NACIONALNI PROGRAM TEKMOVALNEGA SMUČANJA

U10 U12 U14 U16

2025–2035

Pred vami je program **NPTS (Nacionalni program tekmovalnega smučanja),** ki obravnava kratko, srednje in dolgoročno obdobje delovanja slovenskega alpskega tekmovalnega smučanja v starostni kategoriji

U12

Generalno **NPTS** predstavlja uradni program otroških kategorij **U10-U16**, potrjen in sprejet s strani Strokovnega sveta SZS in AO in je nujno potreben, da bi lahko:

- združili moči in kapacitete našega lastnega znanja, ki ga v Sloveniji nedvomno premoremo,
- poenotili stroko v nameri boljše organiziranosti in uspešnosti otroških programov,
- zagotovili prepotrebni nabor otrok (baze) kot osnovnega pogoja za preživetje tekmovalnega smučanja,
- poenotili načrtovanje oz. oblikovanje VIZIJE in STRATEGIJE slovenskega otroškega tekmovalnega smučanja,
- olajšali in poenotili načrtovanje in izdelavo reprezentančnih programov vseh ravni,
- olajšali in poenotili načrtovanje in izdelavo klubskih programov,
- olajšali potrebno selekcioniranje,
- optimizirali tekmovalni sistem,
- izboljšali preglednost uspešnosti oz. neuspešnosti tekmovalcev,
- postavili kratkoročni, srednjeročni in dolgoročni sistem kot edino realno pot k potencialni uspešnosti,
- znova pridobili zaupanje lokalnega in nacionalnega okolja v smučarski šport,
- pridobili zaupanje sponzorjev in opremljevalcev, nujno potrebnih za izpeljavo zastavljenih ciljev.

GLAVNE VSEBINE NPTS U12 – ZELENI PROGRAM

DEFINIRANI PROGRAMI ST. KATEGORIJE U12
VADBENE AKTIVNOSTI NA LETNI, MESEČNI IN TEDENSKI RAVNI (KONDICIJA – SNEG)
VSEBINE SITUACIJSKEGA SMUČANJA (VKLJUČUJE TUDI VADBENE POLIGONE)
PROGRAMI VADBE OSNOV TEKMOVALNE ŠOLE SMUČANJA
VADBE V TEKMOVALNIH POSTAVITVAH (VSEBINSKO IN KOLIČINSKO)
POSAMEZNI DETAJLI IN POJMI TEKMOVALNE SMUČARSKE TEHNIKE
POENOTENE DEFINICIJE SODOBNE SMUČARSKE TEHNIKE
POVZETKI NAJPOGOSTEJŠIH NAPAK IN ODSTOPANJ V SMUČARSKI TEHNIKI
POSODOBLJEN TEKMOVALNI SISTEM (UVEDBA NOVIH TEKMOVANJ IN DISCIPLIN)
ŽELENA RAVEN ZNANJA OB ZAKLJUČKU ST. KATEGORIJE U12
OSNOVNE VSEBINE KONDICIJSKE VADBE TEKMOVALCEV KATEGORIJE U12
OSNOVNE SMERNICE ZA RAZVOJ MOČI, HITROSTI IN VZDRŽLJIVOSTI U12
CILJI IN ŽELENE FIZIČNE SPOSOBNOSTI OB ZAKLJUČKU KATEGORIJE U12
SPREMLJANJE NAPREDKA – BATERIJA INTERNEGA TESTIRANJA
SPECIFIKE KATEGORIJE U12
VLOGA STARŠEV
ŠOLA – POČITEK

ZELENI PROGRAM – U12

STAROST:	AKTIVNOST V ŠPORTU:	AKTIVNOST TEDENSKO:	SITUACIJSKO SMUČANJE:	SMUČANJE V TEKMOVALNIH POSTAVITVAH:	TEKMOVANJA:
10 in 11 let	**4 do 6 let**	**Kondicija do 3-krat/** teden skozi celo leto --- **SMUČANJE** do **70 dni** letno + max **10–12 tekem** --- **80 DNI**	**50–60 %** programa na snegu + Tekmovalno didaktične postavitve	**40–50 %** programa na snegu **VSL 80 %** **SL 20 %**	**- VSL** **- SL*** **- tehnični preizkus** * **Kratki količki regijska raven**

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

Kombi – poligon postavitve/ 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/ **- največ 1 državna tekma, regije se odločijo same o izvedbi SL tekme**
- tekma se izvede na male količke

VSL tekmovanja/ - **ukinitev pokalnega točkovanja, uvedejo se SLO točke**
- organizira se največ 4 državne tekme
- regijske tekme so sestavljene iz vsaj 2 (3) tekov, šteje le najboljši čas
- državne tekme so sestavljene iz 2 tekov, šteje le najboljši čas
- organizira se Državno prvenstvo (vsaka regija je enkrat na 4 leta organizatorka DP)

ZELENI PROGRAM/ SMERNICE

1) VADBENA SKUPINA .

