

UNIVERZA NA PRIMORSKEM
FAKULTETA ZA MATEMATIKO, NARAVOSLOVJE IN
INFORMACIJSKE TEHNOLOGIJE

Uroš Perko

**RAZVOJNI MODEL UDEJSTVOVANJA
V ŠPORTU ELITNIH IN SKORAJ
ELITNIH ŠPORTNIH PLEZALCEV**

Magistrsko delo

Izola, junij 2016

UNIVERZA NA PRIMORSKEM
FAKULTETA ZA MATEMATIKO, NARAVOSLOVJE IN
INFORMACIJSKE TEHNOLOGIJE

Smer študija

APLIKATIVNA KINEZIOLOGIJA

**RAZVOJNI MODEL UDEJSTVOVANJA
V ŠPORTU ELITNIH IN SKORAJ
ELITNIH ŠPORTNIH PLEZALCEV**

Magistrsko delo

MENTOR
prof. dr. Rado Pišot

Avtor
UROŠ PERKO

SOMENTORICA
izr. prof. dr. Saša Cecič Erpič

Izola, junij 2016

Ime in PRIIMEK: Uroš PERKO

Naslov magistrskega dela: Razvojni model udejstvovanja v športu elitnih in skoraj elitnih športnih plezalcev

Kraj: Izola

Leto: 2016

Število listov: 57 Število slik: 0 Število tabel: 8

Število prilog: 1 Št. strani prilog: 9

Število referenc: 53

Mentor: prof. dr. Rado Pišot

Somentor: doc. dr. Saša Cević Erpič

UDC:

Ključne besede: športno plezanje, zgodnja specializacija, zgodnja raznovrstna vadba, elitnost v športu, vadba

Povzetek: V športu je še vedno aktualno vprašanje, ali je nujna zgodnja specializacija, ki so jo predlagali Ericsson idr., ali pa je primernejši zgodnji raznovrstni pristop udejstvovanja v športu, ki so ga predlagali Cote idr. Na podlagi anketnega vprašalnika bomo raziskali razlike v razvoju kariere elitnih in skoraj elitnih športnih plezalcev. Med skupinama bomo primerjali razlike v količini treninga, starosti pri nastopu na prvem tekmovanju in pri vstopu v stopnjo mojstrstva. Ugotoviti želimo, ali navedene spremenljivke vplivajo na elitne dosežke v športnem plezanju. V študiji je sodelovalo štirinajst športnih plezalcev, ki so bili v letih od 2013 do 2015 člani slovenske športnoplezalne članske reprezentance. Med njimi je bilo 7 moških (50,00%) in 7 žensk (50%). Od tega je elitnih plezalcev 8 (57,10 %), skoraj elitnih pa 6 (42,90%). Vsi udeleženci redno nastopajo na tekmah svetovnega pokala. Povprečna starost sodelujočih plezalcev je 22,42 leta (SD = 4,18). Elitna skupina je bila določena z uvrstitvijo do 8 mesta na tekmi svetovnega pokala, svetovnega prvenstva z uvrstitvijo do 5 mesta na evropskem prvenstvu. Razlike med elitnimi in skoraj elitnimi plezalci v številu ur opravljenega treninga pri starosti 8, 10, 13, 15, 18 in 21 let, starosti na prvi tekmi, starosti pri vstopu v stopnjo mojstrstva in uvrstitvah na mladinskem evropskem prvenstvu niso statistično značilne. Statistično značilna razlika med elitnimi in skoraj elitnimi plezalci je za spremenljivki uvrstitev na članskih tekmah svetovnega pokala in tekmah mladinskega svetovnega prvenstva. Na mladinskem svetovnem prvenstvu so se elitni plezalci povprečno uvrščali na 2,25. Mesto, na evropskem mladinskem prvenstvu pa na 1,85. Skoraj elitni pa so na mladinskem svetovnem prvenstvu povprečno zasedali 10. mesto, na evropskem pa 5,20. Ugotovitve so pokazale, da zgodnja usmerjena vadba in več treninga v najmlajših letih nista nujna za tekmovalni uspeh.

Name and Surname: Uroš PERKO

Title: Career development model of the elite and the almost elite sport climbers.

Location: Izola

Year: 2016

Number of pages: 57 Number of pictures: 0 Number of tables: 8

Number of attachments: 1 Number of attached pages: 9

Number of references: 53

Mentor: prof. dr. Rado Pišot

Co-mentor: doc. dr. Saša Cecić Erpič

UDC:

Key Words: sport climbing, early specialization, early diversitile sport exercise, elite in sports, exercise, practice

Summary: In sports the question remains yet unanswered if an early specialization, which Ericsson et al. have recommended, or an approach of diversitile sports exercises, which Cote et al. have emphasized, should be the more appropriate practice in order to achieve good result. With the help of a questionnaire we shall display the differences in the career development of the elite and the almost elite sport climbers. We will compare the differences between these two groups by analyzing the amount of practice, the age of the first participation at a tournament and the age at which the person has achieved the status of a master practitioner. Our goal is to present a comprehensive comparison which displays to what extent these variables play a role in achieving elite results in sport climbing competitions. Fourteen sport climbers, who were a part of the Slovenian national sport climbing team-adults from 2013 to 2015, have participated in the survey. 7 of the participants were male and 7 were female. Furthermore, 8 of them were elite climbers and 6 were almost elite. All of the participants are competing at the world cup. The average age of the testees was 22,42. The elite climbers have been selected on the hand of the following achievements: 8 placing or better at the world cup competition or 5 placing or better at the European championship. The difference between the groups has not been statistically determined on the basis of the amount of hours of practice at the age of 8, 10,13, 15,18 and 21 years, the age of competing at the first competition, the age of achieving the level of master practitioner and rankings at the European junior championship. Moreover, statistically determined difference between the two groups has been specified on the basis of the rankings at the world cup competitions for adults and world championship for juniors. The elite climbers have ranked on average at the 2,25 place at the world series competitions for juniors and 1,85 place at the European championship competitions for juniors. On the other hand, the almost elite climbers have ranked on average at the 10 place at the world series competitions for juniors and 5,20 place at the European championship competitions for juniors. The results have shown that in order to attain high achievements in sport climbing one does not have to start with specifically determined practice and spend a large amount of hours of practice at an early age.

UNIVERZA NA PRIMORSKEM
UNIVERSITÀ DEL LITORALE / UNIVERSITY OF PRIMORSKA

FAKULTETA ZA MATEMATIKO, NARAVOSLOVJE IN INFORMACIJSKE TEHNOLOGIJE
FACOLTÀ DI SCIENZE MATEMATICHE NATURALI E TECNOLOGIE INFORMATICHE
FACULTY OF MATHEMATICS, NATURAL SCIENCES AND INFORMATION TECHNOLOGIES

Glagoljaška 8, SI – 6000 Koper
Tel.: (+386 5) 611 75 70
Fax: (+386 5) 611 75 71
www.famnit.upr.si
info@famnit.upr.si



UNIVERZA NA PRIMORSKEM
UNIVERSITÀ DEL LITORALE
UNIVERSITY OF PRIMORSKA

Titov trg 4, SI – 6000 Koper
Tel.: + 386 5 611 75 00
Fax.: + 386 5 611 75 30
E-mail: info@upr.si
<http://www.upr.si>

IZJAVA O AVTORSTVU MAGISTRSKEGA DELA

Podpisani Uroš Perko študent magistrskega študijskega programa 2. stopnje
Aplikativna kineziologija,

izjavljam,

da je magistrsko delo z naslovom RAZVOJNI MODEL UDEJSTVOVANJA V ŠPORTU
ELITNIH IN SKORAJ ELITNIH ŠPORTNIH PLEZALCEV

- rezultat lastnega raziskovalnega dela,
- so rezultati korektno navedeni in
- nisem kršil pravic intelektualne lastnine drugih.

Soglašam z objavo elektronske verzije magistrskega dela v zbirki »Dela UP
FAMNIT« ter zagotavljam, da je elektronska oblika magistrskega dela identična
tiskani.

Podpis študenta:

V Podragi, dne 30. 6. 2016

ZAHVALA

*Tinki, ob njej sem končno pravi moški, Franciju in Lizi, ker ju imam rad, Tobiasu in
Iris za še eno ponujeno priložnost.*

Dr. Radu Pišotu in dr. Saši CeciĆ Erpič za pomoč pri izdelavi naloge.

KAZALO VSEBINE

1	UVOD.....	1
1.1	Razvojni model udejstvovanja v športu	4
1.2	Začetek ukvarjanja s športom	6
1.3	Namenski trening	7
1.4	Namenska vadba.....	10
1.5	Zgodnja specializacija	12
1.6	Zgodnja raznovrstna vadba (diverzifikacija).....	14
1.7	Športno plezanje	20
1.8	Predmet, problem in namen dela.....	22
1.9	Cilji in hipoteze	24
2	METODE DELA.....	25
2.1	Vzorec	25
2.2	Način zbiranja podatkov	25
2.3	Anketni vprašalnik.....	26
2.4	Metode obdelave podatkov	27
3	REZULTATI	28
4	RAZPRAVA.....	33
5	ZAKLJUČEK.....	37
6	VIRI.....	39

KAZALO TABEL

Tabela 1: Razvojni model udejstvovanja v športu.....	6
Tabela 2: Razlika med namensko vadbo in namenskim treningom...-.....	11
Tabela 3: Frekvenčna razporeditev anketirancev po spolu in kategoriji.....	28
Tabela 4: Srednje vrednosti in variabilnosti za starost.....	28
Tabela 5: Primerjava podatkov elitnih in skoraj elitnih plezalcev v urah treninga, starosti na prvem tekmovanju, starosti pri vstopu v stopnjo mojstrstva in uvrstitvami na članskem svetovnem pokalu, mladinskem evropskem ter svetovnem prvenstvu.....	29
Tabela 6: Povezanost med spremenljivko uvrstitev na svetovnem mladinskem prvenstvu ter uvrstitev na tekmi svetovnega pokala v članski kategoriji.....	30
Tabela 7: Primerjava poteka plezalne kariere posameznih elitnih in skoraj elitnih plezalcev.....	30
Tabela 8: Primerjava števila ur treninga do 18. leta starosti in uvrstitve na mladinskih tekmovanjih.....	32

KAZALO PRILOG

Priloga 1: Vprašalnik za magistrsko nalogo na temo Razvoj talentov v športnem plezanju...43

1 UVOD

Šport je strukturirana gibalna dejavnost, izvedena v okviru javno določenih pravil z namenom (ciljem) doseganja vrhunskih rezultatov, rekreacije, tekmovanja, sprostitve, pridobivanja spretnosti, ohranjanja zdravja ali pa je kombinacija več naštetih namenov. Povezan je z več področji človekove dejavnosti, pri čemer so glavne značilnosti športa želja po dosežkih in različni motivi za njihovo doseganje. Odvisen je od družbenega položaja in posebnosti okolja, v katerem nastaja in se udejanja (Zakon o športu, 2016).

Šport je dejavnost, za katero je potrebna integracija številnih človeških sposobnosti in določene postopnosti (Côté, Lidor & Hackfort, D., 2009). Hackfort (2006) je opredelil interakcijo številnih procesov v razvoju elitnega športnika. Gledano z akcijsko-teoretične perspektive lahko opazujemo afektivne (užitek, motivacija) in socialne (druženje, izolacija) prednosti ali omejitve, ki jih prinašajo različni tipi treninga in dejavnosti v različnih razvojnih stopnjah (Cote idr., 2009).

Akcijsko-teoretična perspektiva poudarja človeka, nalogo in okolje ter zajema kognitivne, socialne in afektivne vidike, potrebne za športno vrhunskost (Nitsch & Hackfort, 1981; Hackfort, 1986). Cote idr. (2009) trdijo, da je gibalni razvoj v športu očitni. Vključuje razvoj osnovnih elementarnih gibanj, kot so tek, meti, plezanje in lovljenje, ter bolj kompleksnih športno specifičnih spretnosti, kot je servis pri tenisu ali met na koš. Za uspešno udejstvovanje v športu pa so potrebne tudi kognitivno-zaznavne sposobnosti, ki pa niso tako očitne kot gibalne. Omogočajo nam sprejemanje različnih in predvsem pravilnih odločitev med samo športno dejavnostjo. Za uspešno udejstvovanje v športu otrok sta nujna tudi pravšnja mera motivacije in nadzor čustev. Športne dejavnosti potekajo v socialnem okolju, zato je potrebna tudi interakcija s trenerji, starši in z vrstniki.

Športna dejavnost je ključnega pomena tudi za otroke. Razvoj otrok poteka enakomerno na več področjih hkrati. Napredovanje v gibalnem razvoju se odraža tudi na kognitivnem, čustvenem, telesnem in socialnem področju ter seveda obratno (Gallahue in Ozmun, 2006; cit. po Videmšek, Pišot, 2007). Otroci, ki so gibalno aktivni, so bolj zdravi, lažje se sprostijo, obvladujejo stres, tesnobo in potrnost. Primerna gibalna dejavnost spodbuja gradnjo samospoštovanja in pozitivne samopodobe (prav tam). Mladi športniki se skozi šport učijo odgovornosti, konstruktivnega reševanja problemov, sodelovanja, podrejanja pravilom, prilagajanja in moralnega vedenja (Cecić Erpič, 2005).

Fraiser-Thomas & Cote (2006) navajata, da šport mladih izpolnjuje tri pomembne razvojne cilje pri otrocih: (I) športni programi otrokom omogočajo gibalne dejavnosti, kar dolgoročno vodi k boljšemu zdravstvenemu statusu; (II) športne programe se že dolgo šteje za pomemben dejavnik otroškega psihosocialnega razvoja, preko katerih lahko pridobijo pomembne življenjske veščine, kot so sodelovanje, disciplina, prevzemanje voditeljske vloge in samokontrola; (III) otroci pridobijo gibalne spretnosti, ki so temelj kasnejši športni karieri ali vseživljenjskemu športnorekreacijskemu udejstvovanju.

Avtorja nadalje navajata, da so pozitivni učinki vadbe mladih zelo dobro vidni na fizičnem in psihosocialnem področju. Gibalna dejavnost pripomore k boljšemu delovanju srčno-žilnega sistema, večji mišični moči in vzdržljivosti, gibljivosti in boljši kostni sestavi. Športna dejavnost v mladosti ima tudi dolgoročne pozitivne učinke. Odrasli, ki so bili kot otroci športno aktivni, pogosto ohranijo športnorekreacijsko dejavnost, kar pripomore k boljšemu zdravstvenemu statusu v primerjavi z neaktivnimi vrstniki. Znano je, da športno aktivni ljudje redkeje zbolijo za srčno-žilnimi obolenji, imajo redkeje čezmerno težo, sladkorno bolezen in osteoporozo. Manj pogosto se soočajo z depresijo in obolevajo za različnimi rakavimi obolenji. Izkušnje, pridobljene v športu na psihosocialnem področju, pa spodbujajo boljšo socialno integracijo, boljše medosebne odnose, vodstvene sposobnosti in višjo samostorilnost. Športno udejstvovanje v otroštvu in mladosti je tesno povezano z večjo uspešnostjo na delovnem mestu v odrasli dobi in z nižjo stopnjo delinkvence med mladimi. Vendar avtorja opozarjata, da vsi ti pozitivni učinki ne pridejo kar avtomatsko. Kljub vedno večjemu številu mladih športnikov je vedno več otrok s čezmerno telesno težo, ravno tako je mogoče med mladimi športniki zaslediti naraščanje motenj hranjenja ter zaradi prevelikih psihičnih pritiskov nižjo samopodobo in samozavest.

Pišot in Planinšec (Završnik in Pišot, 2005) tudi navajata, da je nujno omogočiti otrokom tako igro na prostem kot vaje in tekanje v telovadnicah. Razvoj gibalnih kompetenc je zelo pomemben in kontinuiran proces, pri katerem lahko otroci doživijo tudi obdobja stagnacije. Najprej se razvijejo večje mišične skupine, zato je nujno, da starši, šole in programi športnih zunajšolskih dejavnosti omogočijo otrokom raznoliko vadbo za krepitev velikih mišičnih skupin. Pogosto se ne zavedamo, da le primerno vodene dejavnosti, ki omogočajo zgodnje razvijanje fundamentalnih gibalnih vzorcev, zagotavljajo vseživljenjsko, varno in zdravo vpletenost v fizično dejavnost (Pišot idr., 2010).

