote, ki jim bodo koristile kasneje v življenju. Pri tem je najpomembneje, na kakšen način vpeljemo otroke v tekmovanja. Otroci zelo radi tekmujejo, toda v mnogih primerih so še bolj tekmovalni njihovi starši in trenerji, ki preko otrok izživljajo svoje ambicije. Tako v želji po uspehu otroke izpostavijo programom treningov in tekmovanj, ki so za njih prezahtevni in preveč agresivni. Tudi če so sposobni prenašati fizične napore, ne zmorejo mentalnih in emocionalnih. Potiskanje otrok v prezahteven trening in preobsežno udeležbo na tekmovanjih sta dva glavna dejavnika, zaradi katerih starši in trenerji mladim športnikom povzročajo preveč stresa, to pa lahko hitro privede do izgorelosti (prav tam).

Natančno je treba izbrati, na katerih in predvsem koliko tekmah v sezoni se bodo otroci preizkusili. Pomembno je, da otroci manj tekmujejo in imajo več časa za vadbo. Prepogosta udeležba na tekmovanjih onemogoča zadosten trening spretnosti in to se kasneje zelo težko nadoknadi (prav tam, 167). Z udeležbo na tekmovanjih postaja motivacija otrok vedno bolj zunanja, to pa ni zaželeno. Motivacija otrok mora ostati čim dlje notranja. Tudi uvrstitve na tekmovanjih bi

morale biti drugotnega pomena. Žal je v Sloveniji šport mladih drugačen kot v svetu (Tušak 1999, 98). Je precej bolj storilnostno usmerjen in manj naslonjen na notranje izvore motivacije. Pomembno je zmagovati, saj naj bi edino to pomenilo uspešnost. Tako si mladi vse prehitro oblikujejo samopodobo zgolj na podlagi rezultatske uspešnosti (prav tam).

V najmlajših kategorijah se spodbuja in dopušča močna tekmovalnost. To udeležencem povzroča velik stres in zgodnji razvoj predtekmovalne anksioznosti. Vprašanje je, kakšne možnosti ima mlad športnik za uspešno soočanje s temi povečanimi zahtevami. Če gre razvoj mladega športnika v smeri povečanja frustracijske tolerance, taka klima dolgoročno prispeva k razvoju njegove mentalne trdnosti. Če pa taka situacija prekorači prag frustracijske tolerance, bo mlad športnik reagiral nekonstruktivno. Dolgotrajno ponavljanje nekonstruktivnih oziroma neprilagojenih reakcij pa bo izoblikovalo izrazito negativne strahove (predvsem pred neuspehom). Ciljna orientacija mladih bi zato morala biti čim bolj delovno naravnana. Trenerji, ki spodbujajo tekmovalnost mladega športnika s samim seboj, ki ga učijo iskati izzive v razvoju samega sebe, svojih spretnosti, ki spodbujajo trening kot igro, bodo dolgoročno zagotovo oblikovali motivacijsko bolj perspektivne športnike (Tušak 1999, 140).

Slovenski moški dosežki ne potrjujejo svetovnih trendov, saj so naši mladi športniki na splošno celo bolj egocentrični kot vrhunski športniki. Pri mlajših so tudi močnejše izraženi tisti dejavniki, ki sicer bolj predstavljajo zunanjo motivacijo (Tušak 1999, 81). Med mladimi športniki se motivacija prezgodaj premakne navzven, v čemer ne nazadnje lahko tudi iščemo velik upad in prenehanje ukvarjanja s športom v nekaterih disciplinah. Je že res, da je z udeležbo na tekmovanjih mogoče dvigniti športnikovo motivacijo, toda ob njegovih negativnih dosežkih oziroma neuspehih se ta ponovno zniža, vzvodov, s katerimi bi jo ponovno dvignili, pa več ni. Zunanja motivacija pri mladih je torej dvorezen meč, ki sicer prinese trenutno izboljšanje motivacije, dolgoročno pa naredi več škode kot koristi (prav tam).

V Sloveniji ni bistvenih razlik med športnoplezalnimi tekmami mlajših in starejših kategorij. V tekmovalnem pravilniku Komisije za športno plezanje je nekaj sprememb pravil v mlajših kategorijah (Tekmovalni pravilnik za leto 2013), vendar so malenkostne – premajhne, da bi na tekmah najmlajših preprečile poudarjanje gibalnih sposobnosti, ki so primernejše za tekmovalce v članski kategoriji. Otroci bi se morali ločiti po tehničnem znanju in naučenih spretnostih (Bompa 2000, 168).