STAROST: 10 do 12 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 KONČA z zaključkom obratovanja slovenskih smučišč
- v primeru manjka smučarskih dni je možno izkoristiti dodatne smučarskih dni na bližnjih ledenikih (predvsem Molltal), vendar najpozneje **do 15. maja**
- vadba na snegu za novo smučarsko sezono se lahko načrtuje šele po **15. oktobru (najbolje v času jesenskih počitnic)**
- **v poletnem obdobju se treningi na snegu NE izvajajo!**

SKUPAJ do 80 dni na sezono (leto)

3) SITUACIJSKO SMUČANJE do 40 dni od 70 DNI

50–60 % programa na snegu (vključuje tudi tekmovalno didaktične postavitve)

GLAVNI CILJI

- usvojiti pravilen osnovni položaj telesa, položaj težišča, položaj rok (glede na disciplino; smuk, VSL, SL, dinamiko izvedbe, hitrost smučanja),
- usvojiti pravilno tehniko smučanja z vrtenjem stopal, oddrsna tehnika,
- usvojiti pravilno tehniko smučanja z zvračanjem stopal, zarezna tehnika smučanja po robniku brez oddrsa (zavoj k bregu, sočasna aktivacija gležnjev, sonožno smučanje, obremenitev smuči glede na fazo zavoja, smučko in teren),
- usvojiti pravilen položaj ramenske osi in bokov (glede na fazo zavoja; VHOD, VODENJE, IZHOD) **in pravilno RAZUMEVANJE akcij,**
- usvojiti pravilno gibanje kot eno osnovnih komponent smučanja in izpeljevanja zavojev skupaj s potrebno DINAMIKO smučanja,
- vadba in utrjevanje osnov s pomočjo kratkih smuči (90 cm),
- vadba in utrjevanje osnov s pomočjo kratkih smuči (125 cm),

- **t. i. branje terena; smučanje na različnih terenih** (vožnja čez valove, različne naklonine, **srednje velike grbine** ...),
- usvojiti znanje smučanja v različnih RITMIH; - enakomeren/ hitrejši, počasnejši,
- neenakomeren/ različne kombinacije menjav ritma
- smučanje v različnih pogojih (sonce, megla, sneg, veter ...),
- smučanje na različnih podlagah (mehko, trdo, slabše preparirano, manj globok celec),

- smučati v različnih hitrostih (hitrostne variacije; zadrževanje konstantne hitrosti, prehod v manjšo hitrost preko vpadnice, večanje hitrosti na prehodu iz strmine v ravnino),
- **smučati v večjih hitrostih in dvig hitrostnega praga** (vadba manj zahtevnih spustov v smuk položaju),
- **spoznavanje smučanja v različnih izvedbah, KOORDINACIJA** (brez palic, z eno palico, po eni smučki, vzvratno, miže, omejevanje pogleda, preskoki itd.)
- vadba lažjih trikov (menjava smeri smučanja naprej-nazaj, manjši skoki itd.),
- štafetne in druge igre na snegu,
- usvojiti ustrezen odriv s palicami, osnove drsalnega koraka,
- PRENOS INFORMACIJ v didaktične postavitve/ ritmične in aritmične postavitve, markirane postavitve z oznakami za izvedbo določenih akcij (gibanje, menjava robnika, začetek zavoja, konec zavoja, linija, hodnik itd.), didaktični hodniki smučanja v dveh, treh in štirih vertikalah (razdalje; vertikalna 8–10 m, horizontalna 4–5 m), 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!

OBVEZNA UPORABA DODATNE DIDAKTIČNE OPREME; teniške žogice, fizio trakovi, baloni itd.