Potreba po gibanju je za človeka naravna. Otrok ob gibanju razvija in krepi svoje telo, usklajuje se njegova motorika, v povezovanju posameznih telesnih in športnih dejavnosti se urijo njegove spretnosti. Z ustreznimi spodbudami v družini in kasneje v šoli vplivamo na njegov kasnejši življenjski slog ter ga opremimo za vsa samostojna in dejavna obvladovanja preizkušenj, obremenitev in stresov, ki mu jih bo prinašalo življenje (Škof idr., 2007). Ena najpomembnejših nalog telesno-gibalne dejavnosti otrok in mladostnikov je ne samo razvijanje psihomotoričnih sposobnosti in spretnosti, temveč tudi ustrezno vplivanje na kognitivni razvoj (senzorični razvoj, razvoj mišljenja, pridobivanje teoretičnih pojmov in znanj) in čustveno socialni razvoj (pozitivna samopodoba in socializacija). Seveda vseh teh nalog ne moremo uresničevati s kakršno koli obliko telesno-gibalne dejavnosti, ampak s skrbno načrtovanimi programi telesne vzgoje za posamezno starostno obdobje. Raziskovanja telesno-gibalne dejavnosti evropskih in severnoameriških otrok in mladine so pokazala, da dejavnost šolskih otrok narašča do zgodnje adolescence, takrat pa se začne nevarno zniževati. To zniževanje v poznoadolescenci fazi je izrazitejše pri dečkih kot deklicah. Sicer pa so dečki telesno-gibalno aktivnejši od deklic (Završnik in Pišot, 2005). Mladim šport veliko pomeni. Po podatkih Ibesna in Ottesena, 1996, fantje do 12. leta za šport porabijo v povprečju 80–90 odstotkov svojega prostega časa, dekleta pa 60 odstotkov (Ibesen in Ottesen, 1996, cit. po Škof idr., 2007). Številne raziskave kažejo, da sta zabava in druženje mladim veliko pomembnejša razloga za vključevanje v športne klube kot želja po dokazovanju na tekmovanjih in tekmovalni uspeh (Brettschneider in Sack, 1996, cit. po Škof idr., 2007). Prav tako mladim zelo veliko pomeni tudi razvoj športnih znanj (obvladovanje novih športnih veščin) in pridobivanje telesne kondicije (prav tam).

Da bi odgovorili na vprašanje motivacije mladih v športu, sta Tušak in Černohorski (1999) na 264 mladih športnikih in športnicah, starih od 12 do 15 let, raziskovala motive za udeležbo v športni dejavnosti in ciljne orientacije. Analiza je pokazala, da so najpomembnejši motivi za športno dejavnost mladih notranji, saj najvišji pomen dajejo naslednjim:

- želim biti telesno sposoben in zdrav;
- želim ostati v dobri formi;
- rad se zabavam;
- želim napredovati na višjo raven.

Zelo obsežno raziskavo o motivih za gibalno-športno dejavnost sta opravila Pišot in Završnik (2005), ki sta ugotovila naslednje (prav tam):

- pri deklicah četrtega razreda je glavni motiv zdravje, pri dečkih pa dobra kondicija;
- pri otrocih sedmega razreda pa so glavni motivi zabava, razvedrilo, zdravje.

Avtorja raziskave sta tudi ugotovila, da so fantje telesno bolj aktivni od deklet, da otrokom prijateljstvo sicer ogromno pomeni, toda očitno se s športom ne ukvarjajo zaradi druženja. Zanimivo je tudi spoznanje, da otroci četrtega razreda niso športno aktivni zaradi zabave, medtem ko otroci sedmega razredov menijo, da ima zabava velik pomen pri športni dejavnosti.

Raznovrstnost motivov v mlajšem obdobju je široka in temu primerno je treba podrediti trening v zgodnjem obdobju; ta mora biti čim bolj širok in zanimiv, motivacijsko bogat in ne preveč specifičen (Tušak, 1999).

Športno plezanje je relativno mlada športna panoga, ki se je začela pospešeno razvijati v osemdesetih letih. Za njeno rojstno letnico lahko štejemo leto 1985, ko je bilo v Italiji prvo veliko mednarodno tekmovanje. Prvi začetki športnega plezanja oz. prostega plezanja pa segajo še mnogo bolj nazaj (Leskošek, 1990 A; cit. po Ulaga, 1999). Športno plezanje je vedno bolj priljubljena in najvarnejša oblika plezanja. Zaradi varnosti je primerna za vse udeležence, tudi za otroke (Leskošek, 2003).

1.1 Razvojni model udejstvovanja v športu

Cote idr. (2007), Baker in Cote (2006) so razvili Razvojni model v športnem udejstvovanju (RMŠU). Ta temelji na dveh vidikih – zgodnji specializaciji ali raznovrstni vadbi. RMŠU poudarja pomembnost razvoja pravih vzorcev treninga v interakciji s socialnimi vplivi. Sledi razvojnemu obdobjem športnika od otroštva do odraslosti. Razvit je bil na podlagi Bloomovih (1985) zgodnjih raziskav o razvijanju talentov. Model nakazuje, da do vrhunskosti v izbranem športu lahko vodi več poti. Ta se lahko razvije preko zgodnje specializacije ali zgodnje raznovrstne vadbe. Omogoča, da vsaka faza sovpada z generalno teorijo o razvojnih fazah otrok, kot je npr. Piagetova in Vigotskyjeva.

Osredotočenost RMŠU-ja na razvojne potrebe otrok in posledično na njim prilagojeno vadbo omogoča vsem odraslim, vpletenim v šport mladih, da ravnajo tako, da maksimirajo sodelovanje otrok v športu in njihov razvoj, hkrati pa se zniža tveganje za negativne posledice, kot so pretreniranost, opuščanje športa in izgorelost.

Športniki naj bi se v karieri razvijali preko treh faz:

Prva stopnja – stopnja iniciacije nastopi na začetku kariere od približno 4. do 12. leta starosti. Otrok vstopa v organizirani tekmovalni šport in se srečuje z njegovimi zahtevami. Začetek in trajanje sta odvisna od športne panoge. Otrok je vključen v različne športe. Poudarek je na igrivosti, zabavi in družinskem vključevanju v športne dejavnosti. Otroci v povprečju trenirajo šest do osem ur na teden. V tem obdobju prav starši najbolj vplivajo na nadaljnjo športno udeležbo otroka. Njihova prepričanja in vrednote se prenašajo na otrokovo zaznavanje zmožnosti športne udeležbe. Pomembno je, da otroka ne silijo v šport. Poudarjati morajo zabavo in igrivost športa, ne zmagovanje. Otrokova motivacija v tem obdobju se spreminja (Cecić Erpič, 2002).

Sledi razvojna stopnja (Wylleman in Lavalley, 2007). Gre za obdobje od 13. do približno 18. leta, ko športnik stopnjuje svoje treninge in tekmovanja ter postane bolj predan svojemu športu. Športniki trenirajo v povprečju dvanajst do devetnajst ur na teden. Od zabave in igrivosti šport prehaja k intenzivnejšim treningom in tekmovanjem ter razvoju športne specializacije. Mladi športniki se morajo navaditi na višje obremenitve treniranja, bolj specializirane tehnične in taktične treninge, telesno in psihološko pripravo na tekme in višja pričakovanja drugih, da pokažejo športno znanje. Tisti športniki, ki so jih športni strokovnjaki prepoznali kot športno nadarjene, imajo na voljo dodatne treninge. Tako kot v stopnji iniciacije tudi v razvojni stopnji vedenje staršev pozitivno vpliva na razvoj otrokove športne kariere. S tem ko podpirajo otroka in mu zagotavljajo finančno podporo ter so prisotni na treningih in tekmah, dajejo športniku pomembne pozitivne povratne informacije in vplivajo na njegovo nadaljnje vztrajanje v športu. Motivacija je izražena kot posameznikova opredeljenost za šport (Wylleman in Lavalley, 2007). V športu nadaljujejo le najbolj motivirani in ti razvijajo nova prepričanja, oblike vedenja ter vrednote, skladne z njihovim športnim okoljem.

Tretja stopnja je stopnja športnega mojstrstva, ki obsega največji del športne kariere (Cecić Erpič, 2002). Za športnika predstavlja šport najpomembnejše področje življenja. V tej stopnji športnik športne veščine že toliko obvlada, da so treningi namenjeni le še izpopolnjevanju. V stopnji mojstrstva se pojavita tudi pritisk javnosti in športnikova javna prepoznavnost. Veliko časa je namenjenega treningom v specifičnih razmerah, kot so priprave na velika tekmovanja. Športniki v povprečju trenirajo devetnajst do dvaindvajset ur na teden (Wylleman in Lavalley, 2007).

Tabela 1: Razvojni model udejstvovanja v športu.

Verjetni izid: - rekreativno ukvarjanje s športom - boljši zdravstveni status - zadovoljstvo	Verjetni izid: - vrhunskost - boljši zdravstveni status - večje zadovoljstvo pri udejstvovanju v športu	Verjetni izid: - vrhunskost - boljši zdravstveni status - večje zadovoljstvo pri udejstvovanju v športu
Obdobje rekreativnega ukvarjanja s športom Dejavnosti: - veliko namenske vadbe - malo namenskega treninga - dejavnosti, namenjene fizičnemu razvoju in boljšemu zdravstvenemu statusu	Leta investiranja Dejavnosti: - veliko namenskega treninga - malo namenske vadbe - osredotočenje na en šport <hr/> Leta specializacije Dejavnosti: - namenska vadba in trening izenačeni - zmanjšano udejstvovanje v drugih športih	Zgodnja specializacija Dejavnosti: - veliko namenskega treninga - malo namenske vadbe - osredotočenje na en šport
Leta vzorčenja: - veliko namenske vadbe - malo namenskega treninga - ukvarjanje z različnimi športi 1. Rekreativno udejstvovanje preko sistema vzorčenja 2. Vrhunskost preko sistema vzorčenja		

Vir: (Cote, Baker & Abernethy, 2007).

1.2 Začetek ukvarjanja s športom

Model nakazuje tri možne poti razvoja v športu. Prva, rekreativno udeleževanje, in druga, vrhunskost v športu, lahko sledita poti skozi raznovrstne vsebine in namensko vadbo. Tretja možna pot pa je vrhunskost preko zgodnje specializacije in namenskega treninga.

Različna obdobja med samim razvojem so določena glede na spremembe, tip in količino namenskega treninga, namenske vadbe in sodelovanja v športu.

Rekreativno udeleževanje ter vrhunskost skozi raznovrstne vsebine in namensko vadbo imata iste temelje vadbe med starostjo 6 in 12 let. Po začetnih vzorčnih letih športniki izberejo, ali se bodo naprej v športu udejstvovali rekreativno (od 13. leta) ali pa bodo začeli načrtovane treninge (od 13. do 15. leta, leta specializacije). Ti dve poti imata sicer dva različna končna dosežka, a obe vodita do podobnih psihosocialnih in fizičnih učinkov. Zgodnja specializacija nesporno lahko pripelje do vrhunskosti, vendar ima mnogokrat tudi negativne zdravstvene posledice (izgorelost, poškodbe) ter zmanjšuje užitek pri samem udejstvovanju v športu, kar posledično vodi do večjega osipa.

Vsekakor je kar nekaj primerov, ko so športniki postali vrhunski preko zgodnje specializacije. Večina raziskovalcev pa trdi, da ta način z veliko količino intenzivnega namenskega treninga ni edini, ki bi lahko pripeljal do vrhunskega statusa, hkrati pa tudi ni najbolj primeren (Baker, 2003, Cote idr., 2008, Cote idr., 2009, Malina, 2010).

Večina primerov zgodnje specializacije naj bi temeljila na študijih zgolj enega primera posameznika in odkritjih raziskovalcev, ki so imela podlago na drugih področjih (šah, glasba, umetnost) in bila nato prenesena na šport (Malina, 2010).

Študije, ki so preučevale razvojni model, so njegove smernice razvoja potrdile. Veliko je študij, ki so dokazale, da se elitni športniki niso zgodaj specializirali (Baker, 2003, Cote & Hay 2002, Moesch idr., 2011, Moesch, Trier, Wilkman & Elbe 2013). Po tem modelu se je razvijalo veliko vrhunskih športnikov v različnih športih, kot so veslanje, tenis, košarka, odbojka, triatlon, hokej na ledu in drugi (Baker idr., 2005, Moesch idr., 2011, 2013). Raziskovalci so tudi ugotovili, da so elitni športniki v otroštvu porabili za trening manj ur kot skoraj elitni. Po številu ur so se izenačili okoli 18. leta, pri 21. pa so elitni trenirali več ur kot skoraj elitni. Ugotovili so tudi, da so elitni športniki kasneje nastopili na prvi tekmi in bili manj časa člani mladinskih reprezentanc. V otroštvu so sodelovali v vadbenih programih, kjer so bili deležni več namenske vadbe kot namenskega treninga.

1.3 Namenski trening

Hoffman (2009) navaja, da se v kineziologiji osredotoča na dve kategoriji gibalne dejavnosti: (I) trening in (II) vadbo. Trening se izvaja za dvig gibalnih sposobnosti, izboljšanje zdravja ali za povečanje mišične mase. Pri vadbi pa je poudarek na učenju natančnega, ritmičnega gibanja, potrebnega za določeni šport, in na njegovi racionalni izvedbi. Z vadbo pridobimo gibalne spretnosti, spremembe pa se zgodijo

predvsem v gibalnem spominu, percepciji in kogniciji, medtem ko so spremembe pri treningu pretežno periferne (mišice, srčno-žilni sistem, dihalni sistem ...) (Videmšek, Pišot, 2007).

Ericson idr. (1993) so v svojem delu ugotovili, da mora posameznik za doseg elitnega nivoja investirati vsaj 10.000 ur namenskega treninga v desetih letih (Fraser & Cote, 2006; Cote idr., 2007; Baker & Cote; 2006). Avtorji so v svojem delu prišli do spoznanj, da je elitni nivo končni dosežek posameznikovega vloženega truda za dvig nivoja izvedbe s pomočjo lastne motivacije in prisile zunanjih dejavnikov. Tisti, ki dosežejo elitni nivo, začnejo načrtovani namenski trening že zgodaj v otroštvu. Ta naj bi optimiziral napredek. Tudi individualne razlike med strokovnjaki so tesno povezane z doseženo količino namenskega treninga. Mnogi dejavniki, ki se jih je včasih pripisovalo prirojenemu talentu, so v resnici le odraz vsaj deset let trajajočega intenzivnega treninga.

Avtorji navajajo, da učna praksa, ki se je izoblikovala skozi več tisoč let, in zadnje laboratorijske raziskave o učenju in pridobivanju učnih spretnosti razkrivajo pogoje za optimalno učenje in napredovanje. Za optimalno napredovanje v določeni nalogi naj bi se največkrat navajala posameznikova motivacija za redno vadbo. Pri zadani nalogi je treba upoštevati posameznikovo predznanje, saj le to omogoča, da bo naloga razumljena že po minimalnih navodilih ali inštrukcijah. Če nato posameznik dobi tudi takojšno povratno informacijo in nalogo redno ponavlja, je napredek pravilen in hiter tako na kognitivnem, perceptualnem kot motoričnem področju. Učinkovito učenje in napredovanje pa je nemogoče ob pomanjkanju potrebne povratne informacije celo za najbolj motivirane osebe, zato zgolj le ponovitev določene vaje ne vodi tudi nujno do napredka.

Ericson idr. (1993) nadalje ugotavljajo, da napredek pogosto onemogočajo neprimerne metode. V študiji so preučevali učinke treninga na pomnjenje števil in ugotovili, da so določeni posamezniki, ki so redno ponavljali številke, napredovali le minimalno. Nasprotno pa so vsi, ki so uporabili svoje predhodno znanje za kodiranje števil, napredovali skokovito (Chase & Ericsson, 1981). Nekdo, ki je odkril zelo strukturiran način reševanja, se je izboljšal za več kot 1000 odstotkov.

