

RUMENI PROGRAM/ SMERNICE

1) VADBENA SKUPINA / ALPSKA ŠOLA

STAROST: 6 in 7 let

AKTIVNOST V ŠPORTU: 0 do 2 leti

- zaželeno zagotavljanje čim širše baze motoričnega znanja (uvajanje v različne športne aktivnosti)

2) VADBENA AKTIVNOST NA LETNI RAVNI

KONDICIJA TEDENSKO: 1-2 krat/ v zimskem času

2-3 krat/ v letnem času

- v poletnih mesecih otroku ponuditi več aktivnosti (adrenalinski parki, kampi, plezalne stene)

SKUPAJ do 85 dni na sezono (leto)

SMUČANJE TEDENSKO: 2 krat/ v zimskem času

- sezona na snegu se KONČA z zaključkom obratovanja slovenskih smučišč.
- v poletnem

SKUPAJ do 30 dni na sezono (leto)

3) SITUACIJSKO SMUČANJE

do 23 od 25 DNI

90 % programa na snegu

- spoznavanje lepot smučanja in vadba osnov alpskega smucanja skozi **IGRO**
- zaustavljanje z brakazem
- sprememba smeri na paralelno postavljenih smuceh s poudarki na varnem dvigovanju hitrostne bariere
- vadba tehnike smucanja s kontrolo hitrosti (z vrtenjem stopal)
- osvajanje osnov tehnike smucanja po robniku
- slednje telesa, aktivacija gleznejev, sonozno smucanje, položaj bokov, gibanje
- smucanje po različnih terenih (cez valove, različne naklonine, manjse grbine, nizek celec...)
- smucanje na različnih podlagah (mehko, trdo, slabše preparirano)
- spoznavanje smucanja v različnih izvedbah (brez palic, z eno palico, po eni smucki, vzvratno, ...)
- spoznavanje osnovnih trikov (menjava smeri smučanja naprej-nazaj, manjši skoki, itd.)
- smucanje v sneznem parku (cez manjše ovire, boxe, prirejene otroške ovire, skakalnice)
- stafetne in druge igre
- **didaktične postavitve/ kratki količki** hodniki, poligoni, atipične postavitve,...
hodniki smučanja (v 2, 3 in 4 vertikalah), razdalja (vertikalna 8 - 10m, horizontalna 4 - 5m), kombinacije zavojev z zajemanjem več vrat, itd.

Pomembno/ izpostaviti dejavnike in načine vadbe, ki vplivajo na ravnotežni položaj, gibljivost v skočnem, kolenskem in kolčnem sklepu, sposobnost optimalnega prilagajanja težišča v vertikalni in horizontalni smeri glede na teren, sposobnost pravilnega obremenjevanja in razbremenjevanja smuči in stabilen zgornji del telesa!

4) SMUČANJE V TEKMOVALNIH POSTAVITVAH

do 3 dni od **25 DNI**

10% programa na snegu

DISCIPLINA: VELESLALOM 100%

(!) max. Razdalja med vrati/ do 15m

- spoznavanje osnov smucanja skozi VSL postavitve/ na lažjem terenu
- vadba v enostavnejših VSL postavitvah / uporaba metlic, kratkih kolickov, markerjev, stožcev
- vadba v enostavnejših VSL postavitvah /uporaba pravih kolickov, proga je dodatno označena s klobučki, metlicami, kratkimi količki, linija je lahko tudi narisana s sprejem
- vadba štartnega odriva /odriv s palicami, osnove drsalnega koraka

- vadba v enostavnih VSL poligonih preko valov (kratki kolicki, poskoki)

Pomembno/ pri postavitvah naj se upošteva primernost postavitve za kat. U8
Hitrosti in radiji zavojev naj bodo takšni, da so v območju sposobnosti vsakega slehernega tekmovalca. Vadba naj vzpodbuja željo po dobrem smucanju in tekmovalnost!

OPOMBA: ce bo mozno, bomo v prihodnje dodali posnetke in skice

5) TEKMOVALNI SISTEM

max.5 TEKEM od skupno **30 DNI**

Pomembno/ tekmovanja naj se odvijajo v drugem delu sezone; februar, marec

- naj bodo organizirana ločeno od ostalih in prirejena sposobnostim kat. U8

Naj vzpodbujajo razvoj vsestranskih sposobnosti, obvladovanje atipičnih situacij, vklapljanje v tekmovalno okolje, spoznavanje postavitve, različnih terenskih oblik, hitrosti, premagovanje strahu:

sezona 2016/

KOMBI TEKMA

org: klubi .