Prezgodnja specializacija ustvari veliko mladinskih prvakov, toda le redki ponovijo dosežke v članski kategoriji (Malina 2010, 365). Uspehi mladih športnikov so zaradi hitre prilagoditve na obremenitve dobesedno izsiljeni. Popačijo sliko dejanskega potenciala, ki ga športnik premore. V praksi se pogosto izkaže, da je otrok svoj potencial izkoristil že v najstniških letih. Dosežene uvrstitve in sposobnosti so že njegov maksimum. Zato svojih sposobnosti in znanja ne more več povečati in nadgraditi ter postati konkurenčen v absolutni konkurenci (Bompa 2000, 168).

Če primerjamo slovenske trenerje s tujimi, bi težko našli vzroke v njihovi prenizki strokovni usposobljenosti ali znanju. Zdi se, da ne želimo pravilno delati z najmlajšimi.

Očiten primer je Komisija za športno plezanje (v nadaljevanju KŠP). V izobraževanju za trenerje športnega plezanja je poudarjeno in natančno opisano pravilno delo z mladimi, toda žal jih ne zanima, ali trenerji v praksi tako tudi dejansko delajo. Tudi njim so pomembnejši trenutni dosežki kot pravilno dolgoročno delo. Trenerji, ki delajo v nasprotju s priporočili KŠP, so dodatno nagrajeni z delom v mladinskih reprezentančnih selekcijah. To pa je zelo slab zgled vsem novim trenerjem, ki začenjajo svojo pot v najmlajših selekcijah. V želji po hitrih dosežkih se pri najmlajših prehitro začnejo razvijati samo gibalne sposobnosti (Bompa 2000, 8). Tako dobimo posameznike, ki so rezultatsko uspešni, toda preslaba gibalna kompetenca jim onemogoča uspeh v višjih kategorijah (Malina 2010, 369).

Posameznik je gibalno kompetenten, to med drugim zagotavlja uspeh v športu, kadar gibalne sposobnosti podpirajo gibalna znanja in obratno (Pišot 2012, 36). V otroštvu je pravi čas za razvijanje gibalnih znanj, saj plastičnost živčnega sistema omogoča izredno hitro usvajanje različnih gibalnih nalog. Pozornost pa je že pri najmlajših v glavnem namenjena razvijanju gibalnih sposobnosti, kljub temu da je pravi čas za njihov razvoj po puberteti (Škof 2007). Šele takrat se v telesu ustvarijo ustrezni biološki pogoji in se razvije mišični funkcionalni sistem, kar omogoča hitrejšo adaptacijo organizma na trening absolutne moči in vzdržljivosti, anaerobne vzdržljivosti ter hitrosti. Mladi tekmovalci imajo tako odlično razvite gibalne sposobnosti, ki pa ne podpirajo njihovega znanja. Na prehodu v višje kategorije, ko tekmujejo proti posameznikom z zadostno razvitimi znanji, naenkrat niso več konkurenčni, razliko pa težko nadoknadijo, ker so pravi čas za razvijanje teh že zamudili (prav tam).

Bolj kot vsak vrhunski dosežek je pomembno, da otrokom z vadbo v najmlajših letih omogočimo sprejeti šport kot vrednoto, ki jih bo spremljala celo življenje.

Le ustrezno gibalno kompetentni posamezniki bodo ob primernem življenjskem slogu lahko živeli kakovostno tudi v odraslem obdobju in starosti (Pišot 2012, 37). Gibalni razvoj je proces, pri katerem otroci pridobivajo gibalne spretnosti in vzorce v medsebojnem vplivu dednosti in vplivov iz okolja. Dedni faktorji so ključni za razvoj živčnega in mišičnega sistema, morfoloških značilnosti, telesnih predispozicij in telesne rasti (Malina et al. 2004). Med vplivi iz okolja pa so najpomembnejše gibalne izkušnje in gibalno učenje. Razvoj gibalnih kompetenc je zelo pomemben in kontinuiran proces, pri katerem lahko otroci doživijo tudi obdobja stagnacije (Pišot in Planinšec 2005). Najprej se razvijejo večje mišične skupine, zato je nujno, da otrokom omogočimo možnost za igro na prostem in vaje ali tekanje v telovadnicah. Zelo pomembno je, da starši, šole in programi športnih zunajšolskih dejavnosti otrokom omogočijo raznoliko vadbo za krepitev velikih mišičnih skupin. Po navadi se ne zavedamo, da le primerno vodene dejavnosti,

ki omogočajo zgodnje razvijanje temeljnih gibalnih vzorcev, zagotavljajo vseživljenjsko, varno in zdravo vpletenost v fizično aktivnost (Pišot et al. 2010).