Vendar pa Ericsson (1985, 1988) ugotavlja, da obstaja le peščica metod, ki omogoči tako skokovit napredek. Večina oseb je potem, ko jim je bila predstavljena ustrezna metoda, z rednim ponavljanjem dosegla skokovit napredek. Tako Ericson idr. (1993) trdijo, da je za zagotovitev učinkovitega učenja treba učencu predstaviti najboljšo metodo in ga nato nadzirati ter mu dati povratno informacijo in stalno

izpopolnjeni trening. Učitelji morajo organizirati učenje tako, da so na začetku naloge primerno določene po težavnosti, nato morajo nadzirati napredek in se pravilno odločiti, kdaj je čas za vpeljavo novih, bolj kompleksnih nalog. Vse to se lahko dela v skupinah, vendar je napredek pri individualnem delu neprimerno večji. Poklicni učitelji in trenerji navadno vodijo in nadzorujejo proces individualnega treninga/učenja posameznika od začetnikov do elitnega nivoja in zagotavljajo maksimalen napredek v vsaki fazi razvoja. Najeti učitelji in trenerji v procesu razvoja posameznika od začetnika do eksperta poskrbijo za optimalen napredek. Zanj navadno sestavijo vaje, ki jih mora ta opravljati med posameznimi srečanji ali treningi. Te vaje so avtorji poimenovali namenski trening.

Namenski trening je v nasprotju z vadbo visoko strukturirana dejavnost z aktivnostmi, ki so namenjene neposrednemu izboljšanju v določeni dejavnosti. Sestavljajo ga zelo specifične naloge, ki pomagajo odpraviti slabosti na določenem področju. Napredovanje je skrbno nadzorovano, kar nam omogoči iztočnice za uvedbo prijemov za še večji napredek (prav tam).

Avtorji trdijo, da namenski trening od posameznika terja napor in po navadi ne nudi užitka. Posamezniki so motivirani, ker tak trening omogoča napredek. Namenski trening ne prinaša takojšnih denarnih nagrad, temveč je prej strošek – za plačilo učiteljev, trenerjev, opreme in prevozov ali najema prostorov za vadbo. Avtorji poudarjajo, da je zaradi vsega navedenega posebno pomembno razumeti dolgoročne posledice, ki jih namenski trening prinaša. Tak trening je dolgotrajen in zahteven. Razpotegnjen je vsaj preko deset let in pomeni številna odrekanja. Kot prvo, namenski trening terja čas in energijo, omogočeni morajo biti tudi primerni pogoji za trening, dostop do kakovostnih učiteljev/trenerjev in potrebne opreme. Če tako trenira otrok ali adolescent, potrebuje podporo družine, da mu finančno in logistično omogoči učenje ali treninge. Kot drugo, namenski trening je v osnovi monoton. Ne da takojšne pozitivne povratne informacije, užitka ali nagrade, zato ga posamezniki dojemajo zgolj kot orodje, ki omogoča napredek. Ljudje zelo redko na svojem področju začnejo namenski trening samoiniciativno. Dejstvo je, da namenski trening zahteva napor. Posameznik lahko trenira le omejeno število časa v dnevu skozi daljše obdobje, ne da bi se izčrpal. Če hočemo povečati učinek dolgoročne vadbe, se mora posameznik izogniti pretreniranosti in mora dejavnost omejiti na toliko časa dnevno, da ima dovolj časa za regeneracijo.

Namenski trening je torej vsaka dejavnost: (I) ki se izvaja s specifičnim namenom izboljšanja nastopa in ne zaradi zabave ali zunanjih nagrad; (II) za katero je

potreben kognitivni in fizični napor; (III) omogoča primerno izboljšanje potrebne spretnosti (Fraser & Cote 2006).

Ericsson idr. (1993) so z raziskavami ugotovili, da je povezanost med količino namenskega treninga in kakovostjo izvedbe pri glasbenikih linearno povezana. Trdijo tudi, da je prav razlika v urah namenskega treninga tista, ki dela razliko v izvedbi na določeni stopnji. Zato so pripisali namenskemu treningu glavno vlogo za doseganje elitnega nivoja (Fraser & Cote, 2006). Elitni violinisti so na primer zbrali več kot 7400 ur namenskega treninga do 18. leta starosti v primerjavi z le 5300 urami povprečnih violinistov in 3400 urami najbolj povprečnih violinistov. Kljub temu da so avtorji podatke dobili na glasbenikih, so trdili, da teorijo o namenskem treningu lahko uporabimo tudi na drugih področjih, vključno s športom. Trdili so, da če želimo doseči elitni nivo, moramo opraviti v izbranem športu 10.000 ur namenskega treninga v desetih letih (Ericsson idr., 1993, Fraser & Cote 2006), zato naj bi se športniki čim prej specializirali in začeli namenski trening.

1.4 Namenska vadba

Cote idr. (2009) so preko spoznanj, da veliko športnikov dobi prve izkušnje v športu ravno z zabavnimi in igrivimi športnimi vsebinami, uvedli poimenovanje namenska vadba. Z njim so označili vsako športno dejavnost, ki vsebuje gibalne aktivnosti na zgodnji razvojni stopnji, dviguje notranjo motivacijo, nudi takojšnje zadovoljstvo in poudarja užitek pri njenem izvajanju. Pri namenski vadbi so pravila prirejena otrokom. Nadzirajo jih lahko sami ali pa prisotni odrasli. Po svoji obliki se razlikuje od drugih fizičnih dejavnosti, kot so: (I) fizično-igralno naravnane dejavnosti v zgodnjem otroštvu; (II) specifične pedagoške igre, namenjene izboljšanju določene lastnosti; (III) strukturirani trening, katerega največkrat srečujemo pri športnih krožkih; (IV) namenski trening (prav tam). Namenska vadba vsebuje elementarna gibanja, ki pa se kažejo v bolj organiziranih in značilnih vedenjskih vzorcih (Cote idr., 2007).

Cote idr. (2007) trdijo, da namensko vadbo lahko uporabimo tudi za učenje bolj kompleksnih gibalnih spretnosti starejših otrok. Kot primer navajajo, da sedemletnika lahko koš na domačem igrišču spodbudi, da bo slej kot prej pobral žogo in jo vrgel nanj. Prvi poskusi bodo navadno neuspešni. Kakor koli, po nekaj poskusih bo vedno bolj uspešno metal na koš. Posledično bo otrok, da bo dejavnost ohranil zanimivo, simuliral bolj kompleksne igralne situacije. Najprej bo poskušal metati iz teka, kasneje pa se bo ta igralno naravnana dejavnost razvila v bolj kompleksno igro, kot je metanje na koš z vrstniki, igranje ena na ena, tri na tri itd.

Čeprav taka namenska vadba ni specifično usmerjena za dvig izvedbe, bo otrok kljub temu napredoval. V primerjavi z namenskim in organiziranim športnim treningom neformalnost namenske vadbe omogoča otrokom ukvarjanje s športom z minimalno potrebne opreme, kjer koli ter s kakršnim koli številom igralcev različnih starosti in velikosti. Tako okolje je zelo enostavno ustvariti, saj ne potrebujemo nadzora odraslih, posebne športne opreme, uniform in raznih časovnih omejitev, ki so značilne za organizirani trening. Taka namenska vadba otrokom omogoča svobodo. Imajo možnost eksperimentiranja z različnimi oblikami gibanja in uporabo različnih taktik. Predvsem pa so lahko inovativni, morajo improvizirati in se naučiti uporabljati različne strategije. Otroci se imajo tako možnost izmojstriti v spretnostih, ki jim organizirani šport ne more ponuditi. V tem so namreč vsi iste starosti, z minimalnim odstopanjem v velikosti, s približno istim znanjem, na igralnih površinah pa ni nobenih naravnih ovir.

Pellegrini in Smith (1998) navajata, da morajo otroci pri namenski vadbi spremeniti svoje obnašanje, se prilagoditi trenutni situaciji in razviti fleksibilne strategije. Ravno ta kreativnost in fleksibilnost postaneta zelo pomemben in odločujoč dejavnik kasneje, v razvoju elitnega športnika, še posebno pri skupinskih športih.

Gledano s perspektive pridobivanja gibalnih spretnosti služi namenska vadba mladim kot pripomoček za odkrivanje gibalnih kapacitet v različnih kontekstih z minimalnimi stroški.

TABELA 2: Razlika med namensko vadbo in namenskim treningom.

Namenska vadba	Namenski trening
ukvarjanje zaradi lastne želje	izvaja se za dosego cilja
nudi užitek	ne nudižitka
zabavna	resen pristop
fleksibilna	pravila točno določena
prisotnost odraslih nepotrebna	prisotnost odraslih pogosta
odvija se v različnih okoljih	odvija se v specifičnem okolju

Vir: Cote idr., 2007.

Namenska vadba in trening se najbolj razlikujeta v količini aktivnega časa, ki ga otrok porabi pri dejavnosti. Količino časa pri namenski vadbi je praktično nemogoče doseči pri strukturiranem treningu. Na primer: pri samostojni igri košarke dva na dva v eni uri ni skoraj nič odmorov ali čakanja na različna navodila, kot je to pri

strukturiranem treningu, kjer je veliko neaktivnega časa ravno med čakanjem na navodila, pripravo opreme, čakanjem v vrsti ipd. (Cote idr., 2007).

Vsekakor je kar nekaj prednosti, ki nam jih lahko omogoči kompetentni trener. Športniku da primerno povratno informacijo, spremlja njegov napredek, ga takoj popravlja pri tehnični izvedbi in pravilno dozira trening s smiselnim dodajanjem novih vsebin. Vendar je med raziskovalci še danes neznano, ali vse te prednosti dejansko pomenijo prednost v primerjavi z namensko vadbo (prav tam).

Z motivacijskega vidika se otroci vključujejo v namensko vadbo zaradi lastnih interesov in želja, ne zaradi zunanjih dejavnikov, kot so napredek, tekme ali medalje (Soberlak & Côté, 2003). To lahko pripomore, da otroci postanejo bolj osebno usmerjeni v šport. Samoregulacijska teorija (teorija motivacije o lastni učinkovitosti) predpostavlja, da si ljudje zavestno postavijo cilje z namenom, da usmerjajo in vodijo svoje vedenje do doseganja teh ciljev. Tisti, ki to naredijo, prav tako sodelujejo v procesu samonadzorovanja ali samoevalvacije. Samoevalvacija je lahko koristna, če je povratna informacija dana nekemu, ko si zastavlja cilje, saj oseba, ki je zašla s prave poti, prevrednoti svoj cilj in njegovo doseganje. Samoregulacijska teorija podpira idejo in predvideva, da zgodnja notranja motivacija dolgoročno pozitivno vpliva na motivacijo posameznika za sodelovanje pri dejavnostih z večjo zunanjo kontrolo, kot je namenski trening (prav tam).

Športno udejstvovanje preko namenske vadbe omogoči otroku, da usvoji temeljne gibalne spretnosti, ki mu pomagajo pri premagovanju široke palete gibalnih, kognitivnih in socialnih preizkušenj v svojem izbranem športu. V svetu je šport vedno bolj institucionaliziran in organiziran, zato je še posebej pomembno, da otrokom omogočimo namensko vadbo (Cote idr., 2007).

1.5 Zgodnja specializacija

Dejstvo je, da danes veliko otrok in adolescentov dosega elitne dosežke v športu. Med strokovnjaki je že dlje časa odprto vprašanje, kakšna je primerna količina treninga, ki naj bi jo potrebovali mladi za doseg elitnega nivoja (Jayanthi 2012). Klasičen pogled na razvoj športnika še vedno predstavlja zgodnjo specializacijo ne samo kot koristno, temveč tudi nujno za elitnost. Otroci, ki začnejo zgodaj trenirati samo en šport, imajo večjo možnost, da postanejo uspešni v športni karieri (Baker, 2003).

Zgodnja specializacija je definirana kot intenzivno, celoletno treniranje v enem izbranem športu. Eden od ključnih pokazateljev zgodnje specializacije je, ali se otroci zaradi izbranega športa prenehajo ukvarjati z drugimi športi (Jayanthi, 2012).

Ericsson idr. (1993) so predlagali tri stopnje, ki definirajo zgodnjo specializacijo: (I) začetek zgodaj v otroštvu; (II) intenziven trening in osredotočenost na izbrani šport; (III) popolna predanost izbranemu športu.

Njihova teorija o namenski vadbi je postala alternativni pristop pri športu mladih (Fraiser & Cote, 2006). Tako kot pri glasbenikih se je pravilo 10.000 ur namenskega treninga, zgodnja specializacija v svoji izbrani disciplini in čimprejšnje začetenje namenskega treninga preneslo v šport (prav tam). Podpora zgodnji specializaciji je osnovana na predvidevanjih, da je le ta skupaj z namenskim treningom v izbranem športu superlativna namenski vadbi in raznovrstnemu pristopu v otroštvu za doseg elitnega nivoja. Pozornost je na rigidnem modelu pridobivanja funkcionalnih sposobnosti in gibalnih informacij, zgodnjem izboru talentov, povečanju sredstev za posebne skupine športnikov v otroštvu in seveda režimom treningov, ki niso vedno odraz želja, predstav in motivacije otrok.

Čeprav je nekaj raziskav, ki dokazujejo pozitivno povezanost namenskega treninga in elitnosti (Helsen, Starkes & Hodges, 1998; Starkes, Deakin, Allard, Hodges & Hayes, 1996; Starkes & Helsen, 1996), je zelo malo študij, ki so dejansko dokazale, da je za doseg vrhunškega nivoja v športu potrebnih 10.000 ur namenskega treninga. Celo nasprotno, v športih, kjer se vrhunske uvrstitve dosejajo po popolni maturaciji, je značilno, da so najboljši zbrali le 3000 do 4000 ur namenskega treninga (Cote idr., 2009).

Zakon »Power of law practice« pravi, da učenje strmo naraste ob začetku ukvarjanja z neko dejavnostjo, nato pa začne ob nadaljevanju treninga stopnja učenja upadati. Poenostavljeno rečeno – več časa kot posameznik posveti namenskemu treningu, večji bo njegov dosežek, vendar bo vedno težje napredovati (Baker, 2003).

Vsekakor je natančna definicija termina *zgoden* zelo težka. Malina (2010) pravi, da je termin zgodnja specializacija odvisen od razvojnih tradicij v neki državi, od vpliva vseh vpetih v neki šport in od same narave športa. V disciplinah, v katerih se elite dosežke dosega, preden športniki dozoriijo (npr. ritmična gimnastika, umetnostno

drsanje), je zgodnja specializacija nujno potrebna. V preostalih športih pa morda to ni potrebno (Cote idr. 2007).

Baker (2003) tudi trdi, da bi bilo pripisovanje doseganja elitnosti le eni stvari, kot je npr. namenski trening, pomanjkanje vedenja o tako kompleksni zadevi, kot so človeške razvojne in socialne sposobnosti. Cote idr. (2009) trdijo, da se vrhunskosti ne da natančno napovedati. Še manj pri otrocih, kjer je v mlajših kategorijah uspeh zelo izpostavljen, nikakor pa ni zagotovilo za elitne dosežke v članskih kategorijah. Viri navajajo, da navadno športniki, ki dosegajo v mlajših kategorijah uspehe, teh v višjih ne morejo ponoviti (Malina, 2009).

Kakor koli, otroci so velikokrat postavljeni pred dejstvo, da morajo izbrati en šport (Cote idr., 2007). Po navadi se to zgodi zaradi želje staršev ali trenerjev (Wall & Cote, 2007). Mnogi raziskovalci trdijo, da tako zgodnje usmerjanje in intenziven pristop k le enemu izbranemu športu prinaša več slabosti kot koristi (Baker, 2003; Malina, 2010). Kar nekaj raziskav kaže, da ima lahko vpletenost v strukturiran in intenziven trening že med zgodnjim razvojem veliko negativnih posledic (Cote & Hay, 2002; Baker 2003).

Največje nevarnosti zgodnje specializacije naj bi bile: (I) omejenost v celostnem gibalnem razvoju; (II) poškodbe, izgorelost; (III) povečan osip v adolescenci; (III) prenehanje in izguba interesa za fizično dejavnost v kasnejših življenjskih obdobjih (Baker, 2003). Mladi športniki, podvrženi zgodnji specializaciji, plačujejo najvišjo ceno predvsem po fizični plati. Utrpijo namreč veliko več poškodb, predvsem kroničnih (Malina, 2010). Izpostavljeni so tudi nevarnosti zaostanka v socialnem in psihosocialnem razvoju. Zaradi intenzivnega treninga in časa, ki ga namenijo temu, so izolirani od vrstnikov, prijateljev in družine, sočasno pa lahko postanejo preveč odvisni od ljudi, ki so vpeti v njihov šport (Malina, 2010; Wall & Cote 2007).