Vadba tehnike mora temeljiti na:
- **analizi sodobnega smučanja,**
- **elementih, ki so v skladu z aktualno tehniko smučanja,**
- **upoštevanju prednosti sodobne opreme,**
- **primernih gibalnih vzorcih,**
- **petih značilnostih: hitrost, ritmičnost, pravočasnost, natančnost, mehkoba**

OPOMBA: nujno sodelovanje vseh trenerjev kategorije U12! Obvezna uporaba didaktične opreme!

4) SMUČANJE V TEKMOVALNIH POSTAVITVAH do 35 dni od 70 DNI

40–50 % programa na snegu + TEKME

DISCIPLINA: VELESLALOM 80 % **(!) max. razdalja/ do 22 m**

- vadba v primernih VSL postavitvah/ srednje zahteven teren, vsekakor ne prelahek, kratki količki
- vadba v primernih VSL postavitvah/ uporaba pravih količkov, proga naj bo večkrat 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 količki, poskoki, preskoki)

DISCIPLINA: SLALOM max 20 % **(!) razdalja/ do 10 m, minimum 7 m**

FIS za kat. U12 nima definiranega pravila

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

Pomembno!

Pri postavitvah naj se upošteva primernost postavitev 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 tekmovanju!

Nujno je spreminjanje razdalj, postavitev, terenov in pogojev nasploh, kar zagotavlja širjenje znanja, prilagajanje spremembam in seveda pestrost vadbe!

OPOMBA:

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

U12 POSTAVITVE VSL

- Višinska razlika 130–200 m
- Število sprememb smeri 13–18 %
- Maksimalna razdalja naj ne presega 22 m (na štirih državnih tekmah poskušamo pokriti čim večji spekter razdalj)
- Postavitve naj bodo ritmične
- Lok izjemoma, le v situaciji, ko teren močno zavije (v tem primeru je treba linijo označiti z barvo, smrečicami ali talnimi označbami)
- Vrata pred ciljem so postavljena naravnost ali z minimalnim zamikom

U12 POSTAVITVE SL

- Višinska razlika 80–120 m
- Število sprememb smeri 32–38 % +/-3
- Maksimalna razdalja naj ne presega 10 m
- V postavitvah so lahko enostavne spremembe ritma, vertikalnih kombinacij ne uporabljamo
- Lok izjemoma, le v situaciji, ko teren močno zavije
- Vrata pred ciljem so postavljena naravnost ali z minimalnim zamikom

TABELA PARAMETROV IN POSTAVITEV PO KATEGORIJAH

Kategorija	SLALOM		VELESLALOM		SUPER-G		SMUK
	Višinska razlika	Sprememb smeri	Višinska razlika	Sprememb smeri	Višinska razlika	Spremem smeri	Višinska razlika
CICIBANI, CICIBANKE **U12**	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 % +/-3	**200 - 350**	13 – 18 %	**250 - 450**	**Min. 8 %** max. 12%	

5) TEKMOVALNI SISTEM max.10–12 TEKEM od skupno **80 DNI**

Pomembno/ tekmovanja naj potekajo v **januarju, februarju, marcu**

- **naj bodo organizirana ločeno od drugih in prirejena sposobnostim kat. U12** *(navadno se združujejo z **U10**)*
- **tekmovanja kat. U12 organizirana na regijskem in državnem nivoju**
- **tekmovanja ne štejejo za pokal, uvedejo se SLO teočke**
- **vsa tekmovanja morajo biti izpeljana z DVEMA ali tremi teki; šteje le najboljši čas!**
- **organizira se DP za kategorijo U12, kar predstavlja vrh tekmovalne sezone!**

- REGIJSKE tekme organizirane tako kot do sedaj, vendar se te ne točkujejo, REGIJSKI pokal se ukine. Vsaka tekma je neodvisna tekma za sebe; **število regijskih tekem max. 4!** (VSL, SL je opcijski – odloči se regija).
- Vse regijske tekme U12 se izvajajo v **treh (vsaj dveh) tekih, šteje le boljši čas!** (majhno št. tekem).
- DRŽAVNE tekme se ne seštevajo za pokalno razvrstitev, za VSL tekme se uvedejo SLO točke.
- Organizira se **max. 5 DRŽAVNIH tekem** (4 VSL, 1 SL) od katerih 1 VSL in SL štejeta za državno prvenstvo.
- Vse državne tekme U12 se izvajajo z **dvema tekoma, šteje le boljši čas!!!**
- Organizatorji državnih tekem so različni, določijo jih regije (4 regije, vsaka ima eno tekmo).
- Tekmi DP v SL (kratki količki) in VSL morata predstavljati višek tekmovalne sezone, tako po rezultatskem cilju (formi), kot nivoju organizacije tekmovanja; praznik tekmovalnega smučanja kat. U12.
- Tekmi DP v SL in VSL se ocenjujeta tudi po TEHNIČNI izvedbi; k tej oceni se naknadno doda še ocena tehnike smučanja v širšem in ožjem hodniku (prehod v delno omejenem prostoru, *glej skico*), kar šteje kot **Kriterij tehnike smučanja**.