- vsebuje menjave kratkih in dolgih zavojev, elemente vzpenjanja in različne terenske oblike (valovi, »snežne stene«, radius,...), proga je markirana s talnimi označbami

sezona 2016/

VELESLALOM

org: klubi .

- **občasna lokalna tekmovanja/** organizirana na **klubskem nivoju** in znotraj regij kjer bivajo
(!) max. razdalja med vrati **15m**
(!) opravijo **1 vožnjo** oz. **2 vožnji***(v kolikor okoliščine to dopuščajo) na isti postavitvi; v tem primeru šteje le najboljši čas
(!) izvedba do treh VSL tekem na mesec (feb., marec), nikoli več kot ena v istem vikendu!
Op.: lahko več tvegajo, iščejo svoje meje, so pod manjšim pritiskom.*
Tudi večja vrednost tekme, glede na vloženo štartnino in čas.

6) OPREMA

- **1 par RACE smuci JUNIOR** (tako trening kot tekma)
- **tekmovalni dresi niso potrebni** (po želji)

7) KONDICIJSKA PRIPRAVA

cca. 85 dni/leto

1 - 2 krat tedensko/ v zimskem času

2 - 3 krat tedensko/ v letnem času

POUDAREK

Poudarek na igri, koordinaciji, okretnosti, ravnotežju in splošni vzdržljivosti. Specialen razvoj določenih motoričnih sposobnosti ni smisel. Vsebinsko raznovrstna vadba bo povzročila napredek v vseh sposobnostih. Npr. gimnastika bo ugodno vplivala na moč trupa in okončin, koordinacijo, gibljivost, eksplozivnost,..., igre z žogo bodo ugodno vplivale na vzdržljivost, koordinacijo,...rolanje bo ugodno vplivalo na koordinacijo, ravnotežje, moč nog..., ples, plezanje,...

- SENZOMOTORIČNA VADBA:

Senzomotorična vadba je pri alpskem smučanju izredno pomembna. Med smučanjem neprestano zaznavamo, uravnavamo in korigiramo položaje. Gre za zavestno in podzavestno prepoznavanje položajev delov telesa. Smiselna je vadba v naravi, kjer nam različne konfiguracije terena omogočajo pestro izbiro različnih nestabilnih površin. Vadba naj bo prilagojena kat. U8

- AEROBNA VADBA:

Otroci so bolj dovzetni za dlje trajajoče nizko intenzivne aktivnosti. Sem sodijo pohodništvo, kolesarjenje, lahkoten tek, rolanje, dlje trajajoče aktivnosti v naravi. Še tako dobro organizirana vadba pa brez elementov IGRE ne dosega zelenih ciljev zato IGRA predstavlja osnovo (»lov na lisico«, skrivalnice, zasledovanja,...)
Pomen aerobne vadbe ni le v nižje intenzivnih treningih, ampak ima dobra aerobna priprava posebno vlogo tudi pri bolj intenzivni vadbi. Dobro trenirani aerobni sistem povečuje raven razpoložljive energije tudi pri aktivnostih, kjer prevladuje anaerobni.

DODATNE VSEBINE

morda bi veljalo dodatno razmisliti o organizaciji:

1. Večdnevni poletni kampov v nezimski sezoni, na katerih trenerji otroke spoznavajo z različnimi športi, igrami, nalogami, delom v skupini, pozitivnim vzdušjem in izkušnjami.

S tem se gradi skupina, želja po športnem sobivanju in nadaljevanju aktivnosti v klubu, še posebej v kategorijah **U8** in **U10**, delno tudi **U12**

2. Delavnic za aktivno izmenjavo znanj med skupinami različnih športov:

otroci plavalnega kluba poleti učijo smučarje plavalnih veščin, pozimi obratno (primeri: plavanje - smučanje, hokej - smučanje, karate – smučanje, plezanje – smučanje, itd.)

8) ŠOLA

Planiranje vadbenih dni in treningov v celoti naj bo prilagojeno šolskim obveznostim in čim manjši odsotnosti od pouka:

- **Tudi v času treningov s celodnevno odsotnostjo naj bo otrokom zagotovljen čas za izpolnjevanje šolskih obveznosti**

- **Obvezno naj se izkorišča možnost smučanja po 12. uri (po šoli), razen ob vikendih!**

9) POČITEK

Zaradi še nepopolno razvitega skeletnega in mišičnega sistema so otroci bolj nagnjeni k določenim okvaram lokomotorne sistema in različnim vrstam poškodb. Vloga počitka je enako pomembna kot vloga vadbe. Oba sta sestavni del trenažnega procesa, nujno je enakovredno upoštevanje obeh. Počitek se začne v trenutku, ko se vadba konča in traja do pričetka nove vadbene enote.