1.6 Zgodnja raznovrstna vadba (diverzifikacija)

Za zgodnjo raznovrstno vadbo (diverzifikacijo) je značilna pestrost. Otroci se udeležujejo v več različnih športih, kjer prevladuje namenska vadba, ki nima nobene povezave z namenskim treningom (Cote idr., 2007).

Raznovrstna vadba v otroštvu ima dva temelja: prvi je udeleževanje v različnih športih, drugi pa sodelovanje v namenski vadbi (Cote idr., 2009). Udeleževanje v različnih športih omogoča otrokom pridobiti izkušnje v različnih fizičnih, kognitivnih, afektivnih in psihosocialnih okoljih. Raznovrstne sposobnosti, ki jih bodo otroci s

tem razvili, jim bodo priskrbele fundamentalne fizične, osebnostne in mentalne sposobnosti. Vse našteje lastnosti so ključne v času, ko se mladostnik usmeri v trening le enega športa.

Sodelovanje v različnih športih otrokom tudi omogoča različne socialne interakcije z vrstniki in odraslimi ter spodbuja čustveno adaptacijo in krepi samopodobo; vse to lahko pozitivno vpliva pri specializaciji v kasnejšem obdobju. Skozi obdobje raznovrstne in namenske vadbe otroci pridobijo ključne temelje za samoregulativno investicijo, ki je potrebna za sodelovanje v vrhunskem športu v odrasli dobi (Baker, 2003; Cote idr., 2009).

Mnogo študij (Baker, 2003; Cote idr. 2008, 2009; Fraiser & Cote 2006, Moesch, 2011, 2013; Baker & Cote 2006) je pokazalo, da se elitni od skoraj elitnih športnikov ločijo ravno po tem, da so v otroštvu trenirali manj in so dokazali, da je mogoče doseči elitnost tudi preko zgodnje raznovrstne vadbe. Cote idr. (2009) trdijo, da sta za to izpolnjena dva pogoja. Iz psihosocialnega vidika udejstvovanje v različnih športih dovoli mlademu športniku, da izkusi različne fizične, kognitivne, efektivne in psihosocialna okolja. Tak pristop poviša notranjo motivacijo, ki je nujna za doseganje vrhunskosti (Cote idr., 2007). Iz fizičnega vidika ukvarjanje z različnimi športi omogoči mlademu športniku, da pridobi številne spretnosti. Dejstvo je, da se vrhunski športniki v absolutni konkurenci ločijo ravno po malenkostih, ki so jih pridobili v otroštvu in so bile takrat nepomembne (Ušaj, 1996).

Hkrati pa raznovrstne pridobljene spretnosti pomagajo pri razvoju športno specifičnih znanj, ki so potrebna za vrhunskost v absolutni konkurenci v izbranem športu.

Prenos spretnosti iz ene športne discipline na drugo omogoča transfer. Na primer pri odbojki in badmintonu so podobni gibalni vzorci (skok in udarec smash). Transfer je lahko tudi fizični vidik, ki se zgodi, če primerjamo tek in tek na smučeh. Obe dejavnosti izboljšata vzdržljivost (Baker, 2003). Mogoče je tudi, da se dogaja transfer na taktično psihološkem področju. Trenerji hokeja imajo zelo težko nalogo, ko morajo naučiti mlade igralce, kako se pravilno odkriti na ledu. To lahko vadijo na nogometnem ali košarkarskem igrišču. Tudi profesionalni športniki uporabljajo to metodo vadbe, ki se imenuje cross training (prav tam).

Raznovrstna vadba omogoča, da se zgodijo transferji. Baker (2003) trdi, da je trenutno razumevanje mehanizmov, zakaj raznovrstna vadba pozitivno vpliva na razvijanje gibalnih spretnosti, še vedno omejeno. Namiguje pa, da je po vsej

verjetnosti treba razlago iskati ravno v transferjih. Elementi transferja se dogajajo na treh področjih, in sicer na gibalnem, zaznavnem in konceptualnem. Gibalni transfer se nanaša na biomehanske in anatomske vzorce, potrebne za izvedbo neke gibalne naloge. Na primer met žogice nad glavo pri bejzbolu in servis pri tenisu si delita gibalne vzorce. Na zaznavnem področju se transfer nanaša na informacije, ki jih posameznik dobi iz okolja, in na njihovo interpretacijo za uspešno sprejemanje odločitev pri določeni gibalni nalogi. Pri nogometu ali hokeju pa morajo igralci stalno predvidevati, kakšne poteze bodo napravili njihovi nasprotniki, da bodo lahko uspešni. Potemtakem si omenjena športa delita zaznavne elemente. Konceptualni elementi se nanašajo na strategije, smernice in pravila, ki vplivajo na izvedbo in kakovost nastopa. Gimnastika in skoki v vodo si delijo konceptualne elemente, kot si odbojka in košarka delita igralne strategije (prav tam).

Baker (2003) tudi navaja dokaze, da se dogajajo transferji na fizičnem področju. Pri raziskovanju raznovrstne vadbe so znanstveniki ugotovili, da so srčno-žilne adaptacije, ki se zgodijo med treningom, prenosljive. Tipično so ugotovili, da so te adaptacije prenosljive med seboj podobnimi športi (tek in kolesarjenje), pri katerih se uporabljajo identične mišične skupine in eno ali drugo vpliva na dvig aerobne kapacitete. Pri treningu, pri katerem so kombinirali plavanje in tek, pa teh transferjev ni bilo. Ugotovili so, da je samo tek bolj efektiven. Ti transferji naj bi bili najbolj učinkoviti ravno v začetnem obdobju ukvarjanja s športom. V tem obdobju vsaka aerobna vadba vpliva na adaptacije srčno-žilnega sistema. Kasneje, pri bolj treniranih športnikih, pa so učinki raznovrstne vadbe precej manjši.

Zgodnje raznovrstne vadbe ne zagovarjajo samo raziskovalci, temveč tudi nekateri trenerji v otroških kategorijah. Ti poudarjajo, da vadba v različnih športih otrokom omogoča uravnoteženi razvoj in preprečuje pretreniranost in izgorelost ter posledično opuščanje športa (Cote idr., 2008).

Pri taki vadbi je osredotočenost na zgolj en šport odložena na obdobje adolescence, poudarek pa je na postopnem napredku preko igre do namenskega treninga. Po začetnih letih raznovrstne vadbe se pri okoli 12 letih zniža število športov, v katere je otrok vključen, in se počasi daje poudarek izbranemu športu. Ko otrok dozori, po obdobju pubertete, pa se močno poveča obseg namenskega treninga, to je pri okoli 16 letih (prav tam).

Zgodnja raznovrstna vadba v primerjavi z zgodnjo specializacijo je alternativni in bolj varen pristop v nastajanju elitnega športnika (Baker, 2003). S svojo raziskavo so to potrdili tudi Cote, MacDonald, Baker in Abernethy (2006). Ugotovili so, da

večina elitnih športnikov izhaja iz okolja, ki omogoča raznovrstno in igralno naravnano udejstvovanje v športu. Opravili so analizo rojstnih krajev 2240 profesionalnih košarkarjev, igralcev bejzbola, golfa in hokejistov. Izsledki so pokazali, da je večina rojenih v manjših krajih. Ti podatki nakazujejo, da imajo otroci, ki živijo v mestih z manjšim številom prebivalcev, dostop do športa v drugačni obliki kot prebivalci večjih mest. Športniki iz velikih mest imajo večje možnosti, da sodelujejo v strukturiranem in nadzorovanem športu, kjer je poudarek na specifični vadbi. Šport, organiziran na tak način, potrebuje veliko človeških virov, kot je vključevanje staršev, nadzor odraslih oseb in trenerjev. Vse to lahko vpliv na znižanje časa, ki ga otroci porabijo za izvajanje samega športa, in na težjo dostopnost do tega. Po drugi strani pa imajo otroci iz manjših krajev možnosti prisostvovanja v športnih igrah brez urbane strukture, saj manjši kraji otrokom omogočijo prostor za namensko vadbo in neorganizirane fizične dejavnosti (Kytta, 2002). Avtorica je tudi dokazala, da manjši kraji zagotavljajo naravno okolje, ki omogoča otrokom samostojno varno gibanje brez nadzora odraslih oseb.

Cote (2009) pravi, da je glavni namen zgodnje raznovrstne vadbe priskrbeti potreben prostor in priložnosti za igro in vadbo ter opremo za čim večje število otrok v različnih športih. Tako dobimo veliko bazo motiviranih športnikov, izmed katerih lahko nato v obdobju adolescence opravimo selekcijo in izberemo najboljše. Na osnovi razvojnega modela udejstvovanja v športu je Mednarodna zveza športnih psihologov (ISSP) izdala dokument o svojem pogledu in priporočilih glede športne specializacije. Ta dokument vsebuje sedem izhodišč/predpostavk (Cote idr., 2009), ki jih bomo natančneje predstavili:

Zgodnja raznovrstna vadba/diverzifikacija ne ovira vrhunskosti v odraslem obdobju pri športih, v katerih je vrhunec dosežen po maturaciji. Nasprotno, mnogo raziskav je dokazalo (Baker, 2005, Moesch, 2011, 2013, Cote, 1999, Carlson 1998), da je imelo veliko vrhunskih športnikov v zgodnjem obdobju raznovrstno vadbo, udeleženi so bili v več športih. Značilno je, da so se ukvarjali s športi, pri katerih se vrhunec doseže po 20. letu. Tipično so se ti športniki specializirali pri starosti okoli 13 do 15 let, treningu pa so se popolnoma posvetili pri starosti okoli 16 let.

Zgodnja raznovrstna vadba je povezana z daljšo športno kariero in ima pozitivne učinke za dolgoročno športno dejavnost. Raziskava, ki so jo opravili na ruskih plavalcih, je pokazala, da so športniki, ki so specializirali plavanje šele pri 12 ali 13 letih, kasneje končali športne kariere in bili dalj časa člani reprezentance, kot tisti plavalci, ki so se specializirali že pri 9 ali 10 letih. Študija tenisačev (Gould, Tuffey, Udry in Loehr's, 1996) je pokazala, da so pogosteje imeli težave z izgorelostjo in

opuščanjem športa tisti, ki so se osredotočili samo na tenis že v mladih letih. Podobne izsledke sta dobila Soberlak in Cote (2003) na mladih hokejstih. Mladi vrhunski hokejisti, ki so prenehali trenirati, so začeli v primerjavi s še aktivnimi vrstniki prej s suhimi treningi in so porabili zanje pri starosti 12 ali 13 let več ur kot še aktivni vrstniki. Še več, osredotočenost samo na en šport in intenziven trening pri otrocih se odraža v večjem številu poškodb, kar ima nedvomno učinek na trajanje kariere. Torej, dokazano je, da zgodnja specializacija skrajša kariere športnikov, poveča število poškodb in izgorelosti pri mladih športnikih (Cote idr., 2009).

Zgodnja raznovrstna vadba je za sodelujoče okolje, ki pozitivno vpliva na celosten razvoj mladostnika. Očitno je, da sodelovanje v različnih športih mlademu ponuja več možnosti za socializacijo. Tenisač lahko preživi več kakovostnega časa ena na ena z odraslo osebo v primerjavi s košarkarjem. Po drugi strani pa košarka nudi široko socialno mrežo, preko katere je mogoče pridobiti izkušnje, do katerih igralec tenisa ne more priti. Celotni športi, ki so si podobni po strukturi (nogomet, hokej na travi), lahko nudijo različne izkušnje zaradi različnih kontekstov (trenerji, soigralci) in okolja, kjer se dogajajo. Dokazano je, da raznovrstna vadba omogoči širši spekter razvojnih izkušenj. Wright and Cote (2007) sta ugotovila, da tovrstna vadba spodbuja pozitivno interakcijo med vrstniki in sposobnosti prevzemanja vodenja pri univerzitetnih atletih. Raziskave so tudi pokazale, da otroci, vključeni v tako vadbo, dosegajo višje rezultate na testih, s katerimi se ocenjuje osebne in socialne attribute, kot je npr. dobro počutje, se lažje psihološko prilagodijo ter imajo manj težav v šoli.

Veliko namenske vadbe v začetnih letih ukvarjanja s športom omogoči povečanje notranje motivacije zaradi udeleževanja v zabavnih dejavnostih. Otroci se vključujejo v namensko vadbo zaradi svojega interesa, notranje motivacije, ne zaradi zunanjih razlogov, kot je izboljšanje nastopa ali zmagovanje. Tak tip zgodnjega udeleževanja v športu pomaga otrokom, da postanejo bolj samoorientirani glede športne vadbe, kar ima pozitiven dolgoročni vpliv na posameznikovo celotno motivacijo in voljo vztrajanja pri dejavnostih, ki zahtevajo več zunanje kontrole (namenska vadba). Skratka, namenska igra v začetnem obdobju raznovrstne vadbe povzroči dvig notranje motivacije, kar kasneje otrokom omogoči, da postanejo bolj samoodločni in privrženi športu.

Veliko namenske vadbe v začetnih letih ukvarjanja s športom omogoči otrokom, da pridobijo širok spekter gibalnih in kognitivnih izkušenj, ki jih lahko nato zelo učinkovito prenesejo na izbrani šport. Z namensko vadbo lahko otroci raziskujejo svoje gibalne meje v različnih kontekstih za minimalno ceno. Raziskave na elitnih tenisačih, veslačih, igralcih bejzbola in hokejistih so pokazale, da je bila namenska vadba zelo pomembna v prvih letih udejstvovanja v športu. Cote idr. (2007) so dokazali, da so vrhunski hokejisti porabili malo več časa za namensko vadbo kot za namenski trening do svojega 20. leta starosti. Namenska vadba omogoča veliko več preživetega aktivnega časa med samo igro, kot pa strukturirani trening. Ko na primer otroci igrajo dve uri košarko ena na ena, je zelo malo počitka, mrtvega časa, kot je to pri strukturiranem treningu košarke. Čeprav je nedvomno koristno imeti ob sebi trenerja, ki da povratno informacijo, nadzoruje napredovanje in uči tehnične prvine, je še nejasno, ali so na stopnji zgodnjega razvoja koristi organiziranega treninga pomembnejše od tistih, ki jih otroci pridobijo med samostojno namensko vadbo (Cote idr., 2009).

Pri starosti približno 13 let naj bi otroci imeli možnost odločiti se o specializaciji v svojem priljubljenem športu ali pa se s športom ukvarjajo naprej rekreativno. Zgodnja adolescenca je pomembno obdobje za razvoj psiholoških procesov, kot so identiteta in kompetence. MacPhail, Gorely in Kirk (2003) so v svoji raziskavi ugotovili, da otroci pri starosti od 12 do 15 let navadno preidejo iz raznovrstne vadbe na bolj specializirano vadbo z namenom razvijanja kompetenc in doseganja boljših rezultatov v izbranem športu. Horn in Harris (2002) trdita, da so otroci šele pri starosti 12 ali 13 let sposobni razumeti, kakšne učinke imajo trud, vadba in sposobnosti na njihove kompetence in uspešnost. Zgodnja raznovrstna vadba otrokom omogoči dojemanje kompetenc, kar vodi v višjo motivacijo za nadaljnje ukvarjanje s športom v adolescenci. Ustrezna motivacija je pomembna karakteristika, ki zaznamuje prehod v obdobju med raznovrstno vadbo in specializirano ali rekreativno v zgodnji adolescenci (Kirk, 2005). V tem obdobju se povečajo število ur vadbe in intenzivnost ter osredotočenost na uspešnost na tekmovanjih, hkrati pa to obdobje zaznamuje tudi večja podpora družine, šole in kluba.

V pozni adolescenci (okoli 16 let) mladostniki razvijejo gibalne, kognitivne, socialne in čustvene sposobnosti, ki so potrebne za visoko specializirani trening v izbranem športu. Soberlak in Cote (2003) sta dokazala, da profesionalni hokejisti med 6. in 20. letom opravijo povprečno 3072 ur treninga. Le 459 ur so opravili v začetnem obdobju raznovrstne vadbe, kar predstavlja le 10 odstotkov od vseh opravljenih ur

vadbe. Preostanek treninga je bil opravljen v letih investicije, ko se športniki posvetijo le enemu športu. Ob pregledu razvojnih faktorjev so ugotovili, da so otroci šele v pozni adolescenci po psihološki, socialni, čustveni in fizični plati dozoreli in lahko sledijo potrebam tekmovalnega športa. Nekateri v tem razvojnem obdobju imajo tudi kapaciteto in lahko razumejo prednosti ter ceno, ki jo zahteva intenzivno osredotočenje na en šport, hkrati pa so sposobni sprejeti samostojne odločitve o investiranju v izbrani šport.