sezona 2026/

VELESLALOM **org: SZS/ Regija .**

- **Regijske tekme (max. 4 tekme)**
  (!) opravijo ***2–3 vožnje** na isti postavitvi; šteje le **najboljši čas**

- **Državne tekme (max. 4 tekme, ena od teh šteje za DP)**
  (!) parametri postavitev so v zg. tabeli
  (!) opravijo ***2 vožnji** na isti postavitvi; šteje le **najboljši čas**
  (!) izvedba tekem v mesecih **(jan., feb., marec),** nikoli več kot ena v istem vikendu!

  **Op.: lahko bodo več tvegali, iskali svoje meje, bodo pod manjšim pritiskom.*
  Bistveno večji izkoristek in vrednost tekme kot najboljšega treninga, glede na vloženo startnino in čas!
- **Odprta državna tekmovanja v VSL (Asja, Mini Vitranc, Rok Petrović …)**
- **DP v veleslalomu za kategorijo U12**

sezona 2026/

SLALOM **org: SZS/ Regija .**

- **Regijske tekme (1 tekma)**
  (!) opravijo ***2–3 vožnje** na isti postavitvi; šteje le **najboljši čas**

- **Državne tekme (1 tekma, šteje za DP)**
  (!) parametri postavitev so v zg. tabeli
  (!) opravijo ***2 vožnji** na isti postavitvi; šteje **le najboljši čas**
  (!) izvedba SL tekem v mesecih (**feb., marec)**

  ZAKAJ SLALOM?
  Trening SL v sam trening vnaša prepotrebno vadbo smučanja v ožjem hodniku v odprtem in omejenem prostoru, vadbo dinamike, pravilnejšega položaja telesa, vboda palice, ritma, menjav ritma, postavitve bokov, centralnega uravnoteženja itd. Gledano s stališča vadbe dodatne discipline (SL), realno ne posega v trenažni proces vadbe VSL, temveč ga k večjemu nadgrajuje.