Najpogosteje gre za čas, ko trener nima nadzora nad otrokom, zato je izredno pomembno, da otrok in njegovi starši razumejo vlogo počitka in dobro uravnovešenega življenja.

OPOMBA: Vsled številnih krožkov in ostalih obveznosti nad katerimi trener nima nadzora je zaželena vsaj primerna uskladitev le teh.

TEHNIKA SMUČANJA

- v obdobju U8 je vadba osredotočena na učenje pravih osnov tehnike smučanja.
- Čeprav se človek uči vse življenje, je že dolgo znano, da je večinoma, vsaj kar zadeva tehniko smučanja, najpomembnejše tisto, kar se nauči **do konca pubertete!**

Definicije bodo opredeljene v posebnem gradivu in bodo s tem poenotene za vse starostne kategorije!

Nekaj primerov vadbe pomembnih gibalnih vzorcev:

- **akcija v stopalih/** razbremenjemo na prste, ob vходу v zavoj je težišče na sredini stopala, pri vodenju zavoja pada težišče proti peti
- **akcija razbremenjevanja/** lahko si pomagamo z močnejšim vdihom
- **aktivno obremenjevanje/** naučimo se izrabljati in ustvarjati zunanje sile (telo sledi smučem) in notranje sile (napeti telo s tem, da zadržimo dih in stisnemo trebušne mišice)
- **ohranjanje ravnotežje/** notranja roka ostaja »odročena«, zunanja roka nadzira »sledenje« v smeri zelene akcije in zavoja,
- **zadostna gibljivost** (gležnji – kolena) je osnova hitrih reakcij

OPOMBA: Skušali bomo dodati slike, risbe in po možnosti tudi filme dobrih izvedb zavojev te starostne kategorije. Ponazoritve s slikami in grafičnimi poudarki bi tovrstna vprašanja poenostavile, poenotile in približale vsem. Otroci so najboljši imitatorji, enako velja za trenerje! Pri oblikovanju teh vsebin morajo sodelovati gl. trenerji.

ŽELENI NIVO SMUČANJA U8

- Paralelni položaj smučí na vseh manj zahtevnih nakloninah
- Zaustavljanje v »brakazu«
- Paralelni položaj smučí na različnih snežnih podlagah (sneg z dobrim oprijemom, pomrznen sneg, spomladanski sneg z grobimi kristali, južni sneg),
- Smučanje z zarezno tehniko na blagi oz. manj zahtevni naklonini, kjer se hitrost smučanja enostavneje kontrolira (pravilne izvedbe)
- Smučanje v paralelnem položaju z vrtenjem stopal (oddrsavanjem) na vseh nakloninah
- Ustrezna gibljivost v skočnem, kolenskem in kolčnem sklepu
- Osnovne koordinacijske vaje kot so igre z uporabo palic, lažji poskoki, prestopanja, poskus smučanja po eni smučki na zelo blagi naklonini
- Položaj za pol-smuk (pol-žaba) in vodenje smučí s čim manj oddrsa (blaga naklonina)
- Osnove snežnega parka
- Smučanje po manjših grbinah