1.7 Športno plezanje

Plezanje je širok pojem. Govorimo o prostem plezanju na umetnih in naravnih stenah. Plezalno smer razdelimo na več majhnih delov, odseke plezanja med mesta, primerna za počitek. Ti odseki so sestavljeni iz zaporedij prvin, ki so lažje ali težje in krajše ali daljše. Prvina je gibanje, ki omogoča napredovanje v plezalni smeri. Je najmanjša gibalno-plezalna enota, sestavljena je npr. iz izhodiščnega oprimka, prehoda na naslednji oprimek in naslednjega, zaključnega oprimka. Plezanje je gibanje iz enega v drugi ravnotežni položaj v steni. Umetnost učinkovitega plezanja je prehajanje iz enega v drugo ravnotežje s čim manj potrošene energije. Idealno ali najučinkovitejše plezanje v našem kontekstu je torej tisto, ki določenemu plezalcu omogoči preplezati določeno smer ob določenih zunanjih ali notranjih faktorjih (psihofizična pripravljenost, čas, temperatura, bližina ljudi ...) z najmanj potrošene energije (Jeran, 2007).

Plezanje je tudi zapleten šport. V okviru antropološke kineziologije ga uvrščamo med polistrukturna kompleksna športna gibanja (Šturm, Strojnik, 2003). Uporaba moči v povezavi s tehniko, poskušanje zagotavljanja varovanja v okolju potencialnih nevarnosti in natančno krmarjenje med strahom in odločitvami omogočajo plezalcu, da najde poti skozi nemogoče. Plezalne sposobnosti so izraz celotne osebe in se upoštevajo kot zbir mnogih različnih pogojev in spretnosti. Psihosomatske dejavnike, ki vplivajo na plezalne sposobnosti, lahko razdelimo v šest kategorij (Goddard, Neumann, 1999):

- fizična pripravljenost (telesna moč, vzdržljivost, gibljivost itd.),
- koordinacija in tehnika (koordinirane zmožnosti, tehnične spretnosti itd.),
- taktični pogledi (izkušnje, znanje, inteligentni pristop, razporejanje itd.),
- pogoji v ozadju (talent, zdravje, dostop do sten, razpoložljiv čas itd.),
- psihološki pogledi (prebujenje, strah, koncentracija, motivacija itd.),
- zunanje razmere (tip skale, zaščita, podnebje itd.).

V športnem plezanju se tekme odvijajo v dvorani na umetnih stenah. Poznamo tri vrste tekmovanj. Najosnovnejša in hkrati najpogostejša oblika je težavnostno plezanje, ki se večinoma odvija na velikih umetnih plezalnih stenah. Temeljno načelo je, da zmaga tisti tekmovalec, ki mu uspe preplezati večji del smeri oziroma doseže v tekmovalni smeri večjo višino. Druga najpogostejša oblika tekmovanja v športnem plezanju je balvansko plezanje. Odvija se na malih plezalnih stenah, kjer ni potrebno varovanje z vrvjo in drugimi tehničnimi pomagali, temveč zadostujejo telovadne blazine. Pri tej vrsti plezanja zmaga tisti, ki prepleza večje število plezalnih problemov v manj poskusih. Zadnja oblika tekmovalnega plezanja je hitrostno plezanje, ki se tako kakor težavnostno plezanje odvija na velikih umetnih plezalnih stenah. Tu zmaga tisti, ki v najkrajšem času prepleza do vrha plezalne smeri (Moscha, 2008).

Največjo težo imajo tekmovanja v težavnosti. V zadnjih letih pa jih po atraktivnosti krepko prekosijo tekmovanja v balvanskem plezanju, saj so veliko bolj dinamična. Dejstvo pa je, da v članski kategoriji hitrostna tekmovanja nimajo veljave. Zato jim namenski trening posveča le peščica tekmovalcev iz bivših sovjetskih držav. Vzporedno s tekmovanji pa se športno plezanje odvija v naravnih stenah. Tu je prisotna stalna tekma, kdo bo preplezal najtežjo smer na svetu.

Tudi velik del priprav na tekmovanja poteka v naravnih plezališčih. Edino v smereh, ki potekajo v skali, lahko plezalec dobi dobro tehnično znanje, saj so te veliko bolj raznolike od smeri na umetnih stenah. Za začetnike in otroke je ključno, da na začetku veliko plezajo v skali. Le tako imajo možnost razviti dobro tehniko. V skali so oprimki pogosto skriti, stopi so majhni in ne dopuščajo nenatančnega stopanja. Lažje smeri so načeloma položne ali rahlo previsne. Vse naštetu pa je ključno za razvoj dobre tehnike.

Najpomembnejše pa je, da plezanje v skali otrokom omogoča, da so zunaj v naravi na svežem zraku. Nujno je oblikovati otrokovo osebnost z doživljanjem narave in vsega lepega v njej. Tako se otrok dokoplje do stališča, da se spleča živeti, ker je okrog njega veliko lepega. Tako vzgajamo otroke z bogatim duševnim doživljanjem in ljudi z velikim srcem (Zalokar-Divjak, 1996).

Z leti se je oblikovalo več načinov, ki jih športni plezalci uporabljajo pri vzpenjanju na vrh plezalne smeri (Moscha, 2008):

- *Na pogled (on sight)*: gre za način plezanja, pri katerem mora prvi v navezi v vodstvu preplezati smer, o kateri nima predhodnih informacij. Preplezati jo mora

v prvem poskusu, ne da bi padel. Smer si lahko ogleda s tal, a pri tem ne sme opazovati plezanja drugih plezalcev, ki se poskušajo v smeri. Tak način se uporablja predvsem na tekmovanjih in je kot športni dosežek najbolj cenjen.

- *S predhodnim ogledom ali informacijami o plezalni smeri (flash):* zelo podoben način plezanja kot na pogled, razlika je le v tem, da si lahko plezalec pred svojim poskusom smer temeljito ogleda, opazuje soplezalca, ki je poskusil pred njim, in se o poteku smeri ter ključnih mestih pogovori z drugimi, ki so v smeri že poskusili. Vsekakor pa mora biti smer preplezana v prvem poskusu in brez padca.
- *Z rdečo piko (red point):* naloga plezalca je, da smer prepleza brez padca. Pri takem plezanju ni pomembno, kolikokrat se je plezalec v smeri poskusil, ali je imel o poteku smeri predhodne informacije in ali je pred seboj opazoval druge plezalce. Pomembno je le, da je plezalec preplezal smer v vodstvu od začetka do vrha, ne da bi padel.
- *Z varovanjem z vrha (top rope):* plezalec je varovan z vrvjo, ki gre preko sidrišča skozi roke oziroma napravo za varovanje. Tak način varovanja je za začetnike najprimernejši in najvarnejši.

1.8 Predmet, problem in namen dela

Med raziskovalci, ki preučujejo vrhunskost v športu z razvojnega vidika, vlada kontroverzna vprašanje, ali je treba ambicioznim športnikom v otroštvu omejiti njihovo športno udejstvovanje zgolj na ukvarjanje, trening in napredovanje v enem, izbranem športu. Še vedno ni popolnoma jasnega odgovora na verjetno ključno vprašanje, ali se je za elitne dosežke treba odločiti za zgodnjo specializacijo, kot to v svoji raziskavi predlagajo Ericsson, Krampe & Romer (1993), ali pa je morda bolje slediti modelu raznovrstne vadbe, kot predlagajo Cote, Fraser & Deakin (2008).

Malina (2009) opozarja na dejstvo, da je vrhunski šport le za izbrance. Posledično raziskovalci in trenerji že več deset let razmišljajo, kako razviti mladega nadarjenega športnika. Zanima jih predvsem, katere dejavnosti so najpomembnejše in vodijo v aktivno ukvarjanje s športom in posledično v vrhunskost. Najbolj aktualno pa je vprašanje, kako zgodaj naj bi se otroci specializirali.

Jayanthi (2012) navaja, da se je šport mladih močno spremenil. Iz prvotnega namena otroku primerne rekreacije in igre se je razvil v dejavnost pod nadzorom in vodenjem odraslih. Tako je postal visoko strukturirana namenska vadba, ki služi

razvoju športno specifičnih znanj z glavnim ciljem doseganja zadovoljivih športnih spretnosti in visokih dosežkov. To potrjujejo tudi podatki, ki kažejo, da je udeleževanje otrok (šest let in mlajši) v organiziranih športnih dejavnostih v Ameriki od leta 1997 do leta 2008 naraslo z 9 na 12 odstotkov. Kar 77,7 odstotka visokošolskih športnih direktorjev pa poroča o naraščajočem trendu zgodnje specializacije, na katero kažejo tudi evidence o povečanem številu lig po Ameriki za sedem- ali osemletnike in povečano število mladih olimpijcev.

Zagovorniki zgodnje specializacije (Ericsson idr., 1993) trdijo, da je zgodnje udejstvovanje in osredotočenost na en šport za mladega športnika prednost, saj hitreje pridobi ure namenskega treninga, potrebne za elitni nivo. Nasprotniki (Baker, 2003, Cote idr., 2009, Baker & Cote, 2006) pa zagovarjajo raznovrsten in širok pristop (zgodnja diverzifikacija) v otroštvu. Ta podpira sodelovanje v različnih športih pred usmeritvijo na zgolj en izbrani šport v kasnejšem obdobju razvoja športnika. Nasprotniki zgodnje specializacije tudi trdijo, da ta ni brez stranskih učinkov, kot so poškodbe in izgorelost ter večji osip v zgodnji adolescenci.

Pozitivne izkušnje, ki jih pridobimo v otroštvu preko zgodnjega kakovostnega učenja v športu skozi igro, omogočijo posamezniku kompetentnost na gibalnem področju, ki vodi do motivacije za nadaljnje ukvarjanje s športom (Pišot 2012, Kirk, 2005, Fraser & Cote 2006). Horn & Harris (2002) navajata, da se otroci v starosti od 8 do 12 let lahko počutijo kompetentne le ob neposredni primerjavi z vrstniki. Šele pri starosti 12 ali 13 let so sposobni razumeti, kako na njihov uspeh vplivajo trud, trening in gibalne sposobnosti. Mnogo raziskovalcev trdi, da bodo otroci, ki so prezgodaj izpostavljeni tekmovanjem in usvajanju prezahtevnih gibalnih spretnosti, imeli nižjo samozavest in kompetence ter povečano anksioznost (Fraser & Cote, 2006). Saša Cecić Erpič (2005) s psihološkega vidika poudarja, da je tekmovalni šport za otroka koristen takrat, ko v njem uživa. Tako ni strahu, da se otrok in mladostnik ne bo razvijal na preostalih področjih in imel še druge dejavnosti.

Za večino športov ni trdnih dokazov, da bi bila za elitne dosežke v članskih kategorijah nujno potrebna intenziven trening in specializacija pred puberteto (Jayanthi, 2012). Nasprotno, več študij (Baker, 2003; Baker, Cote & Deakin, 2005; Cotte idr. 1999; Soberlak & Cotte 2003; Moesch, Elbe & Hauge 2011) je pokazalo, da na začetku kariere v razvojni fazi elitni športniki trenirajo le nekaj več kot pet ur tedensko in šele dekada kasneje povečajo vadbo na 25 do 30 ur tedensko. Moesch idr. (2011) so v svoji raziskavi, v kateri je sodelovalo 148 elitnih danskih športnikov in 95 skoraj elitnih, ugotovili, da elitna skupina začenja intenzivne treninge kasneje in porabi v izbrani športni disciplini do 15. leta bistveno manj časa za vadbo od

skoraj elitnih tekmovalcev. Do 18. leta obe skupini akumulirata približno isto število ur treninga, pri 21 letih pa elitni športniki opravijo več ur vadbe od skoraj elitnih športnikov.

1.9 Cilji in hipoteze

V športu je še vedno aktualno vprašanje, ali je nujno potrebna zgodnja specializacija, ki so jo predlagali Ericsson idr. (1993), ali pa je primernejši zgodnji raznovrstni pristop udejstvovanja v športu, ki so ga predlagali Cote idr. (2007), in temelji na vključevanju otrok v več različnih športov in na kasnejši specializaciji v izbrani šport. Na podlagi anketnega vprašalnika bomo v magistrski nalogi raziskali razlike v razvoju kariere elitnih in skoraj elitnih športnih plezalcev. Med skupinama bomo primerjali razlike v količini treninga med razvojem plezalne kariere, udejstvovanje v drugih športih v mlajših kategorijah, starost pri nastopu na prvem tekmovanju in starost pri vstopu v stopnjo mojstrstva. Ugotoviti želimo, ali navedene spremenljivke vplivajo na elitne dosežke v športnem plezanju.

H1: Elitni športni plezalci opravijo več ur treninga od skoraj elitnih športnih plezalcev pri starosti 18 in 21 let.

H2: Skoraj elitni športni plezalci opravijo več ur treninga od elitnih športnih plezalcev pri starosti 10 in 13 let.

H3: Elitni športni plezalci se udeležijo prve tekme na državnem nivoju pri višji starosti kot skoraj elitni športni plezalci.

H4: Elitni športni plezalci vstopijo v stopnjo mojstrstva pri višji starosti kot skoraj elitni športni plezalci.

H5: Elitni športni plezalci dosegajo boljše uvrstitve na tekmah v mladinski kategoriji kot skoraj elitni športni plezalci.

2 METODE DELA

2.1 Vzorec

V študiji je bila zajeta celotna slovenska članska športnoplezalna reprezentanca. Trenutno šteje 16 športnih plezalcev. Odzvalo se jih je 14, ki so bili v letih 2013 do 2015 člani slovenske športnoplezalne članske reprezentance. Med njimi je bilo sedem moških (50 odstotkov) in sedem žensk (50 odstotkov). Od tega je elitnih plezalcev osem (57,1 odstotka), skoraj elitnih pa šest (42,9 odstotka). Vsi redno nastopajo na tekmah svetovnega pokala. Povprečna starost sodelujočih plezalcev je 22,42 (SD = 4,18) leta, najmlajši plezalec ima 16 let, najstarejši pa 33 let, razlika med najmlajšim in najstarejšim je 17 let.

Podatke smo pridobili preko selektorja članske reprezentance v športnem plezanju. Od njega smo dobili tudi kontakte sodelujočih športnih plezalcev v raziskavi. Podatke o 14 sodelujočih športnih plezalcih smo razdelili v elitno skupino ($n = 8$), ki je bila določena z uvrstitvijo do osmega mesta na tekmi svetovnega pokala, svetovnega prvenstva ali z uvrstitvijo do petega mesta na evropskem prvenstvu. Tekmovalci, ki niso dosegli omenjenih kriterijev, so se uvrstili v kategorijo skoraj elitnih plezalcev ($n = 6$).

2.2 Način zbiranja podatkov

Sodelujočim v raziskavi smo po spletni pošti poslali povezavo na spletni anketni vprašalnik. Tak vprašalnik omogoča sodelujočim, da se individualno odločijo, kdaj ga bodo izpolnjevali. Sočasno predstavlja ekonomično metodo pridobivanja odgovorov plezalcev iz različnih krajev Slovenije (Moesch idr., 2011). Preden so anketiranci začeli izpolnjevati vprašalnik, so dobili natančna navodila o izpolnjevanju, namenu in vsebini raziskave. Obveščeni so bili tudi, da v raziskavi sodelujejo anonimno in prostovoljno. Za izpolnitev anketnega vprašalnika so imeli na voljo tri tedne časa. Po štirinajstih dneh smo jim po spletni pošti poslali opomnik o bližajočem se roku oddaje. Vprašalnike smo poslali 16 udeležencem. Izpolnjenega je vrnilo 14 anketirancev, to je 87 odstotkov vseh sodelujočih. Mnenja smo, da je bilo razmerje med poslanimi in vrnjenimi instrumenti zadovoljivo. V raziskavi so

sodelovali vsi aktivni plezalci, ki imajo po zgoraj določenih kriterijih trenutno elitni status ($n = 8$).