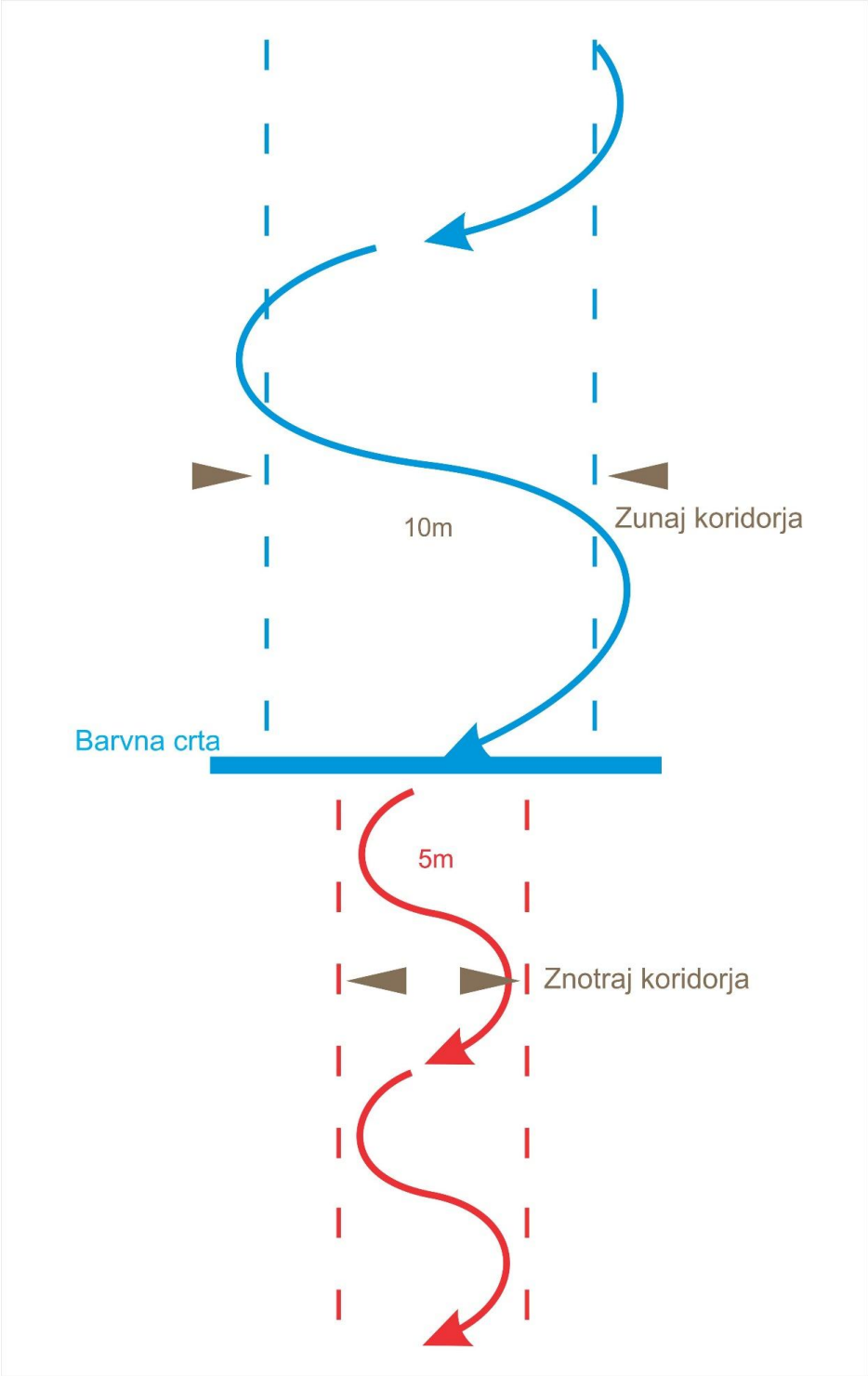
sezona 2026/ testno

KRITERIJ TEHNIKE SMUČANJA **org: SZS/ ZUTS .**

- ocenjevanje tehnike smučanja na tekmah VSL in SL za DP
- ocenjevanje tehnike smučanja vožnje skozi POLIGON na VSL smučeh
- skupni seštevek ocen vseh 3 voženj šteje kot končni rezultat
  Op.: sistem ocenjevanja pripravi ekspertna skupina + ZUTS/ DIK

Tekme naj bodo nagrada za opravljene treninge, vzpodbujajo naj razvoj vsestranskih sposobnosti, obvladovanje atipičnih situacij, vklapljanje v tekmovalno okolje, spoznavanje postavitev, različnih terenskih oblik, hitrosti, premagovanje strahu, fair playja, športnega druženja in prijateljskih odnosov s sotekmovalci!

POLIGON ZA TEHNIČNI PREIZKUS



Op.: Preizkus v poligonu LIJAK se izvaja na VSL smučeh!

6) OPREMA .

- max 2 para 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 pravilnih osnov sodobne smučarske tehnike (90 cm in 125 cm)!

7) KONDICIJSKA PRIPRAVA cca. 90 dni/leto

2–3-krat tedensko/ v zimskem času
3–4-krat tedensko/ v letnem času

POUDAREK .

Pri načrtovanju kondicijske vadbe imejmo v mislih, da vse temelji na razvoju osnovnih motoričnih sposobnosti, pravilni tehniki in igri. Večina treningov naj vsebuje elemente za razvoj različnih motoričnih sposobnosti. Treningi naj ne bodo predolgi (45–60 min), izjemoma pri razvoju dolgotrajne vzdržljivosti (pohodi, kolesarjenje). Nekaj osnovnih načel, ki jih je treba upoštevati pri načrtovanju kondicijske vadbe za U12**:**

- **igra naj bo glavno orodje,**
- **splošnost pred specialnostjo,**
- **raznolikost treningov,**
- **poudarek na pravilni tehniki pred intenzivnostjo,**
- **postopnost obremenjevanja.**

RAZVOJ MOČI IN HITROSTI

V tem je obdobju smiselno razvijati **splošno moč**. Za splošno moč je značilno to, da zajema celotno telo in ni specifično vezana na določeno mišično skupino. Gre za razvoj vseh mišičnih skupin preko različnih gibalnih vzorcev (potiskanja, vlečenja, plazenja, nošenja, počepov). Glavni namen vadbe je 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!

