

## ZELENI PROGRAM - U12

<b>STAROST:</b> <b>10 in 11 let</b>	<b>AKTIVNOST V ŠPORTU:</b> <b>4 do 6 let</b>	<b>AKTIVNOST TEDENSKO:</b> Kondicija do 3 krat/ teden preko celega leta ----- <b>SMUČANJE do 65 dni</b> letno + max <b>10 - 12 tekem</b> ----- <b>75 DNI</b>	<b>SITUACIJSKO SMUČANJE:</b> <b>60 - 65%</b> programa na snegu + didaktične postavitve	<b>SMUČANJE V TEKMOVALNIH POSTAVITVAH:</b> <b>35 - 40%</b> programa na snegu  <hr/> <b>VSL 70%</b> <b>SL 30%</b>	<b>TEKMOVANJA:</b> - VSL - SL* - paralelni VSL  * Kratki količki regijski nivo
--	---	---	--	--	---

**Postavitve/** ker so te največji magnet za otroke, SITUACIJSKO SMUČANJE zajema tudi didaktične postavitve; hodniki, poligoni, atipične postavitve,...

**Kombi - poligon tekme/** trenerji naj jih postavljajo v sklopu treninga, ki v samem procesu vadbe predstavljajo vadbo v atipičnih pogojih in vzpodbujajo tekmovalnost. S tem širijo spekter smučarskega znanja in, kar je zelo pomembno, razbijajo monotonost.

**SL tekmovanja/** ČE, potem naj se izvajajo z uporabo kratkih količkov

**VSL tekmovanja/** 2017 - pokal U12; 3 tekme v VSL, od katerih ena šteje za Državno prvenstvo (vsaka regija je enkrat na 4 leta organizatorica DP)

# ZELENI PROGRAM/ SMERNICE

## 1) VADBENA SKUPINA

**STAROST:** 10 in 11 let

**AKTIVNOST V ŠPORTU:** 4 do 6 let

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

## 2) VADBENA AKTIVNOST NA LETNI RAVNI

**KONDICIJA TEDENSKO:** 2 -3 krat/ v zimskem času

3 krat/ v letnem času

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

**SKUPAJ do 90 dni na sezono (leto)**

**SMUČANJE TEDENSKO:** do 3 krat/ v zimskem času

- sezona na snegu se KONCA z zaključkom obratovanja slovenskih smučičšč.
- v primeru manjka smučarskih dni je možno izkoristiti nekaj dodatnih smučarskih dni na bližnjih ledenikih (predvsem Molltal) vendar najpozneje do 15. maja
- vadba na snegu za novo smučarsko sezono se lahko načrtuje po 15. Oktobru (**v času jesenskih počitnic**)
- v poletnem obdobju se treningi na snegu NE izvajajo!

**SKUPAJ do 75 dni na sezono (leto)**

## 3) SITUACIJSKO SMUČANJE

**do 42 dni od 65 DNI**

**60 - 65 % programa na snegu**

- **vadba osnov alpskega smucanja (pravilen položaj telesa, položaj težišča, ...)**
- vadba tehnike smucanja z vrtenjem stopal in s kontrolo hitrosti
- vadba tehnike smucanja po robniku brez oddrsa
- slednje telesa, aktivacija gleznejev, sonozno smucanje, položaj bokov, gibanje
- vadba vseh osnov s kratko smucko (90 cm)
- **vadba vseh osnov s kratko smucko (125 cm)**
- **vadba v hitrejšem ritmu in ozjem hodniku**
- smucanje po različnih terenih (voznja cez valove, različne naklonine, **srednje velike grbine...**)
- smucanje v različnih pogojih (sonce, megla, sneg, veter,...)
- smucanje na različnih podlagah (mehko, trdo, slabše preparirano, manj globok celec)
- smucanje v različnih hitrostih (hitrostne variacije posameznih elementov)
- **smucanje z menjavami ritma**
- dvigovanje hitrostnega praga (vadba manj zahtevnih spustov v smuk položaju)
- spoznavanje smucanja v različnih izvedbah (brez palic, z eno palico, po eni smucki, vzvratno, ...)
- vadba trikov (menjava smeri smučanja naprej-nazaj, skoki, freestyle, itd.)
- smucanje v sneznem parku (cez ovire, boxe, rail-e, skoke)
- stafetne in druge igre na snegu
- **didaktične postavitev/ 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!