2.3 Anketni vprašalnik

V študiji smo uporabili kombinacijo vprašalnika po Moesch (2011) in Cecič Erpič (2002). Z vprašalnikom smo zbirali naslednje podatke:

- *Biografski podatki*
- *Povprečno število ur vadbe v izbranem športu.* Športni plezalci so morali poročati, koliko ur so v povprečju tedensko porabili za trening v izbranem športu. Izpolnjevatni so začeli za tekoče leto in se nato vračali za vsako predhodno sezono, do samega začetka vadbe v izbranem športu.
- *Povprečno število dni plezanja v skali.* Športni plezalci so morali poročati, koliko dni v letu so povprečno porabili za plezanje v skali. Izpolnjevatni so začeli za tekoče leto in se nato vračali za vsako predhodno sezono, do samega začetka vadbe v izbranem športu.
- *Sodelovanje pri drugih športih.* Športnike smo vprašali, katere druge športe, poleg izbranega, so trenirali in kako dolgo so jih trenirali.
- *Razvoj športne kariere.* Športni plezalci so morali navesti, v kakšni starosti so vstopili v eno od treh stopenj v razvoju vrhunškega športnika. Pred vsakim vprašanjem o starosti je bil podan natančen opis inicialne, razvojne in mojstrske stopnje.
- *Športni dosežki.* Anketiranci so morali navesti svoje najboljše športne dosežke v članski in mladinski kategoriji na naslednjih tekmah:
 - svetovni pokal,
 - svetovno prvenstvo,
 - evropsko prvenstvo in
 - državno prvenstvo.
- *Športna identiteta.* Uporabili smo instrument, ki ga je za svoje raziskave o koncu športne kariere razvila Cecič Erpič (2002). Lestvica športne identitete vsebuje sedem postavk, ki se nanašajo na prevladovanje športne vloge v posameznikovi identiteti, na cilje, povezane s športom, na pomembnost športa in na osredotočenost nanj (Cecič Erpič, 2002). Nižje število točk izraža večje prevladovanje športne identitete, udeleženci odgovarjajo na petstopenjski lestvici Likertovega tipa (prav tam).

Anketni vprašalnik je v prilogi.

2.4 Metode obdelave podatkov

Podatke smo obdelali s statističnim paketom SPSS za Windows 13.0 (SPSS Inc., Chicago, ZDA). V prvi fazi obdelave podatkov smo za vse spremenljivke izračunali osnovne deskriptivne statistične parametre (aritmetično sredino, standardno deviacijo, minimalni in maksimalni rezultat), nato smo zaradi majhnega vzorca uporabili neparametrični Mann-Whitney U-test za preverjanje razlik med skupinama glede števila ur treninga, nastopa na prvi tekmi, uvrstitev na mladinskih tekmah, starosti pri nastopu na prvi tekmi na državnem nivoju in starosti pri vstopu v stopnjo mojstrstva.

Pearsonovo korelacijo smo tudi primerjali količino treninga do starosti 18 let, ki so jo zbrali elitni in skoraj elitni plezalci, ter uspešnost na tekmovanjih najvišjega ranga v mladinskih kategorijah.

Zaradi enakovredne razporeditve anketirancev po spolu nismo posebej obdelovali podatkov med elitnimi in skoraj elitnimi športnimi plezalci glede na spol.

3 REZULTATI

TABELA 3: Frekvenčna razporeditev anketirancev po spolu in kategoriji.

	f	f (%)
Moški	7	50,00 %
Ženske	7	50,00 %
Elitni	8	57,10 %
Skoraj elitni	6	42,90 %

Legenda: *f* – frekvenčna razporeditev; *f (%)* – frekvenčna razporeditev v odstotkih.

Vzorec zajema 14 plezalcev – sedem moških (50 odstotkov) in sedem žensk (50 odstotkov). Od tega je elitnih plezalcev osem (57,1 odstotka), skoraj elitnih pa šest (42,9 odstotka).

TABELA 4: Srednje vrednosti in variabilnosti za starost.

M	SD	Min.	Max.	R	
Starost	22,42	5,34	16,00	33,00	17,00

Legenda: *M* – aritmetična sredina; *SD* – standardni odklon; *Min* – minimalna vrednost; *Max* – maksimalna vrednost; *R* – razpon.

Povprečna starost sodelujočih plezalcev je 22,42 leta, standardni odklon je 5,34. Najmlajši sodelujoči ima 16 let, najstarejši pa 33 let, razlika med najmlajšim in najstarejšim je 17 let.

TABELA 5: Primerjava podatkov elitnih in skoraj elitnih plezalcev v urah treninga, starosti na prvem tekmovanju, starosti pri vstopu v stopnjo mojstrstva in uvrstitvami na članskem svetovnem pokalu, mladinskem evropskem ter svetovnem prvenstvu.

	ELITNI		SKORAJ ELITNI		p
	n	M	n	M	
Trening 8	5	239,20	4	232,00	0,556
Trening 10	7	294,71	5	341,60	0,530
Trening 13	8	437,87	6	483,66	0,491
Trening 15	8	583,25	6	536,33	0,491
Trening 18	6	753,83	5	652,00	0,429
Trening 21	6	878,33	1	735,00	0,286
Starost prva tekma	8	9,25	6	9,00	0,852
Starost SM	8	15,00	6	13,66	0,414
Uvrstitev SPČ	8	2,62	6	21,33	0,001
Uvrstitev SPM	8	2,25	6	10,00	0,003
Uvrstitev EPM	7	1,85	5	5,20	0,106

Legenda: n – število merjencev; M – aritmetična sredina; SD – standardni odklon; p – statistična pomembnost Mann-Whitney U-testa; starost SM – starost pri vstopu v stopnjo mojstrstva; uvrstitev SPČ – uvrstitev člani svetovni pokal; uvrstitev SPM – uvrstitev mladinci svetovno prvenstvo; uvrstitev EPM – uvrstitev mladinci evropsko prvenstvo.

Iz tabele je razvidno, da je statistična značilnost Mann-Whitney U-testa za 9 od 11 spremenljivk višja od 0,05. Razlike med elitnimi in skoraj elitnimi plezalci v številu ur opravljenega treninga pri starosti 8, 10, 13, 15, 18 in 21 let, starosti na prvi tekmi, starosti pri vstopu v stopnjo mojstrstva in uvrstitvah na mladinskem evropskem prvenstvu niso statistično značilne. Statistično značilna razlika med elitnimi in skoraj elitnimi plezalci je za spremenljivki uvrstitev na članskih tekmah svetovnega pokala in tekmah mladinskega svetovnega prvenstva. Tabela pokaže, da elitni plezalci opravijo povprečno na leto nekaj več ur treninga v primerjavi s skoraj elitnimi plezalci pri starosti 8 let (239,00 proti 232,00), 15 let (583,25 proti 536,33), 18 let (753,83 proti 652,00) in 21 let (878,33 proti 735,00). Skoraj elitni plezalci pa opravijo več treninga od elitnih pri starosti 10 let (341,60 proti 294,71) in 13 let (483,66 proti 437,87). Povprečna starost ob prvem nastopu na tekmi državnega nivoja je pri elitnih plezalcih 9,25 leta, pri skoraj elitnih pa 9 let. V stopnjo mojstrstva vstopajo elitni plezalci pri povprečni starosti 15 let, skoraj elitni

pa 13,66 leta. Povprečna uvrstitev elitnih plezalcev v svetovnem pokalu v članski kategoriji je 2,62. mesto, skoraj elitnih pa 21,33. Na mladinskem svetovnem prvenstvu so se elitni plezalci povprečno uvrščali na 2,25. mesto, na evropskem mladinskem prvenstvu pa na 1,85. Skoraj elitni pa so na mladinskem svetovnem prvenstvu povprečno zasedali 10. mesto, na evropskem pa 5,20.

TABELA 6: Povezanost med spremenljivko uvrstitev na svetovnem mladinskem prvenstvu in uvrstitev na tekmi svetovnega pokala v članski kategoriji.

		Uvrstitev SPM	Uvrstitev EPM
Uvrstitev SPČ	Pearson Correlation	,808**	,641**
	Sig. (2. tailed)	,000	,025
	N	14	12

Legenda: ** Korelacija je statistično značilna ($p \leq 0,01$); * korelacija je statistično značilna ($p \leq 0,05$); uvrstitev SPČ – uvrstitev člani svetovni pokal; uvrstitev SPM – uvrstitev mladinci svetovno prvenstvo; uvrstitev EPM – uvrstitev mladinci evropsko prvenstvo.

Podatki v tabeli 6 kažejo, da je uvrstitev na svetovnem pokalu v članski kategoriji statistično značilno visoko povezana ($0,75 < r \leq 1$) z uvrstitvijo na mladinskem svetovnem pokalu ($p < 0,000$) in statistično značilno dobro povezana ($0,50 < r \leq 1$) z uvrstitvijo na evropskem mladinskem prvenstvu ($p < 0,025$).

TABELA 7: Primerjava poteka plezalne kariere posameznih elitnih in skoraj elitnih plezalcev.

	Starost	USPČ	USPM	UEPM	T 8	T 10	T 13	T 15	T 18	T 21	Starost IS	Starost SM
Elitni šp. plezalec 1	28	1	1	/	/	160	480	735	960	107 8	10	19
Skoraj elitni šp. plezalec 1	20	33	12	6	20 2	405	750	576	564	/	6	13
Elitni šp. plezalec 2	21	1	1	1	23 5	480	735	780	832	900	8	13
Skoraj elitni šp. plezalec 2	19	25	16	14	/	/	564	564	100 0	/	12	15

Legenda: USPČ – uvrstitev člani svetovni pokal; USPM – uvrstitev mladinci svetovno prvenstvo; UEPM – uvrstitev mladinci evropsko prvenstvo; T 8, T 10, T 13, T 15, T 18, T 21 – trening pri starosti 8, 10, 13, 15, 18, 21 let; starost SM – starost pri vstopu v stopnjo mojstrstva; starost IS – starost pri vstopu v inicialno stopnjo.

Tabela 7 prikazuje razvoj štirih športnih plezalcev. Iz tabele je lepo razvidno, da do elitnosti vodijo dva načina treninga, zgodnja specializacija ali pa zgodnji raznovrstni pristop. Uspešen primer zgodnje specializacije je elitni športni plezalec 2. Z izbranim športom se je začel ukvarjati pri osmih letih in je pri tej starosti opravil že 235 ur treninga. Vsako leto je količino treninga dvigoval in pri 21 letih opravil povprečno 900 ur treninga v enem letu. Na tekmovanjih v mladinski konkurenci je bil evropski in svetovni prvak in je tudi zmagovalec tekme za svetovni pokal. V stopnjo mojstrstva je vstopil pri starosti 13 let. Elitni športni plezalec 1 pa predstavlja primer raznovrstnega pristopa in pozne specializacije. S športnim plezanjem se je začel ukvarjati pri desetih letih in je opravil pri tej starosti le 160 ur treninga. Pri 13 letih je količino treninga dvignil na 480 ur in nato vsako leto postopno do 1078 ur, ki jih opravi pri starosti 21 let. V stopnjo mojstrstva je vstopil pri starosti 19 let. Je mladinski svetovni prvak in zmagovalec svetovnega pokala. Primer skoraj elitnega plezalca 1 prikazuje športnega plezalca, ki se je udejeval v izbranem športu preko zgodnje specializacije. S treningi je začel pri šestih letih. V stopnjo mojstrstva je vstopil pri 13 letih. V starosti osem let je zbral povprečno 202 uri treninga. Pri 13 je opravil več kot 700 ur treninga. V starosti 15 in 18 let pa se je število ur treninga znižalo na nekaj več kot 500. Najboljše uvrstitve na mladinskem svetovnem in evropskem prvenstvu so bile 12. in 6. mesto, v članski kategoriji na tekmi svetovnega pokala pa je zasedel 33. mesto. Primer skoraj elitnega plezalca 2 prikazuje športnega plezalca, ki se je razvijal preko modela raznovrstnega pristopa. S plezanjem se je začel ukvarjati pri starosti 12 let, v stopnjo mojstrstva pa je vstopil pri 15 letih. Najboljše uvrstitve na mladinskem svetovnem in evropskem prvenstvu so bile 16. in 14. mesto, v članski kategoriji na tekmi svetovnega pokala pa je zasedel 25. mesto. Pri 13 in 15 letih je opravil 564 ur treninga, pri 18 letih pa 1000 ur.

TABELA 8: Primerjava števila ur treninga do 18. leta starosti in uvrstitve na mladinskih
 tekmovanjih.

	ŠT. 18	UR	USPM	UEPM	ŠT. 18	UR	USPM	UEPM
Elitni	4605	1		Skoraj elitni	3784	6	2	
	5102	2	1		5411	12	6	
	2857	1	2		2775	13	0	
	3164	4	1		4562	3	1	
	3039	2	1		3820	16	14	
	6552	1	1					

Legenda: ŠTUR 18 – število ur do 18. leta; USPM – uvrstitev mladinci svetovno prvenstvo;
 UEPM – uvrstitev mladinci evropsko prvenstvo.

Tabela 7 prikazuje skupno število ur treninga, zbranih do 18. leta, ter uvrstitve na svetovnem in evropskem mladinskem prvenstvu. V tabeli so prikazani plezalci, starejši od 18 let. Razvidno je, da imamo elitne plezalce z uvrstitvijo med dobitnike medalj z zbranimi približno 3000 urami in tudi posameznika, ki je zbral več kot 6000 ur treninga. Pri skoraj elitnih plezalcih je lepo razvidno, da je med njimi le en dobitnik medalje na svetovnem prvenstvu. Če pogledamo ure treninga, vidimo, da se te ne razlikujejo od elitnih športnih plezalcev. Imamo plezalca, ki je z nekaj več kot 3000 urami osvojil medaljo na evropskem prvenstvu, in plezalca brez vidnih uvrstitev in zbranimi več kot 5000 urami treninga do 18. leta starosti.

4 RAZPRAVA

Raziskava o razvoju kariere elitnih in skoraj elitnih športnih plezalcev je pokazala, da med skupinama v količini ur povprečnega treninga v enem letu pri starosti 8, 10, 13, 15, 18 in 21 let ni statistično pomembnih razlik. Na podlagi pridobljenih podatkov, ki jih prikazuje tabela 5, lahko ovržemo hipotezi 1 in 2 (H1 in H2). Iz podatkov je kljub statistično neznačilnim razlikam razvidno, da elitni športni plezalci opravijo pri starosti 10 in 13 let povprečno nekoliko manj ur treninga (294,71 in 437,87) kot skoraj elitni (341,60 in 483,66). Pri starosti 15, 18 in 21 let pa elitni športni plezalci opravijo povprečno nekaj več ur treninga (583,25, 753,84 in 878,33) kot skoraj elitni (536,33, 652,00 in 735,00). Kljub minimalnim razlikam se iz pridobljenih podatkov nakazuje primerljiv trend z ugotovitvami drugih raziskav (Moesch idr. 2011, 2013; Baker idr. 2003), ki so pokazale statistično značilne razlike v količini treninga med elitnimi in neelitnimi športniki. Neelitni zberejo več ur treninga do 15. leta. Pri tej starosti je količina med skupinama skoraj enaka, nato pa elitni začnejo postopno opravljati več ur vadbe pri starosti 18 in 21 let.

Iz podatkov (tabela 5) o starosti na prvi tekmi na državnem nivoju in starosti pri vstopu v stopnjo mojstrstva je razvidno, da elitni in skoraj elitni plezalci nastopijo na prvi tekmi povprečno pri isti starosti, v stopnjo mojstrstva pa elitni športni plezalci vstopajo v povprečju nekoliko kasneje (15 let) od skoraj elitnih (13,66 leta). Razlike niso statistično značilne, zato lahko ovržemo tudi hipotezi 3 in 4 (H3 in H4).

Iz pridobljenih podatkov lahko trdimo, da v treningu, starosti na prvi tekmi in starosti pri vstopu v stopnjo mojstrstva med elitnimi in skoraj elitnimi plezalci razlik ni. Razloge za razliko v uspešnosti je torej treba pripisati drugim dejavnikom, ki jih bo treba odkriti z nadaljnjimi raziskavami. Del odgovora lahko iščemo v načinu vadbe najmlajših športnih plezalcev, kjer lahko prihaja do razlik. Z izboljšanim in s podrobnejšim vprašalnikom bi bilo v prihodnosti smiselno pridobiti podatke, ali je morda prihajalo do razlik med posamezniki v obliki treninga (več namenske vadbe kot usmerjenega treninga) na razvojni stopnji. Če je večji poudarek na razvijanju fleksibilnih strategij, spremembah obnašanja in prilagajanju trenutnim situacijam, lahko ravno ta kreativnost in fleksibilnost postaneta zelo pomemben in odločujoči dejavnik kasneje, v razvoju elitnega športnika (Pellegrini in Smith, 1998).