Ena izmed pojavnih oblik moči je tudi **eksplozivnost**, sposobnost proizvesti čim več sile v čim krajšem času. Sem sodijo skoki, meti, smiselna je uporaba lahke pliometrije (npr. atletska abeceda). Intenzivna vadba z dodatnimi bremeni, globinski skoki itd., v tem obdobju ni primerna! Upoštevati je treba, da narastišča mišic še vedno niso zakostenela in da lahko prevelike obremenitve, do katerih lahko pri tovrstni vadbi pride, povzročijo poškodbe rastnega hrustanca. V primeru vključevanja poskokov v vadbo upoštevajmo sledeča priporočila: podlaga naj bo mehka (blazine, trava, mivka, parket), smiselni so skoki na višje položaje (po stopnicah gor, na skrinjo, na blazino), predhodno ustrezno ogrevanje, količine so nizke!

Čeprav **hitrost** ne sodi pod pojavne oblike moči, gre razvoj slednje z roko v roki z razvojem eksplozivnosti. Obe sta v največji meri odvisni od centralnega živčevja in elastičnih elementov lokomotornega sistema. Pod hitrosti uvrščamo reakcijsko hitrost (npr. hitrost odziva na startni signal), hitrost posameznega giba in frekvenca gibov (npr. šprint). Pri letnem načrtovanju razvoja hitrosti in eksplozivnosti je oboje smiselno uvrstiti po 4–6 tedenskem obdobju razvoja splošna moči.

OSNOVNE SMERNICE ZA RAZVOJ MOČI IN HITROSTI U12

sredstva	metode	količine	intenzivnosti
- vaje, ki vključujejo težo lastnega telesa (vse različice počepov, smuk preža, plezanja, lazenja, skoki, vaje namenjene izraziti stabilizaciji trupa, meti) - vaje s pomočjo partnerjevega telesa (potiskanja, nošenja, borbe) - vaje z drobnimi pripomočki (elastike, TRX, fitnes žoge, pol-žoge (bosu), lažje medicinke, kolebnice	- delo po postajah DPP): 4–6 postaj, vsaka postaja pokrije različen tip gibanja (npr.: počepi, sklece, stranska opora, vesa v zgibi, dvigi bokov) - obhodna vadba OV: 4–6 postaj, vadba na postaji je časovno omejena, odmorov ni ali so zelo kratki - štafetne igre (ŠI) - frontalna vadba (FV): vodja stoji pred vadečimi, demonstrira in vodi vadbo	- DPP: na vsaki postaji opravijo po 2–3 serije, 5–15 ponovitev, v primeru nošenj – 15 m, v primeru lazenj – 15 m, borbe-do 1 min - OV: 1–2 obhoda, na vsaki postaji 20–45 sek - ŠI: vsak vadeči pride 3-do 5-krat na vrsto - FV: 4–6 različnih vaj, vsako vajo 5-15 ponovitev, 2–3 serije	- DPP: uporaba lastne teže ali teže/sile drobnih pripomočkov, odmori med serijami 1–3 min - OV: uporaba lastne teže ali teže/sile drobnih pripomočkov, odmori 2 do 4 min med končanimi obhodi - ŠI: 10 do 30 sek na vso moč - FV: uporaba lastne teže in drobnih pripomočkov

RAZVOJ KOORDINACIJE

Koordinacija je motorična sposobnost, ki omogoča natančno, ekonomično in učinkovito izvedbo gibov ter hitro prilagajanje na nove ali spremenjene gibalne situacije. Za razvoj koordinacije so na voljo različna sredstva:

- Vaje ravnotežja (stoja na eni nogi, hoja po gredi, hoja po slaclineu, opora na fitnes žogi, naskok na bosu žogo, stoja v različnih položajih na ravnotežni plošči, rolanje in rolkanje, uporaba mehkih podlag – 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).
- Različne oblike koordinacijskih poligonov (vključujejo teke, skoke, spremembe smeri, različne kombinacije naštetih nalog).
- Gibalne naloge križnega vključevanja zgornjih in spodnjih okončin (Lifekinetik, dotikanja z roko ali/in nogo različnih talnih označb …).
- Igre z žogo (naučiti se osnov tenisa, nogometa, košarke, odbojke).
- Vadba za ritmičnost (plesi, skakanje s kolebnico, preskakovanje ovir v določenem ritmu).
- Naloge za koordinacijo celotnega telesa v prostoru (akrobatika).