#### **Vadba tehnike mora temeljiti na:**

- **Analizi sodobnega smučanja**
- **Elementih, ki so skladni z aktualno tehniko smučanja**
- **Upoštevanju prednosti sodobne opreme**
- **Primernih gibalnih vzorcih**
- **Petih značilnostih: hitrost, ritmičnost, pravočasnost, natančnost, mehkoba**

## **4) SMUČANJE V TEKMOVALNIH POSTAVITVAH**

**do 25 dni od 65 DNI**

**35 - 40% programa na snegu**

### **DISCIPLINA: VELESLALOM 70%**

**(!) max. razdalja/ do 22m**

- vadba v primernih VSL postavitvah/ srednje zahteven teren, vsekakor ne prelahek, kratki količki
- vadba v primernih VSL postavitvah/ uporaba pravih kolickov, proga je lahko 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 srednje zahtevnih VSL poligonih preko valov (kratki kolicki, poskoki)
- vadba v postavitvah VSL na manj zahtevnih GCROSS poligonih

### **DISCIPLINA: SLALOM 30%**

**(!) max. razdalja/ do 10m, minimum 6m**

FIS za kat. U12 nima definirane pravila

- vadba v primernih SL postavitvah /manj zahteven teren, obvezno kratki količki

#### **Pomembno/**

pri postavitvah naj se upošteva primernost postavitve za kat. **U12**

Hitrosti in radiji zavojev naj bodo takšni, da so v območju sposobnosti vsakega slehernega tekmovalca.

Vadba naj vzpodbuja željo po dobrem smučanju in tekmovalstvu!

Nujno je spreminjanje razdalj, postavitve, terenov in pogojev na sploh, kar zagotavlja širjenje znanja, prilagajanje spremembam in seveda pestrost vadbe!

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

**HITROST** - hitrost kot glavno vodilo sodobnega smučanja je eden glavnih vzrokov, ki neposredno vpliva na intenzivnost. Hitrost v smučanju pojmuje na dva načina, in sicer kot hitrost izvedbe in izvedbo v hitrosti. S približevanjem oziroma oddaljevanjem štarta glede na postavitev vplivamo na vstopno hitrost v poligon ali progo in s tem spreminjamo tako hitrost izvedbe kot izvedbo v hitrosti znotraj postavitve.

Celo mednarodna smučarska federacija, v svojem pravilniku o postavitvah, v enem izmed svojih členov, apelira na upoštevanje fizičnih zmogljivosti dečkov in deklic.

Pri postavitvah so FIS pravila dokaj ohlapna – kat. U12 ni definirana;

- pri slalomu je najkrajša razdalja med vrati 7 metrov najdaljša pa 11 metrov (velja za kategorije U14 in U16)
- pri veleslalomu je število vrat definirano z 13-18% višinske razlike (pravilo velja za kategorijo U14 in U16), najkrajša razdalja med vrati pa je 10 metrov

**HITROST** - hitrost kot glavno vodilo sodobnega smučanja je eden glavnih vzrokov, ki neposredno vpliva na intenzivnost. Hitrost v smučanju pojmujeemo na dva načina in sicer kot **hitrost izvedbe** in **izvedbo v hitrosti**.

S približevanjem oziroma oddaljevanjem štarta glede na postavitev vplivamo na vstopno hitrost v poligon ali progo in s tem spreminjamo tako hitrost izvedbe kot izvedbo v hitrosti znotraj postavitve.

## TABELA PARAMETROV IN POSTAVITEV PO KATEGORIJAH

Kategorija	SLALOM		VELESLALOM		SUPER-G		SMUK
	Višinska razlika	Spremem smeri	Višinska razlika	Sprememb smeri	Višinska razlika	Spremem smeri	Višinska razlika
CICIBANI, CICIBANKE <b>U12</b>	80 - 120 *	32 - 38% +/- 3	130 - 200	13 - 18 %			
U 14	100 - 160	32 - 38% +/- 3	200 - 350	13 - 18%	250 - 450	Min. 8 % Max.12%	
U16	100 - 160	32 - 38%	200 - 350	13 - 18%	250 - 450	Min. 8 % max. 12%	

\*IZJEMA CICI – CICE 40m/viš raz = TRIJE TEKI SLALOM

## 5) TEKMOVALNI SISTEM

max.10 TEKEM od skupno **75 DNI**

Pomembno/ tekmovanja naj se odvijajo v **januarju, februarju, marcu**

- naj bodo organizirana ločeno od ostalih in prirejena sposobnostim kat. **U12**  
(v kolikor ne gre drugače, se združujejo z **U10**)

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

### v vsezoni

#### 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

### v sezoni

#### GSCross

org: Klubi .