RUMENI PROGRAM - U8 / povzetek vsebin

TRENING	KONDICIJSKI DEL				SMUČANJE			
	PRIPRAV. OBDOBJE	TEKM. OBDOBJE	PREHOD. OBDOBJE	SKUPAJ	SITUACIJSKO SMUČANJE	V TEKMOV. POSTAVITVAH	TEKME max.	SKUPAJ
STRATEGIJA	Vadba naj bo prilagojena kat. U8	Manjše število suhih treningov	Poletne aktivnosti		Glej Rumeni program ŽELENI NIVO U8	Glej Rumeni program SM. V TEK. POST.	naj izgledajo kot prave tekme z vsemi nagradami, ambientom in vzorniki vred!	
VSEBINE	Poudarek na igri, <u>koordinaciji</u> , okretnosti, ravnotežju, splošni vzdržljivosti Aktivnosti, v katerih je vključen razvoj eksplozivnosti		- v poletnih mesecih otroku ponuditi več aktivnosti (adrenalinski parki, kampi, plezalne stene)		Glej Rumeni program SITUACIJSKO SMUČANJE	VSL 100%	- VSL - KOMBI	
KOLIČINA/sezono				do 85	do 23	do 3	do 5	do 30
				100%	90 %	10%		100 %
KOLIČINA/teden	2-3	1-2	po izbiri		do 3		1 feb/mar	
OPREMA (smuči, pripomočki)					1 par VSL - tekmovalni dresi niso potrebni (po želji)			1 par
OPOMBE	<ul style="list-style-type: none"> Pestrost vadbe Delovne navade Navajanje k vztrajnosti Nujna pozitivna starševska podpora Timsko delo Navajanje na športni način življenja Vzpodbujanje k uravnoteženemu dnevnemu urniku (šola, trening, počitek, zabava) Zavedanje kako pomemben je uspeh v življenju Družinski člani sodelujejo v smučarskem klub 				- sezona na snegu se KONČA z zaključkom obratovanja slovenskih smučišč. - v poletnem obdobju se treninji na snegu NE izvajajo!	- VSL max. razdalja 15m	- LOKALNA TEKMOVANJA - Osredotočenost tekmovanj na zabavo na snegu in znotraj posameznega kluba - opravijo 1 ali 2 vožnji na isti postavitvi; Šteje le najboljši čas!	

SPECIFIKA KATEGORIJE U8

- otroci kat. U8 šele vstopajo v trenajni proces zato je pomembno, da jim v prvi vrsti smučanje približamo kot igro v kateri lahko neizmerno uživajo.
- ker se prvič soočajo z vadbo tehnike smučanja zato je pomembno, da je vadba raznolika, zanimiva in osnovana predvsem na igri. Ker so otroci izredno dojemljivi, njihovih sposobnosti ne gre podcenjevati – torej resnično lahko koristimo širok spekter vaj, iger, terenov in snežnih pogojev, seveda v mejah njihovih realnih sposobnosti.
- Počutje otrok (in staršev) v procesu treninga je zelo pomemben del treninga (glede na opažanja in osip otrok v najmlajših kategorijah je nadaljevanje oziroma prehajanje otrok v višje selekcije zelo močno odvisno od preprostega dejstva - **kako se otroci in starši v skupini počutijo!?**)

NEKATERA OSNOVNA NAČELA

- Pri doseganju čim boljših učinkov v procesu treninga je potrebno pri načrtovanju delovati v dve smeri: **kako izboljšati motorične sposobnosti kategorije U8 ter kako izboljšati smučanje samo!**
 - Ena glavnih pomanjkljivosti načrtovanja je ta, da cilje določamo nerealno in brez ustrezne nadgradnje. Ko izbiramo cilje U8, jih moramo povezovati s prihodnjim delom, vprašati pa se moramo tudi, ali ti cilji zares ustrezajo sposobnostim, vedenju in interesom otrok kat. U8
 - Čeprav se človek uči vse življenje, je že dolgo znano, da je večinoma, vsaj kar zadeva tehniko smučanja, najpomembnejše tisto, **kar se nauči do konca pubertete!**
 - Pri oblikovanju športnega treninga je potrebna dolgoročna vizija, katere bistvo je podrejanje kratkoročnih ciljev tistim dolgoročnim. Določene cilje je mogoče uresničiti le v določenem časovnem obdobju otrokovega razvoja.
- **DRIL:**
če otroci uporabljajo isto vajo ali dril skozi daljše časovno obdobje, potem pride do pojava ustalitve (ang. accomodation). Namesto da bi se izvedba izboljševala, pride do nazadovanja. Primer je problematika izbire terena – otroci naj koristijo vso razpoložljivo raznolikost terenov. Skušajmo torej zagotoviti raznolikost v kolikor je le možno!

VLOGA STARŠEV

potrebno je najti način informiranja staršev, da bodo ti razumeli zastavljene dolgoročne cilje in na najboljši način pomagali otroku (predvsem ambiciozni starši). Vsekakor velja na prijazen način predstaviti do kam sega meja njihovega sodelovanja in vključevanja in načine njihovega udejstvovanja.

Staršem bi v prihodnosti predstavil cilje in potek NPTS (brošura) oz. preko internetnih strani SZS, kjer v

programu NPTS v vsakem trenutku dobiš želene informacije.

Obrazložitev: staršem je dostikrat težko razložiti, da je glavni cilj napredek v tehniki, vsestranskem znanju smučanja in ne zgolj samo v rezultatu na posamezni tekmi.