Navedeno je le razlog več, da mora biti vadba za najmlajše v klubih zastavljena široko, s poudarkom na razvijanju in učenju gibalnih spretnosti ter celostni pripravi mladega organizma na zahtevne treninge, ki bodo sledili po končanem pubertetnem obdobju (Škof 2007). Tako se vadba za najmlajše do desetega leta ne bi smela dosti razlikovati glede na šport, le odvijati bi se morala v okoljih, ki so za različne športe značilna (Videmšek in Pišot 2007, 35).

Ne smemo pozabiti, da morajo otroci športniki imeti tudi prosti čas, da morajo postopno spoznavati svet in življenje drugih ljudi. Drugače naredimo iz športnikov popolne nesposobneže v življenju, saj jih nismo naučili ničesar drugega kot vaditi in tekmovali. Bodimo torej starši in družba, ki bomo zdrave, sposobne ljudi naredili za vrhunske športnike, ne pa družba, ki bo vrhunske športnike na koncu športne poti učila živeti (Tušak in Tušak 2001, 27).

Metode raziskovanja

Namen raziskave

Namen raziskave je bil ugotoviti, kako mladi tekmovalci vrednotijo razloge za sodelovanje na tekmovanju v športnem plezanju.

Postopki zbiranja podatkov

Podatke smo zbirali z anketnim vprašalnikom, sestavljenim iz vprašanj zaprtega tipa. Vprašalnike smo razdelili na tekmi Zahodne lige, ki je bila 23. 3. 2013 na Jesenicah, in na tekmi Vzhodne lige, 6. 4. 2013 v Trbovljah.

Tekmovalci so odgovarjali na vprašanja:

1. Ali si nezadovoljen s svojim plezanjem, če tekmovalne smeri ne preplezaš do vrha?

Obkroži: 1 = zelo nezadovoljen, 2 = precej nezadovoljen, 3 = nezadovoljen, 4 = rahlo nezadovoljen, 5 = vseeno mi je

1, 2, 3, 4, 5

2. Na tekmovanju mi je najpomembnejše:

- da dosežem visoko uvrstitev
- da dobro plezam
- da se družim
- da pridobim nove izkušnje

Opredelitev vzorca

Na obeh tekmah je skupaj sodelovalo 239 otrok. Otroci so tekmovali v kategorijah mlajši cicibani/cicibanke in starejši cicibani/cicibanke. Od vseh tekmovalcev jih je v anketi sodelovalo 125 (52,3 %), rojenih leta 2002 in mlajši. Med njimi je bilo 55 fantov (44 %) ter 70 deklet (56 %). Starost sodelujočih plezalcev je bila od 6 do

11 let, največ tekmovalcev je imelo 9 (26,4 %) ali 10 (26,4 %) let. Najmanj je bilo 6-letnikov (4,8 %). Povprečna starost je bila 8,9 leta.

Postopki obdelave podatkov

Pridobljene podatke smo obdelali v programu SPSS. Izračunali smo aritmetično sredino, najmanjšo in najvišjo vrednost za sodelujoče tekmovalce glede na starost ter frekvence za prvo in drugo vprašanje.

Ugotovitve in razprava

Preglednica 1: Števila (f) in strukturni odstotki (f %) odgovorov na vprašanje »Na tekmovanju mi je najpomembnejše«

Na tekmovanju mi je najpomembnejše	f	f %
Da dosežem visoko uvrstitev.	18	14,4 %
Da dobro plezam.	51	40,8 %
Da se družim.	3	2,4 %
Da pridobim nove izkušnje.	53	42,4 %
Skupaj	125	100,0 %

Iz preglednice 1 je razvidno, da se največ mladih tekmovalcev (42,4 %) tekem udeležuje, da bi pridobili nove izkušnje. Sledijo tisti, katerih glavni cilj je, da dobro plezajo (40,8 %). 14,4 % se jih tekem udeležuje, da bi dosegli visoko uvrstitev. Presenetljivo pa je najmanj tekmovalcev (2,4 %) z željo po druženju. Pridobljeni podatki kažejo, da pri mladih plezalcih prevladuje notranja motivacija, ker je večini najpomembnejše pridobivanje novih izkušenj in dobro plezanje.