- tekmovanje na enostavnejšem GCross poligonu, **BREZ SKOKOV(!)**  
*Op.: organizator mora omogočiti vsaj dva dneva za trening in spoznavanje s progo*  
\*potrebno preveriti sistem tekmovanja in parametre postavitvev s Primožem Vrhovnikom

### v sezoni

#### VELESLALOM

org: SZS/ Klubi .

- **državna tekmovanja (3 tekme VSL in 1 paralelni VSL) in regijski pokal (4 tekme)**  
(!) parametri postavitvev so v zg. tabeli  
(!) 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 (**jan., 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.*

### v sezoni

#### SLALOM

org: Klubi .

- **regijski pokal (2 tekmi)**  
(!) parametri postavitvev so v zg. tabeli  
(!) opravijo **2 vožnji** na isti postavitvi; šteje **le najboljši čas**  
(!) izvedba ene SL tekme na mesec (**feb., marec**), nikoli več kot ena v istem vikendu!  
*\*Op.: lahko bodo več tvegali, iskali svoje meje, bodo pod manjšim pritiskom.*  
Za starše večja vrednost tekme, glede na vloženo štartnino in čas

## PREDLOG izvedbe tekmovanj:

VIKEND PAKET na državnem nivoju - samo VSL

VIKEND PAKET na regijskem nivoju - VSL, VSL ali VSL, SL ali SL, SL

POSTAVLJANJE PROG - postavlja domači trener

### 5.1. KRITERIJI USPEŠNOSTI POSAMEZNEGA TEKMOVALCA kat. U12

- ⇒ **upošteva se:** točkovanje v Državnem pokalu (**2 × VSL**)
- ⇒ **se ne upošteva:** paralelni VSL (primeren za kat. U12) organizira SZS ob pomoči klubov (uporaba VSL smuči!)

Tabela 1: Točkovanje od 1. do 30. mesta na Pokalnih državnih tekmovanjih

mesto	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.
št. točk	100	80	60	50	45	40	36	32	29	26	24	22	20	18	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Tabela 2: Kriterij upoštevanih tekem glede na realizacijo.

VSL					
izvedeno	upoštevano				
1	0				
2	1				
3	2				
4	2				

## U12 - izračun za končni vrstni red:

VSL	Tehnika	SKUPAJ
št. točk × 1	št. točk	Σ točk
<b>100%</b>	<b>0</b>	<b>100%</b>

## 6) OPREMA

- 1 par VSL smuči JUNIOR

- 1 par SL smuči JUNIOR

Op. Vsa tekmovanja razen SL se izvajajo na smučeh VSL!

**OPOMBA:** priporočljivo je, da bi Klub razpolagal z manjšim številom parov kratkih smuči za vadbo tehnike (90cm in 125cm)!

2 – 3 krat tedensko/ v zimskem času

3 – 4 krat tedensko/ v letnem času

### POUDAREK

- **MOČ**

- **GIMNASTIKA/** akrobatika

- **KOORDINACIJA/** usvajanje ostalih športov, športov z žogo, aktivnosti in motorike

- **VZDRZLJIVOST**

- **SENZOMOTORIČNA VADBA/** ravnotežje, propriocepcija

- ...

- **MOČ:**

Po številnih raziskavah je v tem obdobju smiselno razvijati splošno moč. Za splošno moč je značilno to, da zajema celotno telo in ni specifično vezana na določeno mišično skupino. Šlo naj bi za razvoj vseh mišičnih skupin, v prvi vrsti mišic, zadolženih za stabilizacijo trupa, šele nato mišic ramenskega obroča ter spodnjih in zgornjih okončin.