V obdobju med 11. in 14. letom se intenzivnost treninga zmerno povečuje. Čeprav so otroci v tem obdobju še vedno ranljivi za poškodbe, se kapacitete njihovih teles hitro povečujejo in razvijajo. Variabilnost v izvedbah je posledica hitrega razvoja in rasti. Zaradi težav s koordinacijo naj bo **poudarek predvsem pri razvoju veščin in motoričnih sposobnosti!**

RAZVOJ VZDRŽLJIVOSTI

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 procesi.

Pri vadbi vzdržljivosti kat. U12 naj torej prevladuje dolgotrajna vzdržljivost. Otroci so bolj dovzetni za dlje trajajoče nizko intenzivne aktivnost. Sem sodijo pohodništvo, kolesarjenje, lahkoten tek, rolanje, dlje trajajoče aktivnosti v naravi (orientacija, zasledovanja …).
Smiselna je uporaba fartleka, kjer se izmenjujeta nizka in srednja intenzivnost teka, vključimo lahko tudi druge oblike naravnih gibanj (plezanja, potiskanja, vlečenja).
Smučarji z dobro aerobno kapaciteto se lažje soočajo s treningi in tekmovanji v obdobju specialne vadbe.

OSNOVNE SMERNICE ZA RAZVOJ VZDRŽLJIVOSTI U12

sredstva	metode	količine	intenzivnosti
- Tek - Kolesarjenje - Pohodništvo - Nogomet	- Dolgotrajna umirjena aktivnost (DUA): lahko v obliki teka, kolesarjenja, pohodništva - Naključna visoko intenzivna vadba (NVIV) - Fartlek (F) - Štafetne igre (ŠI)	- DUA: 30–180 min - NVIV: od 15 min do 45 min (lovljenja 15 min, nogomet 2 x 10–20 min) - F: skupni čas 25–30 min - ŠI: vsak vadeči pride 5–8-krat na vrsto	- DUA: nizka intenzivnost, med aktivnostjo je mogoč pogovor med vadečimi - NVIV: teki so kratki, zelo hitri, odmori med njimi naključni, odvisni od razvoja igre - F: izmenjujejo se hoja in tri hitrosti teka (pogovorni, hiter, zelo hiter tek), prevladuje pogovorni tek, tempo teka naj ne presega 30 % skupnega časa, zelo hiter tek naj ne presega 10 %) - ŠI: poligoni so daljši, da zmanjšamo intenzivnost vmes vključimo koordinacijske naloge

Smiselnost organizacije dodatnih vsebin:

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

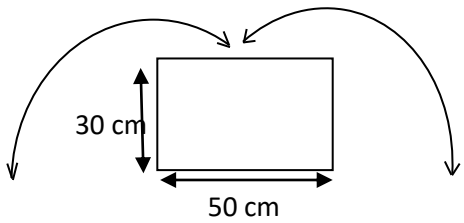
2. Delavnice za aktivno izmenjavo znanj med skupinami različnih športov:
otroci plavalnega kluba poleti učijo smučarje plavalnih veščin, pozimi obratno (primeri: plavanje – smučanje, hokej – smučanje, karate – smučanje, plezanje – smučanje itd.)

8) SPREMLJANJE NAPREDKA/ INTERNA TESTIRANJA

Spremljanje treninga ima pomembno vlogo pri procesu, saj brez ustreznih povratnih informacij težko načrtujemo in ustrezno doziramo vadbene količine. Redna testiranja trenerju dajejo objektivne informacije ter pomagajo usmerjati trening. S testiranji tako določimo začetno stanje vadečih, spremljamo njihov napredek, individualiziramo vadbo, otroke dodatno motiviramo in zaznavamo talente.