Pozitivno je, da so mladi plezalci notranje motivirani, saj naj bi po Tušaku (1999) pri mladih športnikih čim dlje vzdrževali notranjo motivacijo. Glede na to, da so športni plezalci v starejših kategorijah v primerjavi z nekaterimi drugimi športniki izrazito notranje motivirani (Tušak 1999), bi bile potrebne nadaljnje raziskave, da bi lahko potrdili to ugotovitev kot plod dobrega dela in vzgoje in ne kot karakterno lastnost posameznikov, ki se odločajo za športno plezanje.

Majhen odstotek mladih plezalcev, ki se tekmovanj udeležujejo zaradi druženja, si lahko razlagamo z ugotovitvijo (Tušak 1999), da športni plezalci dajejo velik pomen neodvisnosti in individualnosti. To se kaže očitno že pri najmlajših plezalcih. Lahko si razlagamo tudi s podatki obsežne raziskave, v kateri sta Završnik in Pišot (2005, 48–49) ugotovila, da so fantje telesno bolj aktivni od deklet, da otrokom prijateljstvo sicer ogromno pomeni, toda očitno se s športom ne ukvarjajo zaradi druženja.

Rezultati kažejo tudi, da je otrokom pomembnejša visoka uvrstitev kot druženje. To nakazuje na prisotnost zunanje motivacije. Sklepamo lahko, da smo te odgovore dobili od otrok, ki so podvrženi zgodnji specializaciji ali drugim nestrokovnim pristopom k tekmovanju v mlajših kategorijah, zaenkrat pa je število teh anketiranih otrok še v manjšini.

Preglednica 2: Števila (*f*) in strukturni odstotki (*f* %) odgovorov na vprašanje »Ali si nezadovoljen s svojim plezanjem, če tekmovalne smeri ne preplezaš do vrha?«

Ali si nezadovoljen s svojim plezanjem, če tekmovalne smeri ne preplezaš do vrha?	<i>f</i>	<i>f</i> %
Zelo nezadovoljen.	12	9,6 %
Precej nezadovoljen.	20	16,0 %
Nezadovoljen.	50	40,0 %
Rahlo nezadovoljen.	19	15,2 %
Vseeno mi je.	24	19,2 %
Skupaj	125	100,0 %

Preglednica 5 kaže, da je na vprašanje, ali so nezadovoljni s svojim plezanjem, če ne dosežejo vrha tekmovalne smeri, 9,6 % anketiranih otrok odgovorilo, da so zelo nezadovoljni, 16 % precej nezadovoljni, 40 % nezadovoljni ter 15,2 % rahlo nezadovoljni. Vseeno je 19,2 % anketiranim tekmovalcem.

To nakazuje, da če otroci ne dosežejo vrha v tekmovalni smeri, zapuščajo tekme s slabim občutkom. Dobljeni odgovori nedvoumno kažejo, da prenašanje pravil iz tekmovanja starejših v tekmovanja otrok ni primerno, saj to otrokom povzroča nezadovoljstvo. V članski kategoriji je namreč cilj, da samo en tekmovalec doseže vrh (merilo dobro postavljene tekmovalne smeri), drugi tekmovalci pa se razvrstijo glede na doseženo višino. Kadar se ta vzorec prenaša na postavitev smeri na tekmovanju otrok, dobimo le redke posameznike, ki bodo odšli domov s pozitivnim občutkom. Vsekakor bi bilo pomembno, da bi se tega dejstva zavedali trenerji, starši, organizatorji in postavljalci smeri, saj bi tako lažje našli odgovor, kakšne tekmovalne smeri so primerne za najmlajše. Glede na dobljene ugotovitve ankete je pravilen odgovor – take, ki jih čim več otrok prepleza do vrha. Sklepamo lahko, da bi kljub delitvi prvega mesta otroci odšli domov zadovoljni, saj so smer uspešno preplezali. Upravičeno se lahko vprašamo, komu v resnici so tekme za najmlajše namenjene, kajti trenutno so pravila in potek samega tekmovanja bolj po meri staršev in trenerjev.