**Glavni namen vadbe naj bi bil prilagoditev mišic, tetiv, vezivnega tkiva ter sklepov za nadaljnjo vadbo. Oprema, ki jo potrebujejo vadeči, je preprosta.**

**- V glavnem gre za vaje z lastno telesno težo!**

Ker je hormonsko okolje pri mlajših otrocih neugodno za povečano rast mišic, želja po povečanju pa velika (dečki npr. hrepenijo po velikem bicepsu), je vloga trenerja pomembna pri tolmačenju realnih ciljev, ki jih je mogoče doseči z vadbo za moč. Dejstvo pa je, da je kontinuirana vadba za moč pri mladih smučarjih obvezna. V primeru, da mladostnik preneha z vadbo za moč, ves napredek vadbe izgine, moč pa se vrne na normalno raven, tisto, ki je pogojena izključno z rastjo.

Pri razvoju **EKSPLOZIVNOSTI** je potrebno upoštevati, da narastišča mišic še vedno niso zakostenela in da lahko prevelike obremenitve, do katerih lahko pri tovrstni vadbi pride, povzročijo poškodbe ravnega hrustanca. Pri vadbi hitre moči je smiselna uporaba lahke pliometrije (npr. atletska abeceda).

**Intenzivna vadba z dodatnimi bremenimi, globinski skoki, itd. v tem obdobju ni primerna!**

V primeru vključevanja poskokov v vadbo upoštevajmo sledeča priporočila: **podlaga naj bo mehka (blazine, trava, mivka), smiselni so skoki na višje položaje (po stopnicah gor, na skrinjo, na blazino), predhodno ustrezno ogrevanje, količine so nizke!**

- **KOORDINACIJA:**

Poudarek je na razvoju splošne koordinacije. Gre za sposobnost racionalnega izvajanja različnih motoričnih veščin (npr. igre z žogo, GIMNASTIKA, ples...), ne glede na izbran šport.

Smiselne so različne naloge kjer vadeči izvaja naloge s spodnjimi in zgornjimi okončinami istočasno (primer: Lifekinetik - potrebno video gradivo)

- **SENZOMOTORIČNA VADBA:**

V alpskem smučanju izredno pomembna komponenta vzpostavljanja in ohranjanja ravnotežja. Med smučanjem neprestano zaznavamo, uravnavamo in korigiramo položaje. Gre za zavestno in podzavestno prepoznavanje položajev delov telesa.

Za izboljšanje te sposobnosti se v praksi uporabljajo številni pripomočki z nestabilno površino in z zmanjšano podporno ploskvijo (ravnotežne plošče, fitnes žoge, mehke podlage – pene ...). Smiselna je vadba v naravi, kjer nam različne konfiguracije terena omogočajo pestro izbiro različnih nestabilnih površin. Vadba po visečem terenu, koreninah dreves, krtinah, skalah, drsečih površinah, pa so le nekatere, ki nam jih ponuja narava.





## DODATNE VSEBINE

morda bi veljalo dodatno razmisliti o organizaciji:

**1. Večdnevnih poletnih 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

---

Večina najstnikov, ki se ukvarja s tekmovalnim športom se udeležuje napornih treningov vsakodnevno. V takšnih okoliščinah se lahko zgodi, da športnik preide čez lastne fiziološke ter psihološke zmožnosti. Nastali stres med treningi se sešteva s tistim na tekmovanjih, pozabiti ne smemo na dodatno breme s katerim se srečujejo v šoli, doma, med vrstniki ... V izogib prekoračitve lastnih zmožnosti mora športnik vzdrževati ravnovesje med treningi, socialnim življenjem in regeneracijo.

Napačno razmerje vadbe in počitka, neustrezna športna oprema, neprimerna tehnika ter neustrezna komunikacija s trenerji in starši lahko pripelje do poškodb, nastalih zaradi preobremenitve.

Zaradi še nepopolno razvitega skeletnega in mišičnega sistema so otroci bolj nagnjeni k določenim vrstam poškodb kot odrasli.