Statistično neznačilne podatke v naši raziskavi lahko delno pripišemo tudi zelo malemu vzorcu, saj je vseh članskih reprezentantov le 16, in velikemu standardnemu odklonu. V omenjenih sorodnih raziskavah je vzorec vedno presegal

150 športnikov. Delno sta problematična tudi starost reprezentantov ($M = 22,42$ leta, šest anketirancev še ni dopolnilo 20 let) in relativno visok tekmovalni nivo vseh sodelujočih. Vsi neelitni imajo realno možnost, posebno glede na starost, doseči v prihodnosti status elitnih športnih plezalcev. V prihodnje bi bilo treba vzorec razširiti na plezalce, ki ne dosegajo meril za uvrstitev v člansko reprezentanco in so bili kot mladi tekmovalci perspektivni. Vsekakor bi bilo treba pogledati tudi, kakšne so razlike v vadbi med posamezniki, ki so v mladinskih kategorijah dosegali najvišje uvrstitve na mednarodnih tekmovanjih, kasneje pa so šport opustili, in med tistimi, ki so najvišje uvrstitve iz mladinskih tekmovanj ponovili tudi v članski kategoriji.

Iz tabel 5 in 6 je razvidno, da je statistično pomembna značilnost ($p = 0,003$) in visoka povezava ($r = 808$, $p < 0,0001$) med uvrstitvami na svetovnem mladinskem prvenstvu in uspehom v članski kategoriji. Tako lahko potrdimo hipotezo 5 (H_5). Iz podatkov v tabeli 7 je razvidno, da lahko najboljši plezalci dosežejo najvišje uvrstitve na mladinskem tekmovanju ne glede na kasnejši začetek udejstvovanja v izbranem športu in kasnejši specializaciji. Dejstvo pa je, da uspešnost na tekmah najvišjega nivoja v mladinski konkurenci dobro napove uspešnost v članski. Tako se ne moremo popolnoma strinjati z ugotovitvijo Coteja idr. (2009), da uspeh v mlajših kategorijah, ki je pogosto zelo izpostavljen, nikakor ni zagotovilo za elitne dosežke v članskih kategorijah. Menimo pa, da za tekmovalni uspeh (tabela 7) ni nujno treba začeti zgodnjo usmerjeno vadbo in opraviti večje količine treninga v najmlajših letih. Lahko domnevamo, da je pomemben predvsem način, kako pridemo do najboljših dosežkov v mladinski kategoriji.

Tabela 8 prikaže razlike v številu akumuliranih ur treninga do 18. leta. Razvidno je, da plezalci z najvišjimi uvrstitvami in tisti s povprečnimi uvrstitvami na mladinskem svetovnem in evropskem prvenstvu naberejo do te starosti povprečno podobne količine treninga. Tabela lepo pokaže, da so bili elitni plezalci vsi dobitniki medalj na svetovnem ali evropskem mladinskem prvenstvu, skoraj elitni pa so ostali na svetovnih prvenstvih brez odličij. Razvidno je, da so plezalci osvajali medalje z le 3000 ur treninga in vse tja do nekaj čez 6000 ur ter seveda obratno. Tako lahko deloma ovržemo Ericsonovo teorijo o številu ur namenskega treninga in uspešnostjo. Vsekakor lahko trdimo, da količina treninga do 18. leta ni spremenljivka, ki zagotavlja uspeh v mlajših kategorijah. Razlike bo v prihodnje treba poiskati drugje.

Kljub temu da med plezalci v količini treninga ni statističnih razlik, pa tabela 7 pokaže, da do elitnega statusa vodita dve poti. Imamo primer elitnega plezalca, ki

je dosegel ta status s pristopom zgodnje specializacije in elitnega plezalca, ki je ta status dosegel s pristopom zgodnje raznovrstne vadbe.

Podatki iz tabele 7 potrjujejo izsledke raziskave (Vaeyens idr., 2009), s katero so avtorji ugotovili, da ni nujno povezave med zgodnjim povečanjem športno specifične vadbe in večjim uspehom v članski kategoriji. Glede na dobljene podatke lahko tudi trdimo, da za doseganje elitnosti ni nujno potrebna zgodnja specializacija, ki ima dokazljivo veliko negativnih stranskih učinkov (Baker 2003; Cote & Hay, 2002; Malina, 2010; Wall & Cote 2007). Wall & Cote (2007) sta ugotovila, da so hokejisti, ki so predčasno zaključili kariero, v primerjavi s še aktivnimi hokejisti začeli prej kondicijske treninge. Nadalje Law idr. (2007) navajajo, da gimnastičarke, ki so tekmovala na olimpijskem nivoju in so imele v otroštvu več namenske vadbe, ocenjujejo svoj zdravstveni status kot slab, svoje izkušnje v športu pa kot manj zabavne kot njihove vrstnice, ki tekmujejo na mednarodnem nivoju. Gould (1996) navaja, da zgodnja specializacija in visoko strukturirani trening vodita do znižanja notranje motivacije, kar pripelje do povečanja osipa in izgorevanja. Zanimivo je, da Tušak (1999) v svoji raziskavi ugotovi, da so športni plezalci izredno visoko notranje motivirani. Vendar 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.

Velik osip naj bi bil, kot navaja Baker (2003), tudi najbolj uničujoč stranski učinek zgodnje specializacije. Mnogi športniki namreč kot razlog za opustitev izbranega športa navajajo pomanjkanje užitka in zabave ali pa izgorelost. Tu bi lahko iskali enega od razlogov za relativno nizko povprečno starost v članski športnoplezalni reprezentanci.

Če bolj natančno pogledamo izsledke, je razvidno, da sta od osmih sodelujočih elitnih športnih plezalcev dva mlajša od 20 let. Šest jih je starejših od 21 let. Štirje elitni športni plezalci, starejši od 21 let, so se razvijali po pristopu zgodnje raznovrstne vadbe. Z dobljenimi izsledki lahko potrdimo razvojni model udejstvovanja v športu, ki so ga postavili Cote idr. (2007). Do elitnosti lahko vodita dve poti – zgodnja specializacija ali zgodnja raznovrstna vadba. Model je osredotočen na razvojne potrebe otrok in njim prilagojen trening. Vsem sodelujočim v športu otrok omogoča, da sprejemajo odločitve, ki omogočajo otrokom, da maksimirajo svoje sodelovanje v športu in se raznovrstno razvijajo, hkrati pa zmanjša nivo mogočih negativnih posledic, kot so pretreniranost, poškodbe in osip (prav tam). Baker in Cote (2006) omenjata posledično-koristno

analizo, ki je lahko v pomoč pri odločanju med namensko vadbo ali zgodnjo specializacijo. Teorija domneva, da če se podpre neko opcijo, morajo biti koristi večje od posledic.

Avtorja navajata zgodnjo specializacijo kot pot, ki ima velike posledice za doseganje elitnega nivoja. Pretehtati je treba fizične (poškodbe) in psihosocialne (pomanjkanje zabave, osip, izgorevanje) posledice, preden se promovira ta način, kot edina pot za doseganje elitnosti. Na drugi strani zgodnja raznovrstnost ponuja drugo pot do elitnosti v vrhunskem športu z nižjimi posledicami in z enakimi koristmi kot zgodnja specializacija. Omenjeno teorijo potrjujejo tudi primeri plezalcev iz tabele 5. Ta tabela tudi pokaže, da zgodnje začenjanje intenzivne vadbe ne vodi nujno do uspehov v mladinski kategoriji, kot je to razvidno iz primera skoraj elitni plezalec 1. Omenjeni športni plezalec je treninge začel pri šestih letih. V stopnjo mojstrstva je vstopil pri 13 letih. V starosti osem let je zbral povprečno 202 uri treninga. Pri 13 je opravil več kot 700 ur treninga. V starosti 15 in 18 let pa se je število ur treninga znižalo na nekaj več kot 500. Najboljše uvrstitve na mladinskem svetovnem in evropskem prvenstvu so bile 12. in 6. mesto, v članski kategoriji na tekmi svetovnega pokala pa je zasedel 33. mesto. Iz tabele 5 je ravno tako razvidno, da tudi zgodnji primer raznovrstne vadbe ne prinaša nujno elitnega statusa. Primer je skoraj elitni plezalec 2, ki se je s plezanjem začel ukvarjati pri starosti 12 let, v stopnjo mojstrstva pa je vstopil pri starosti 15 let. Najboljše uvrstitve na mladinskem svetovnem in evropskem prvenstvu so bile 16. in 14. mesto, v članski kategoriji na tekmi svetovnega pokala pa je zasedel 25. mesto. Pri 13 in 15 letih je opravil 564 ur treninga, pri 18 letih pa 1000 ur.

Glede na prikazane podatke se lahko strinjamo z ugotovitvijo (Baker, 2003), da bi bilo pripisovanje doseganja elitnosti le eni stvari, kot je npr. namenska vadba, pomanjkanje vedenja o tako kompleksni zadevi, kot so človeške razvojne in socialne sposobnosti, in da se elitnosti ne da natančno napovedati, sploh pri najmlajših.

5 ZAKLJUČEK

V raziskavi smo preučil razlike med elitnimi in skoraj elitnimi plezalci. Namen ni bil predstaviti zgodnjo raznovrstno vadbo kot superiorno za doseganje elitnosti. Izsledki kažejo, da je lahko raznovrstna vadba dobra alternativa zgodnji ozko usmerjeni vadbi, ki dokazano s seboj prinaša precej negativnih posledic. Vsekakor pa nobeden od omenjenih pristopov sam po sebi ne zagotavlja elitnosti.

Izsledki raziskave so pokazali, da v spremenljivkah povprečno število ur treninga pri starosti 8, 10, 13, 15, 18 in 21 let, starost na eni tekmi državnega nivoja in starost pri vstopu v stopnjo mojstrstva ni statistično pomembnih razlik med elitnimi in skoraj elitnimi plezalci. Kljub neznačilnim razlikam pa se nakazuje trend, da elitni plezalci do 15. leta starosti opravijo nekaj manj treninga od skoraj elitnih plezalcev, nato pa do 21. leta postopno povečujejo število ur vadbe.

Boljši pogled v razlike v razvoju športne kariere nam nudi analiza posameznega športnega plezalca. Razvidno je, da do elitnega statusa lahko vodita zgodnja specializacija ali dolgoročni pristop k vadbi. Glede na znanja, ki so trenutno dostopna, je glavna stranska posledica zgodnje specializacije velik osip. Tu lahko iščemo razlog za relativno nizko povprečno starost reprezentantov. Izsledki nazorno kažejo, da se je večina elitnih plezalcev, ki dosegajo najvišje rezultate na višku svoje psihofizične zrelosti, in tako v celoti izkoriščajo svoj potencial, razvijala po dolgoročnem razvojnem modelu. Vadbo so začeli relativno pozno in tudi vstop v stopnjo mojstrstva je bil zamaknjen na nekoliko višjo starost.

Vse naštetu pa jim ni preprečilo doseganja najvišjih uvrstitev že na tekmah najvišjega nivoja (svetovno prvenstvo) v mladinskih kategorijah. V raziskavi smo našli visoko povezanost in statistično značilno razliko med elitnimi in skoraj elitnimi plezalci v spremenljivkah uvrstitev na mladinskem svetovnem prvenstvu in uvrstitvijo na članskih tekmah najvišjega ranga. Elitni plezalci značilno že v mladinski kategoriji dosegajo bistveno višje uvrstitve od neelitnih. Lahko torej trdimo, da so uvrstitve na tekmah najvišjega ranga v mladinski kategoriji dobra napoved poteka uspešnosti kariere razvijajočega se športnega plezalca. Vendar je to ugotovitev treba interpretirati z nekoliko rezerve, ker imamo na voljo še premalo podatkov, da je dejansko samo dosežena najvišja uvrstitev na mladinskem svetovnem prvenstvu že zagotovilo za elitni status v absolutni konkurenci. Iz podatkov je namreč tudi razvidno, da plezalci osvajajo medalje z manj kot 3000 urami treninga in vse do več kot 6000 urami.

Vsekakor bi bilo v nadaljnjih raziskavah treba razširiti vzorec na vse tiste plezalce, ki so v mlajših kategorijah dosegali visoke uvrstitve, nato pa kariere niso nadaljevali na tako visokem nivoju. Glede na močno povezanost med uvrstitvami mladinskih tekmovanj in uvrstitvami na članskih tekmovanjih bi bilo nujno ugotoviti, koliko je plezalcev, ki so postali svetovni in evropski mladinski prvaki, nato pa uspeha niso mogli ponoviti v članski kategoriji ali pa so šport popolnoma opustili.

Izsledki raziskave nakazujejo, da uvrstitev ni povezana samo s količino treninga v najmlajših kategorijah. Analiza posameznega plezalca lepo pokaže, da so nekateri športni plezalci ob osvojitvi naslova mladinskega svetovnega prvaka šele na začetku svoje športne poti. Glede na trenutno prakso v najmlajših kategorijah lahko predvidevamo, da se pogosto uspehe z neprimernim treningom in zgodnjo specializacijo na neki način izsili. Ob prevelikem poudarku dosežka pa se lahko hitro zgodi, da sicer tekmovalec doseže najvišjo uvrstitev na mladinskem tekmovanju najvišjega ranga, vendar je hkrati to tudi že njegov vrhunec, saj je svoj potencial že izkoristil v svoji polnosti.

Glede na omenjena dejstva bi bilo dobro v prihodnjih raziskavah preučiti razliko v treningu med tistimi športnimi plezalci, ki so mladinske uspehe uspeli ponoviti tudi v absolutni kategoriji, in tistimi, ki jim to ni uspelo.

6 VIRI

Baker, J. (2003). Early Specialization in Youth Sport: a requirement for adult expertise? *High Ability Studies*, 14 (1) 1, 85–94.

Baker, J., Cote, J. & Deakin, J. (2005). Expertise in Ultra-Endurance Triathletes Early Sport Involvement, Training Structure, and the Theory of Deliberate Practice. *Journal of applied sport psychology*, 17: 64–78.

Baker, J., Côté, J. (2006). Shifting training requirements during athlete development: Deliberate practice, deliberate play and other sport involvement in the acquisition of sport expertise. *Essential processes for attaining peak performance*, 92–109.

Bloom, B. S. (1985). Developing talent in young people. New York: Ballantine Books.

Cecić Erpič, S. (2002). Konec športne kariere: razvojno psihološki in športno psihološki vidiki. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Cecić Erpič, S. (2005). Psihološki vidiki usmerjanja otrok v kakovostni in vrhunski šport. V G. Jurak et al. (ur.), *Športno nadarjeni otroci in mladina v slovenskem šolskem sistemu* (str. 37–53). Ljubljana: Fakulteta za šport.

Chase, W G., & Ericsson, K. A. (1981). Skilled memory. V J. R. Anderson (Ur.), *Cognitive skills and their acquisition* (str. 141–189). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Cote, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sports. *The Sport Psychologist*, 13, 395–417.

Cote, J. & Hay, J. (2002). Children's involvement in sport: A developmental perspective. V J.M. Silva & D. Stevens (Ur.), *Psychological foundations of sport (2nd ed.)* (str. 484–502). Boston, MA: Merrill.

Cote, J., Macdonald, D. J., Baker, J. & Abernethy, B. (2006). When »where« is more important than »when«: Birthplace and birthdate effects on the achievement of sporting expertise. *Journal of Sports Sciences*, 24 (10): 1065–1073.

Cote, J., Baker, J., Abernathy, B. (2007). From play to practice: A developmental framework for the acquisition of expertise in team sport. V Tenenbaum G and Eklund RC. (Ur.). *Handbook of sport psychology*. (3rd ed.) (str. 184–202). Hoboken, NJ: Wiley.

Cote, J., Fraser, J. & Deakin, J. (2008). Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9 (2008) 645–662.

Côté, J., Lidor, R., & Hackfort, D. (2009). ISSP position stand: To sample or to specialize? Seven postulates about youth sport activities that lead to continued participation and elite performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 9, 7–17.

Ericsson, K. A. (1985). Memory skill. *Canadian Journal of Psychology*, 39, 188–231.