Rezultati opravljene raziskave kažejo, da je otrokom na tekmah najpomembnejše pridobivanje novih izkušenj in dobro plezanje ter da jim ni pomemben le dosežek. Torej je na osnovi odgovorov otrok naloga vseh, ki oblikujejo sistem tekmovanj za najmlajše, da jim to omogočijo.

To bi bilo najlažje dosegljivo, če bi se začele vrednotiti predvsem tehnika, estetika in učinkovitost plezanja in ne le dosežena višina. Plezalne smeri bi morale biti postavljene tako, da bi otrokom predstavljale tehnični izziv. Imeli bi priložnost pokazati, kaj vse so se na vadbi naučili. Ocenjevati bi bilo treba, kako spretno nekdo pleza v zajedu, kako učinkovito zna uporabljati noge na majhnih stopih v navpični plošči, kako izkoristi razkorak in se prelišči preko slabših oprimkov. Otroci bi lahko prikazali tehnično pravilno oporno plezanje, brezhibno prenašanje težišča, zatikanja kolen in pete ter še vrsto drugih prvin. Ravno tako je pomembno tekoče plezanje v smeri, vrh plezalne smeri pa bi moral biti za najmlajše plezalce

samoumevno dosegljiv. To bi bilo mogoče le, če bi se organizatorji, trenerji in postavljalci smeri lahko uskladili in sledili enakim ciljem. Pogoj za našteto so lahke smeri, ki otrokom omogočijo koncentracijo na tehnično pravilno izvedbo plezanja.

Trenutno že sedem- ali osemletni otroci na tekmovanju plezajo smeri in balvane, ki potekajo v močno previsnih stenah ali stropu. Kar malce neverjetno je, da nihče ne pomisli na dolgoročne škodljive posledice takšnega početja. Najbrž ni potrebno posebej poudarjati, da so lahke smeri v ploščah ali zmernem previsu tudi z vidika poškodb otrokom bolj prijazne.

Vprašanje je tudi, ali je smiselno na tekmovanju za najmlajše voditi rezultate. Bolj primerno bi bilo, da bi bili posebej pohvaljeni tisti, ki izstopajo po svojem znanju. Izpostavljeni bi morali biti tudi plezalci, ki so tekom sezone najbolj napredovali.

Tako organizirane tekme ne bi silile trenerjev, da izvajajo neprimerne treninge, ker fizično bolje pripravljene otroci ne bi več izstopali. Razbremenjeni doseganja dobrega rezultata bi se lahko mirno posvetili vsestranski vadbi, ki je edina primerna za mlade športnike.

Trenutno je pomembno le, ali otroci smer preplezajo do vrha ali ne. Kako jo preplezajo, žal ni pomembno. Tako smo priča slabemu tehničnemu znanju. Otroci svoje plezanje sproti prilagajajo danim problemom, jih rešujejo predvsem z močjo in se po nepotrebnem izpostavljajo možnostim poškodb. Zato je nujno, da se pri najmlajših preneha poveličevati zmagovanje. Pomembna je predvsem kakovost plezanja. Vrh pa bi moral biti za večino najmlajših plezalcev samoumevno dosegljiv.

Sklep

Dejstvo je, da je športno plezanje vedno bolj popularno. Z njim se ukvarja veliko otrok, o čemer priča tudi vedno več tekmovalcev v mlajših kategorijah. Nujno je, da se tekme bolj prilagodijo otrokom in vodijo k dolgoročnemu in širokemu razvoju najmlajših plezalcev. Trenutno so rezultatsko usmerjene, saj je najpomembneje, kdo bo zmagal. Plezalne smeri se postavljajo po enakem sistemu kot na članskih tekmah. Cilj je, da bi čim manj plezalcev osvojilo vrh plezalne smeri in bi se tako razporedili od prvega mesta navzdol. Po najboljšem razpletu zmagovalec doseže vrh, drugi pade tik pod njim itd. Pri najmlajših smo priča patetično razvlečenim superfinalom, pri katerih je primarni cilj dobiti le enega zmagovalca. Tekmovanja za otroke so organizirana po vzorcu tekem za odrasle, to pa je za najmlajše psihično zelo naporno. Hkrati taka tekmovanja vodijo v neprimerne treninge, saj se poudarja trening moči in vzdržljivosti, ne pa razvoj tehnike.