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

# TEHNIKA SMUČANJA

- Ko govorimo o izboljšanju smučanja, je v obdobju U12 nujen zelo velik poudarek na učenju 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/** razbremenjujemo na prste, ob vходу v zavoj je težišče na sredini stopala, pri vodenju zavoja pada težišče proti peti
- **akcija razbremenjevanja/** lahko si pomagamo z mocnejšim 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
- **nižje težišče**

**OPOMBA:** Skušali bomo dodati slike, risbe in po možnosti tudi filme dobrih izvedb zavojev te starostne kategorije. Otroci so najboljši imitatorji, zato potrebujejo dobro demonstracijo oz. prikaz na filmu, slikah...Enako velja za trenerje!  
Ponazoritve s slikami in grafičnimi poudarki bi tovrstna vprašanja poenostavile, poenotile in približale vsem.

## ŽELENI NIVO SMUČANJA U12

- Smučanje z zarezo tehniko na manj in srednje zahtevnih nakloninah; s potrebno kontrolo hitrosti
- Smučanje v paralelnem položaju z vrtenjem stopal (oddrsavanjem) na vseh nakloninah
- Kompleksnejše koordinacijske vaje kot so igre z uporabo palic, poskoki, preskoki, prestopanja, smučanje po eni smučki na srednje zahtevnem terenu, fuzziev zavoj, ...
- Pravilni položaj za smuk (žaba) in vodenje smučí s čim manj oddrsa (enostavnejši teren)
- Osnove skokov, kot del prostega smučanja (kako se pripravi na skok in sama izvedba; poudarek na varnih skokih in NE na dolžini skoka)
- Osnove snežnega parka
- Smučanje po grbinah na srednje zahtevnem terenu
- Smučanje po celem snegu
- Smučanje na progah ski crossa \*; seveda s konfiguracijo, ki je prilagojena starostni skupini U12
- Osnovne taktike smučanje v **VSL** postavitvah (pravilna izpeljava lokov, prehod preko prelomnice, prehod v ravnino, menjava ritma)
- Osnove smučanja na SL smučeh, pravilna izpeljava zavojev
- Osnove smučanja v SL postavitvah (kratki količki, poligoni, ritmične postavitve)

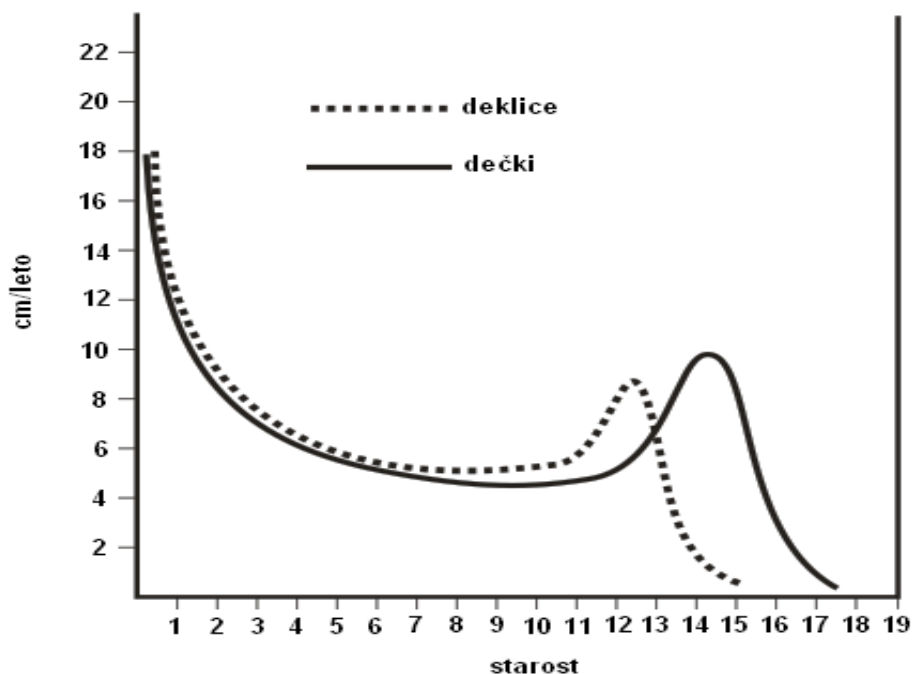
## ZELENI PROGRAM – U12 / povzetek vsebin