Ericsson, K. A., Krampe, R. Th., Romer, C. T. (1993). The Role of Deliberate Practice in the acquisition of Expert Performance. *Psychological Review*, 100 (3), 363–406.

Fraser, J. & Cote, J. (2006). Youth Sports: Implementing Findings and Moving Forward with Research. *Athletic insight: The online Journal of Sport Psychology*, 8 (3), 12–27.

Goddard, D., Neumann, U. (1999). Učinkovito skalno plezanje. *Jesenice: Elecma*, d. o. o.

Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., & Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: II. Qualitative analysis. *The Sport Psychologist*, 10, 322–340.

Hackfort, D. (1986). *Theorie und Analyse sportbezogener Aengstlichkeit [Theory and analysis of sport-related trait anxiety]*. Schorndorf: Hofmann.

Hackfort, D. (2006). A conceptual framework and fundamental issues for investigating the development of peak performance in sports. V D. Hackfort & G. Tenenbaum (Ur.), *Essential processes for attaining peak performance* (str. 10–25). Oxford: Meyer & Meyer.

Helsen, W. F., Starkes, J. L., Hodges, N. J. (1998). Team sports and the theory of deliberate practice. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 12–34.

Hodges, N. J., Starkes, J. L. (1996). Wrestling with the nature of expertise: A sport specific test of Ericsson, Krampe, and Tesch-Römer's (1993) theory of deliberate practice. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 400–424.

Hodge, T., Deakin, J. (1998). Deliberate practice and expertise in the martial arts: The role of context in motor recall. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 260–279.

Hoffman, J. S. (2009). Introduction to a kinesiology: studying physical activity. Human kinetics.

Horn, T. S., & Harris, A. (2002). Perceived competence in young athletes: Research findings and recommendations for coaches and parents. V F. L. Smoll & R. E. Smith (Ur.), *Children and youth in sport: A biopsychosocial perspective* (2nd ed.) (str. 435–464). Dubuque, IW: Kendall-Hunt.

Jayanthi, N. (2012). Sports Specialization in Young Athletes: Evidence-Based Recommendations. *Sport health*, 5 (3), 251–257.

Jeran, M. (2007). Skripta za trenerje športnega plezanja – Poučevanje plezalne tehnike. *Komisija za športno plezanje*, Radovljica.

Kirk, D. (2005). Physical education, youth sport and lifelong participation: The importance of early learning experiences. *European Physical Education Review*, 11, 239–255.

Kytta, M. (2002). Affordances of children's environments in the context of cities, small towns, suburbs, and rural villages in Finland and Belarus. *Journal of Environmental Psychology*, 22, 109–123.

- Leskošek, B. (2003). Osnove športnega plezanja. *Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport*.
- MacPhail, A., Gorely, T., & Kirk, D. (2003). Young people's socialization into sport: A case study of an athletics club. *Sport Education and Society, 8*, 251–267.
- Malina, M. R. (2009). Children and adolescents in the sport culture: The overwhelming majority to the select few. *J Exerc Sci Fit, 7* (2), 1–10.
- Malina, R. M. (2010). Early Sport Specialization: Roots, Effectiveness, Risks. *Early Sport Specialization, 9* (6), 364–371.
- Moesch, K., Elbe, M. L. T. Hauge, J. M. (2011). Late specialization: The key to success in centimeters, grams, or seconds (cgs) sports. *Scand J Med Sci Sports, (21)*, 282–290.
- Moesch, K., Trier, M. L., Wilkman, J. M. & Elbe, A. M. (2013). Making It to the Top in Team Sports: Start Later, Intensify, and Be Determined! *Talent Development & Excellence, 5*, (2), 85–100.
- Möscha, L. (2004). Plezanje kot igra. *Ljubljana: Modrijan*.
- Nitsch, J. R., & Hackfort, D. (1981). Stress in school and university – and action psychology function analysis. V J. R. Nitsch (Ur.), *Stress* (str. 263–311), Bern: Huber.
- Pellegrini, A. D., & Smith, P. K. (1998). Physical activity play: The nature and function of neglected aspect of play. *Child Development, 69*, 577–598.
- Pišot, R., Šarabon, N., Jelovčan, G., Plevnik, M., Pišot, S., Ceklić, U. (2010). Youth sport 2010, *Proceedings of the 5th International Congress Youth Sport 2010*. Pridobljeno 20. 6. 2013, s spletne strani Youth sport: <http://www.youthsport2010.si>
- Pišot, R. (2012). Lifelong competency: model of motor development. *Kinesiologia Slovenica, Volumen 18, No. 3*.
- Soberlak, P. & Cote, J. (2003). The developmental activities of elite ice hockey players. *Journal of Applied Sport Psychology, 15*, 41–49.
- Starkes, J. L., Deakin, J. M., Allard, F., Hodges, N. J., Hayes, A. (1996). Deliberate practice in sports: What is it anyway? In K. A. Ericsson (Ed.), *The road to excellence: The acquisition of expert performance in the arts, sciences, sports and games*, 81–106. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Škof, B. (ur.). (2007). Šport po meri otrok in mladostnikov. *Univerza v Ljubljani: Fakulteta za šport, Inštitut za šport*.
- Šturm, J., Strojnik, V. (2003). Uvod v antropološko kineziologijo. *Fakulteta za šport, Ljubljana*.
- Tušak, M. (1999). Motivacija in šport: Ključ do uspeha. Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo, Ljubljana.

Ulaga, M. (1999). Povezanost morfoloških, motoričnih in psiholoških dimenzij z uspešnostjo v športnem plezanju. Magistrska naloga, Fakulteta za šport, Ljubljana, 1999.

Ušaj, A. (1996). Osnove športnega treniranja. Ljubljana: *Fakulteta za šport*, Inštitut za šport.

Videmšek, M., Pišot, R. (2007). Šport za najmlajše. *Fakulteta za šport*, Inštitut za šport, Ljubljana.

Vaeyens R., Gullich A., Warr CR., Philippaerts R. Talent identification and promotion programmes of Olympic athletes. *J Sports Sci* 2009: 27: 1367–1380.

Wall, M., & Cote, J. (2007). Developmental activities that lead to drop out and investment in sport. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 12, 77–87.

Zakon o športu (2016). Najdeno 29. aprila na spletnem naslovu http://www.mizs.gov.si/si/zakonodaja_in_dokumenti/veljavni_predpisi_s_podrocja_sporta/

Zalokar-Divjak, Z. (1996). Vzgoja je ... ni znanost. *Educy*, Ljubljana.

Završnik, J., Pišot, R. (2005). Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov. *Koper: Univerza na Primorskem*.

PRILOGE

Vprašalnik za magistrsko nalogo na temo Razvoj talentov v športnem plezanju

Pozdravljeni,
pošiljam vam vprašalnik, s katerim želim dobiti informacije, kako se je razvijala vaša športnoplezalna kariera. Podatke zbiram za svojo magistrsko nalogo, s katero bi rad ugotovil, kakšne so razlike v treningu na posamezni razvojni stopnji med elitnimi in skoraj elitnimi športnimi plezalci. Mentor magistrske naloge je prof. dr. Rado Pišot, somentorica pa doc. dr. Saša Cecić Erpič, univ. dipl. psih. S svojimi odgovori boste pripomogli k temu, da se bodo oblikovale smernice za še bolj učinkovito delo z mladimi perspektivnimi plezalci.

Preden začnete odgovarjati, prosimo, da pozorno preberete vprašanja. Izpolnjevanje vprašalnika vam bo vzelo okoli 30 minut. Izpolnjevanje lahko kadar koli prekinete in odgovorite kasneje. Ni pravih ali napačnih odgovorov, zanima nas le vaše mnenje.

Prosimo vas, da na vprašanja odgovorite do 31. 12. 2015.

Sodelovanje v anketi je anonimno. Prosimo vas, da odgovorite na vsa vprašanja.

Če imate kakršna koli vprašanja o vprašalniku, me, prosim, kontaktirajte: Uroš Perko: uros.perko@siol.net, mobilni telefon: 031 828 783.

Vnaprej se zahvaljujemo za vaše sodelovanje v študiji. Izsledki bodo prispevali k boljšemu vpogledu in novemu znanju o razvoju vrhunskih tekmovalcev v športnem plezanju.

Biografski podatki

1. Datum rojstva:

2. Spol:

M Ž

Število ur plezalnega treninga

Rad bi izvedel, kako se je razvijala vaša kariera. Zavedam se, da je na nekatera vprašanja zelo težko odgovoriti. Prosim vas za čim bolj natančne odgovore. Če se katerih podatkov ne morete spomniti, se, prosim, obrnite na ljudi, ki bi vam pri odgovorih lahko pomagali (npr. starši, trenerji ...), ali preverite svoje odgovore v dnevnikih treninga ipd. Prosim vas, da v spodnjih odgovorih zapišete, kako je potekalo vaše udejstvovanje v športnem plezanju skozi vašo kariero.

Primer: Športni plezalec v spodnjem primeru je v letu 2015 star 22 let: trenutno povprečno v tednu za trening porabi 22 ur, do zdaj je v tekočem letu imel tri tedne prosto zaradi počitnic. V tekočem letu ni imel prosto ali manjkal na nobeni tekmi zaradi drugih razlogov (poškodbe, padec motivacije, šolske obveznosti ipd.); lani, pri starosti 21 let, je tedensko povprečno za trening porabil 19 ur, imel je štiri

tedne prosto zaradi počitnic. Bil je tudi poškodovan, zaradi česar ni mogel trenirati dva tedna. Športni plezalec v našem primeru je začel vadbo športnega plezanja pri osmih letih. V tem času je tedensko povprečno za trening porabil 1,5 ure ter v celem letu imel 13 tednov počitnic.

Starost	Povprečje treninga v urah na teden	Število prostih tednov v letu zaradi počitnic	Število prostih tednov v letu zaradi drugih razlogov (poškodbe, padec motivacije, šolske obveznosti ipd.)
22	22	3	0
21	19	4	2 – poškodba
20			
...			
...			
....			
8	1,5	13	0

Prosimo vas, da izpolnite spodnjo tabelo.

1. Koliko **ur tedensko** v letu ste **povprečno** trenirali? Upoštevajte vso namensko vadbo (fizična priprava, psihološka priprava, tehnično-taktična priprava in tekmovanja).

Starost	Povprečje treninga v urah na teden	Število prostih tednov v letu , namenjenih regeneraciji	Število prostih tednov v letu zaradi drugih razlogov (poškodbe, padec motivacije, šolske obveznosti ipd.)

V spodnji tabeli, enako kot v predhodni, začnite izpolnjevati prvi stolpec s svojo trenutno starostjo (če ste v letu 2015 stari 22 let, začnite prvo vrstico s to starostjo). Prosim, zapišite v drugi stolpec, koliko dni v letu ste pri aktualni starosti porabili za plezanje v skali.

2. Koliko dni **povprečno** v letu **ste plezali** v skali?

Ker vemo, da so bila vprašanja zelo zahtevna, prosimo, da ocenite, koliko ste prepričani o točnosti napisnih podatkov.

Sploh nisem prepričan o točnosti podatkov. 1 2 3 4 5 Zelo sem prepričan o točnosti podatkov.

3. Ali ste v otroštvu poleg **plezanja** trenirali še drug/-e šport/-e?

DA NE

Če ste obkrožili DA, prosim, odgovorite še na vprašanja 4–6.

4. Katere druge športe ste trenirali?

5. Koliko časa ste trenirali drug/-e šport/-e (vpišite)?

_____ let _____ mesecev

6. Na kateri ravni ste trenirali drug/-e šport/-e (za zabavo, na regionalni, državni, mednarodni, svetovni ravni)? Prosimo, ustrezno vpišite.

7. Koliko ste bili stari, ko ste nehali trenirati drug/-e šport/-e?

_____ let

Športna kariera

Spodaj je opis različnih stopenj v razvoju vrhunškega športnika. Prosim, da podrobno preberete opis vsake stopnje, in nato vpišete, koliko ste bili stari, ko ste vstopili vanjo. Če katere stopnje v procesu svojega treninga niste imeli, vas prosimo, da pustite polje prazno.

Inicialna stopnja se začne, ko se športnik prvič spozna s svojim izbranim športom. V tem obdobju so športniki vključeni v vadbo, ki temelji na igri in zabavi. Na udejstvovanje v športu se gleda kot na igranje, športniki se udeležujejo (trenirajo) v več različnih športih.

1. Koliko ste bili stari, ko ste začeli vadbo športnega plezanja (inicialna stopnja)?

_____ let

Razvojna stopnja se začne, ko se količina treninga poveča, športnik se posveti treningu le enega, izbranega športa in začne tekmovati na tekmah državnega prvenstva. Značilno za to obdobje je, da se športnik posveti resnejšemu treniranju v izbranem športu. Udejstvovanje v drugih športih se zmanjša. Poleg izbranega športa se nekateri ukvarjajo le še z enim drugim športom.

2. Koliko ste bili stari, ko ste začeli resnejše treninge športnega plezanja (razvojna stopnja)?
_____let

Stopnja mojstrstva se začne, ko športnik tekmuje na tekmah najvišjega nivoja (mednarodnih). V tem obdobju postane športnik ekspert na svojem področju.

3. Koliko ste bili stari, ko ste začeli načrtno trenirati športno plezanje (stopnja mojstrstva)?
_____let
4. Koliko ste bili stari, ko ste nastopili na prvi državni tekmi plezanja
_____let
5. Koliko let ste bili član mladinske reprezentance?
_____let
6. Koliko let ste bili član članske reprezentance?
_____let

Tedenski raspored treningov

1. Prosimo, da v spodnji tabeli ustrezno navedete, koliko ur ste namenili za trening plezanja v nekem običajnem tednu v letu 2015. Upoštevajte vso namensko vadbo (fizična priprava, psihološka priprava, tehnično-taktična priprava in tekmovanja).

Dan v tednu	Število ur treninga/tekmovanja
Ponedeljek	
Torek	
Sreda	
Četrtek	

Petek	
Sobota	
Nedelja	

Športni dosežki

1. Vaši najboljši dosežki v članski kategoriji (vpišite najboljše mesto, ki ste ga dosegli na tekmah):
 - svetovni pokal: _____ mesto
 - svetovno prvenstvo: _____ mesto
 - evropsko prvenstvo: _____ mesto
 - državno prvenstvo: _____ mesto
2. Vaši najboljši dosežki v mladinskih kategorijah:
 - svetovni pokal: _____ mesto
 - svetovno prvenstvo: _____ mesto
 - evropsko prvenstvo: _____ mesto
 - državno prvenstvo: _____ mesto

Športna identiteta

1. Koliko ste sebe doživljali kot športnika v posamezni stopnji kariere? Ustrezno dopišite.

Inicialna stopnja:

Popolnoma se strinjam. 1 2 3 4 5 Nikakor se ne strinjam.

Razvojna stopnja:

Popolnoma se strinjam. 1 2 3 4 5 Nikakor se ne strinjam.

Stopnja mojstrstva:

Popolnoma se strinjam. 1 2 3 4 5 Nikakor se ne strinjam.

2. V času aktivne športne kariere je večina mojih ciljev povezana s športom.

Popolnoma se strinjam. 1 2 3 4 5 Nikakor se ne strinjam.

3. V času aktivne športne kariere je šport najbolj pomembno področje mojega življenja.

Popolnoma se strinjam. 1 2 3 4 5 Nikakor se ne strinjam.

4. Drugi ljudje me v času aktivne kariere vidijo predvsem kot športnika.

Popolnoma se strinjam. 1 2 3 4 5 Nikakor se ne strinjam.

5. Med športno kariero sem osredotočen samo na šport in zato zanemarjam druga področja življenja, ki niso vezana na šport.

Popolnoma se strinjam. 1 2 3 4 5 Nikakor se ne strinjam.

6. Zaradi moje osredotočenosti na šport zamujam nekatere pomembne dogodke.

Popolnoma se strinjam. 1 2 3 4 5 Nikakor se ne strinjam.

7. Koliko družabnega življenja imate v času vrhunske športne kariere?

Zelo malo. 1 2 3 4 5 Zelo veliko.

Prišli ste do konca vprašalnika. V spodnje prazno polje lahko, če želite, napišete kakršne koli komentarja o vprašalniku ali naši raziskavi.

Če vas zanimajo izsledki raziskave, mi pišite na elektronski naslov:
uros.perko@siol.net.

Najlepše se vam zahvaljujem za sodelovanje. Želim vam veliko uspehov v športni karieri.

Uroš Perko