Kljub vsemu nekateri že uspejo upoštevati načela pravilne vadbe za najmlajše. Nikakor pa plezalna družba še ni zrela za uvid, da je popolnoma ista logika potrebna tudi na tekmovanjih.

Na podlagi odgovorov v anketi, ki jasno nakazujejo, da so razlogi za udeležbo na tekmovanjih pri otrocih ne rezultatsko usmerjeni, sem podal določene smernice,

po katerih bi se lahko razvijale tekme v najmlajših kategorijah. Potrebne bodo še nadaljnje raziskave in predvsem visoko usposobljena strokovna ekipa, ki bo znala prirediti tekmovalna pravila naštetim smernicam.

Predlagane spremembe pravilnika (Tekmovalni pravilnik za leto 2013):

- Člen H2:

Tekmovanje v mlajših kategorijah (cicibanke/cicibani in mlajši dečki/deklice) poteka v enem krogu (finale), razen v primeru, da pride do delitve prvega mesta. V tem primeru se izvede superfinale, kjer tekmovalci plezajo na pogled. Štartna lista v težavnosti za mlajše kategorije se naredi po naslednjem pravilu: Prvih deset (10) tekmovalcev v trenutnem skupnem vrstnem redu za DP nastopi na začetku. Vrstni red le-teh je naključen. Štartna lista na prvi tekmi DP pa je naključna za vse tekmovalce.

Predlog:

Pri mlajših kategorijah se superfinale ne izvede. V primeru delitve prvega mesta imamo lahko dva ali več zmagovalcev.

Če želimo tekme približati otrokom, bi bila ukinitve superfinala in možnost delitve prvega mesta zelo dobrodošla sprememba, ki bi dolgoročno lahko pripomogla k postavljanju lažjih smeri. V anketi je namreč 81,8 % otrok odgovorilo, da so nezadovoljni, če ne preplezajo smeri do vrha, le 14,4 % pa se jih udeležuje tekem z namenom doseganja visoke uvrstitve. Glede na majhen odstotek otrok, ki se tekem udeležujejo z namenom doseganja visokih uvrstitev, bi bilo vredno premisliti o možnosti ukinitve vodenja rezultatov pri mlajših kategorijah, kot je to že praksa v nekaterih drugih državah.

- Člen H28:

Najvišja točka vzpona se določi:

- a) če tekmovalec drži (zadrži) oprimek (A), se določi višina tega oprimka,
- b) če tekmovalec drži (zadrži) oprimek (A) in izvede za napredovanje koristen gib (premik), vendar mu ne uspe doseči naslednjega oprimka (B), se določi višina oprimka (A) in +,
- c) če tekmovalec drži (zadrži) oprimek (A) in se dotakne naslednjega (B), se določi višina oprimka (B-). ($A < A+ < B-$)

OPOMBA: za starejše kategorije pravilo c ne velja, za določanje višine se namreč uporabljata točki a in b.

Predlog:

Za končno uvrstitev šteje seštevek dosežene višine in ocena plezanja. V oceni plezanja so všteti tehnika, estetika in učinkovitost plezanja. Člen c ne velja za mlajše kategorije.

Omenjene spremembe bi otrokom omogočile pridobivanje novih, predvsem pozitivnih izkušenj ter prikaz usvojenih plezalnih veščin. Glede na odgovore, ki smo jih dobili z anketo, sta to najpomembnejša razloga za nastop na tekmovanju pri najmlajših. Hkrati pa bi to pravilo lahko znižalo osredotočenost trenerjev in staršev zgolj na fizično pripravo mladih plezalcev. Člen c bi bilo

smiselno razveljaviti, ker le dodatno otežuje pravilno določanje dosežene višine, hkrati pa bi se že znebili enega dodatnega pravila, ki rezultatsko deli otroke.

Z zgoraj navedenimi spremembami pravilnika trenutnim zmagovalcem v najmlajših kategorijah udeležba na tekmovanjih ne bi bila več izziv. Dolgoročno pa bi imeli mladi plezalci čas za učenje in dobro bazično pripravo, ki bi jim kasneje omogočala vrhunske dosežke.