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. U12	Manjše število suhih treningov	Poletne aktivnosti		Glej Zeleni program ŽELENI NIVO U12	Glej Zeleni Program SM. V TEK. OST.		
VSEBINE	- MOČ - GIMNASTIKA/ akrobatika - KOORDINACIJA/ usvajanje ostalih športov, športov z žogo, aktivnosti in motorike - VZDRZLJIVOST - SENZOMOTORIČNA VADBA/ ravnotežje, propriocepcija		- v poletnih mesecih otroku ponuditi več aktivnosti (adrenalinski parki, kampi, plezalne stene)		Glej Modri program SITUACIJSKO SMUČANJE	VSL 100% SL 30%	- VSL - SL - paralelni VSL	
KOLIČINA/sezono				do 90	do 42	do 25	do 12	do 75
				100%	60-65 %	35-40%		100 %
KOLIČINA/teden	3	2	po izbiri		do 3	do 2	do 2 jan/feb/mar	
OPREMA (smuči, pripomočki)					1 par VSL 1 par SL - tekmovalni dresi			2 par
OPOMBE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pestrost vadbe</li> <li>• Delovne navade</li> <li>• Navajanje k vztrajnosti</li> <li>• Nujna pozitivna starševska podpora</li> <li>• Timsko delo</li> <li>• Navajanje na športni način življenja</li> <li>• Vzpodbujanje k uravnoteženemu dnevnemu urniku (šola, trening, počitek, zabava)</li> <li>• Zavedanje kako pomemben je uspeh v življenju</li> <li>• Družinski člani sodelujejo v smučarskem klubu</li> </ul>				- sezona na snegu se KONČA z zaključkom obratovanja slovenskih smučič - smučanje na ledinikih najkasneje do 15. maja - v poletnem obdobju se trenirajo na snegu NE izvajajo - Jesenski snežni trenirajo po 1. oktobru	- VSL max. razdalja 22m - SL max. razdalja 10m	- DRŽAVNA TEKMOVANJA - REGIJSKI POKAL - DRŽAVNO PRVENSTVO  - Osredotočenost tekmovalni na korektno izvedbo primerno težavnost in cimboljšje pogoje  - opravijo 2 vožnji SL na isti postavitvi; šteje le najboljši čas!	

## SPECIFIKA KATEGORIJE U12

- V tem obdobju je zanimivo opazovati dečke in deklice, ter medsebojno primerjati njihove telesne značilnosti. Razlike, ki so na prvi pogled res neverjetne, so posledica različne biološke starosti, kljub enaki kronološki starosti. Ravno zaradi razlik v biološki starosti so razlike v teh obdobjih največje.
- Pri načrtovanju treninga za kat. U12 je potrebno upoštevati nenehno spreminjanje odnosa med rastjo ter močjo. Kot vemo, postajajo otroci vedno višji in težji ter posledično relativno šibkejši. Nič nenavadnega ni, če osemletnik z lahkoto opravi deset do dvanajst zgibov, vendar če ne bo redno vadil, bo z leti težko ponovil ta dosežek.
- Pomembno je ustrezno (NE prekomerno) doziranje intenzivnosti in volumna pri treningu kat. U12, upoštevanje načel ustrezne regeneracije spremljano z ustreznim kaloričnim vnosom – da otroka ne pripeljemo do nivoja pretreniranosti, celo do ogrožanja zdravstvenega statusa in zmanjšanja ravnega potenciala.
- **VLOGA GIBLJIVOSTI:** Razvoj gibljivosti omogoča posamezniku ustvarjanje navidezne lahkote, nežnost gibanja, mogočnost koordinacije, samokontrolo in popolno svobodo (Alter, 2004). Vse to so lastnosti, ki otrokom niso ravno najbolj blizu. Glavni vzrok najdemo v hitri rasti skeletnega sistema in počasnem sledenju mišičnega. Še vedno je v ospredju razvoj gibljivosti celotnega telesa, posebno pozornost zahtevajo upogibalke kolena, abduktorji kolena in Ahilova tetiva. Gre za mišični sistem, ki se razteguje ob vadbi počepa in se podobno obnaša tudi med smučanjem.
- **TELESNA DRŽA:** Pri hitro rastočih otrocih je ohranjanje pravilne telesne drže, ključno za zagotavljanje normalnega športnega razvoja. Nepravilno telesno držo opredeljujejo nenormalnosti v položaju in obliki hrbtenice, ramen in spodnjih okončin. Največkrat se srečujemo s problemom LORDOZE: **povečana zakrčenost upogibalk kolkov poveča nagnjenost kolkov oziroma poveča ukrivljenost hrbtenice v ledvenem delu.**  
Do nepravilne drže lahko pride tudi zaradi krepilnih vaj, ki naj bi se uporabljale za krepitev trupa, v resnici pa krepijo upogiblake kolka. Našteto le nekaj takšnih:
  - dvigovanje nog leže na hrbtu,
  - dvigovanje nog v vesi na letveniku,
  - dvigovanje trupa s fiksnimi nogami ob iztegnjenih ali zmerno upognjenih kolkih,
  - »zapiranje knjige« ...Takšnih in sorodnih vaj ne smemo razumeti kot neustreznih, pomembna sta le njihovo natančno poznavanje in kritična umestitev v trenažni proces.  
Zgoraj naštetim vajam za krepitev upogibalk kolka pogosto napačno sledijo raztezne vaje za upogibalke trupa namesto kolka.

- **PRIMERJAVA DEČKI/DEKLICE:** Običajno dečki in deklice v isti kategoriji tekmujejo na isti progi. Zanimiva je primerjava časov zmagovalcev med obojimi. Nemalokrat se zgodi, da so deklice hitrejše. Deloma je vzrok v boljših tekmovalnih pogojih (deklice štartajo prve), najverjetneje pa je glavni vzrok v različni biološki starosti.



Slika 1 prikazuje razliko v tempu rasti med dečki in deklicami. Ta je najbolj izrazita v obdobju pubertete.

## NEKATERA OSNOVNA NAČELA

- Pri doseganju čim boljših učinkov v procesu treninga je potrebno pri načrtovanju delovati v dve smeri: **kako izboljšati motorične sposobnosti ter kako izboljšati smučanje samo!**
- Ena glavnih pomanjkljivosti načrtovanja je ta, da nenatančno določamo cilje in da samo organiziramo dejavnosti. Ko izbiramo cilje, jih moramo vedno povezovati s prejšnjim in prihodnjim delom, vprašati pa se moramo tudi, ali ti cilji zares ustrezajo sposobnostim, vedenju in interesom otrok kat. U12. Vsako obdobje v smučarjevi karieri je specifično in zahteva izpolnjevanje različnih ciljev, tako operativnih kot splošnih. **Predhodno neizpolnjevanje določenih ciljev v nižji kategoriji predstavlja težavo pri prehodu v višje kategorije!!!!**
- **Trener mora poskrbeti za okolje (vzdušje), ki je optimalno za prenos učinkov treninga na otroka.** Pričakovanja naj bodo realna, predvsem v skladu s psihološkimi ter fiziološkimi sposobnostmi kat. U12. V današnjem okolju, ki od hitro rastočih in razvijajočih otrok pričakuje preveč, je soočenje s prevelikimi pričakovanji lahko kritično, še posebej pri oblikovanju samopodobe.

#### - DRIL:

če otroci uporabljajo isto vajo ali dril skozi daljše časovno obdobje, potem pride do pojava ustalitve (ang. accommodation). Namesto da bi se izvedba izboljševala, pride do nazadovanja. Primer je problematika možnosti izbire terena, ki je pri nas relativno skromna. Nezmožnost dogovora klubov in panožne zveze na eni strani ter žičničarjev na drugi pripelje do tega, da klubi trenirajo po istih progah celo zimo, napredek tekmovalcev pa je relativno skromen. Skušajmo torej zagotoviti raznolikost v kolikor je le možno!

#### - SPECIALIZACIJA:

Zgodnja specializacija ponuja relativno hitro doseganje dobrih rezultatov. Če želimo, da je otrok uspešen na regijskih in državnih tekmovanjih in konkurenčen pri selekcioniranju v otroške ekipe, je recept preprost. Podvržemo ga specialnemu treningu, seveda pa gledano dolgoročno s tem padamo v past, ki nasprotuje ciljem dolgoročnega razvoja.

- zaradi hitre adaptacije so najboljši rezultati doseženi že med 15. in 16. letom starosti, ti dosežki se le redko ponovijo v članskih kategorijah
- neprestana nihanja na tekmovanjih
- do 18. leta starosti večina športnikov »zgori«, preneha s športom, redki imajo dolge kariere
- večja dovzetnost do poškodb zaradi nasilne hitre adaptacije

**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!**

### 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 zelene 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.*