Vprašanje je le: Kdo si bo upal prvi?

Uroš Perko

Rado Pišot

Analysis of Reasons for Participating in Competitions for Young Sport Climbers

Popularity of sport climbing has constantly been growing. More and more children are participating in climbing courses and classes. Soon they get opportunity to participate in climbing competitions and for many of them it becomes a constant. It is very important how we introduce competitions to children. They love to compete, but in many cases their parents and coaches are even more competitive (Bompa 2000, 167). So they often expose their children to training and competition programmes that are inappropriate and too aggressive for them. In Slovenia there are just minor differences in the rules and regulations between sports climbing competitions for youth and adults.

The aim of the study was to determine, how young sports climbers evaluate reasons for participating in climbing competitions. For this purpose we interviewed 125 competitors of both genders, year of birth 2002 and younger. Children were participating in the competitions for East and West league in the youngest category. Data was collected with a close-ended questionnaire. Competitors answered whether they are dissatisfied if they don't reach the top of the climbing route and what is most important for them in the climbing competition.

Most young athletes, 42.4 %, attend competitions with the purpose of gaining new experience, followed by those whose main goal is good climbing. These are 40.8 %. 14.4 % attend competitions to achieve good result and 2.4 % for the reason of socialising. These answers show that internal motivation is dominant in young climbers. Mostly they attend competitions to gain new experience and to show good climbing. 19.2 % of children do not care if they don't reach the top of the climbing route, but 80.8 % are slightly to quite dissatisfied. If they don't reach the top of the climbing route, they leave the competition unsatisfied. These results clearly show that transferring the rules from adult to youth category is not proper, because it can cause dissatisfaction among children. In adult competitions

the main goal is only one climber would reach the top of the climbing route and all others are classified by the height they reach. When this pattern is transformed to route setting in youth categories few youngsters will go home satisfied. Answers show that climbing routes for youths should be easy enough for most children to be able to climb them to the top.

Many coaches adhere the principles of proper training for youth, but have not transferred the same logic to competitions. It would be reasonable to consider the study results in the organisation of competitions for youngest categories.

LITERATURA

- Bompa, Tudor. 2000. *Total training fo ryoung champions*. Human Kinetics, Champaign, IL.
- Malina, Robert, Bouchard, Claude, Bar Or, Oded. 2004. *Growth, Maturation, and physical activity*. Second edition. Human Kinetics, Champaign, IL.
- Malina, Robert. 2010. Early sport specialization: Roots, effectiveness, risks. *Current Sports Medicine Reports*. 9: 364–371.
- Pišot, Rado, Planinšec, Jurij. 2005. *Struktura motorike v zgodnjem otroštvu: motorične sposobnosti v zgodnjem otroštvu v interakciji z ostalimi dimenzijami psihosomatičnega statusa otroka*. Koper: UP.
- Pišot, Rado. 2012. Lifelong competency: model of motor development. *Kinesiologia Slovenica*. 18 (3): 35–46.
- Pišot, Rado, Šarabon, Nejc, Jelovčan, Giuliana, Plevnik, Matej, Pišot, Saša, Ceklić, Urška idr. 2010. Fundamental motor patterns in children aged 4-7 years. *Youthsport 2010, Proceedings of the 5th International Congress Youth Sport 2010*. Pridobljeno 20. 6. 2013. <http://www.youthsport2010.si>
- Škof, Branko, ur. 2007. *Šport po meri otrok in mladostnikov*. Univerza v Ljubljani: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Tekmovalni pravilnik za leto 2013*. <http://ksp.pzs.si/UserFiles/File/dokumenti/Tekmovalni%20pravilnik%202013.pdf> (Pridobljeno 2. 6. 2013)
- Tušak, Maks, Tušak, Matej. 2001. *Psihologija športa*. 2. Dopolnjena izdaja. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Tušak, Matej. 1999. *Motivacija in šport: Ključ do uspeha*. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.
- Videmšek, Mateja, Pišot, Rado. 2007. *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Završnik, Jernej, Pišot, Rado. 2005. *Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov*. Koper: Univerza na Primorskem.

Uroš Perko, dipl. šp. tren., uros.perko@siol.net

Dr. Rado Pišot, Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče,
rado.pisot@zrs.upr.si