Testiranja izvedemo vsaj 4-krat letno (maj, september, november, februar). Primer baterije testov primernih za kategorijo U12:

- **300 m: čim hitreje preteči določeno razdaljo, rezultat beležimo v sekundah,**
- **slackline: dolžina slaclinea od 8 do 10 m, višina 50 do 60 cm, napetost – ko merjenec stopi na sredino se slacline upogne 10–20 cm do tal, rezultat beležimo v prehojeni razdalji <1/3, >1/3, >2/3,**
- **Sonožni troskok: v treh povezanih sonožnih skokih premagati čim večjo razdaljo, rezultat merimo v cm,**
- **Sklece: dlani v liniji z rameni, ob vsakem spustu se dlani odlepijo od tal, v vseh fazah je trup poravnan z nogami, rezultat merimo s številom ponovitev,**
- **Vesa v zgibi: brada čez drog, položaj zadrževati čim dlje časa, rezultat merimo v sekundah (maksimalno 120 sek),**
- **»Box jump«: merjenec skače na škatlo lateralno, v 60 sekundah poskuša izvesti čim več ponovitev, vsak naskok na škatlo šteje kot ena ponovitev, rezultat merimo s številom ponovitev.**



Zgoraj navedeni testi se izvajajo v zapisanem vrstnem redu. Odmor med tekom na 300 m in slaclineom je 5 min. Drugi testi se izvedejo brez večjih vmesnih odmorov.

Ime in priimek: Majda Veverica

datum	300 m	Slacline	S. troskok	Sklece	Vesa v zgibi	Box jump
11. 5. 2025	61	<1/3	510	5	25	40
5. 9. 2025	55	>1/3	540	8	53	45

Primer beleženja napredka.

9) ŠOLA .

Planiranje vadbenih dni in treningov naj bo v celoti 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.**

10) 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 posameznikom, zato je izredno pomembno, da posameznik razume vlogo počitka in dobro uravnovešenega življenja.

TEHNIKA SMUČANJA

- Ko govorimo o izboljšanju smučanja, je v obdobju U12 nujen izjemen poudarek na učenju tehnike smučanja!
- Pri tem še posebej izstopajo:
OSNOVNI POLOŽAJ TELESA, KONTROLA TEŽIŠČA, POLOŽAJ SMUČI, POLOŽAJ ROK, GIBANJE in USTREZNA KORELACIJA MED VERTIKALNIM IN LATERALNIM GIBANJEM, KOORDINACIJA, REDOSLED AKCIJ, DINAMIKA, KONTROLA HITROSTI, RITEM, KOMBINIRANJE ZAREZNE IN ODDRSNE TEHNIKE.
- Čeprav se človek uči vse življenje, je že dolgo znano, da je, vsaj kar zadeva pravilne tehnike smučanja, najpomembnejše tisto, kar se posameznik nauči do konca pubertete!
- **Posamezne razlage so zapisane v nadaljevanju in s tem poenotene za vse starostne kategorije!**

Eni najpogostejših razlogov in opravičil za neizvajanje treningov tehnike so naslednji:

1. **Stiska s časom med sezono zaradi prilagajanja urniku tekem.**
2. **Strah, da bi treningi tehnike zunaj postavitev onemogočili doseg ustreznega nivoja znanja smučanja med količki.**
3. **Pritiski s strani staršev in kluba.**
4. **Neprestano iskanje situacijskih treningov glede na tekmovanja konec tedna.**
5. **Iskanje rezultatske uspešnosti (namesto kakovosti smučanja).**

Vse zapisano je v marsičem ustrezno argumentirana realnost, žal vedno na škodo tekmovalca in našega tekmovalnega smučanja na splošno. Treninge tehnike namreč lahko izvajamo vsak dan, ne glede na vsebino samega treninga oz. smučanja v tekmovalnih postavitvah.

Vsaj tri možnosti so navedene v nadaljevanju:

1. **Vsak trening med količki je sestavljen iz t. i. ogrevalnih voženj (2–3) in voženj po treningu, t. i. voženj za razsmučanje (2–3). Torej imamo na razpolago vsaj 4–6 voženj, ki jih lahko zapolnimo z individualnimi nalogami za izboljševanje smučarske tehnike vsakega posameznika.**
2. **Skoraj v vseh primerih treningov do starta proge za trening (ali od cilja do vznožja žičnice) vodi teren, ki ga lahko izkoristimo vsakič, ko se tekmovalec vrača na start oz. na žičnico.**
   Navadno je število zavojev, ki jih je možno opraviti na teh sekcijah terena, celo večje kot na sami progi, zato jih zapolnimo z individualnimi nalogami za izboljševanje smučarske tehnike.
3. **Za trening tehnike lahko izkoriščamo tudi tekmovalne proge oz. postavitve, ki jim dodajamo ustrezne didaktične označbe, markirne rekvizite in barvne markacije.**

ZAKLJUČEK:
Kot vidimo in vemo, je na vsakem treningu več kot dovolj časa in prostora za trening tehnike, utrjevanje in nadgrajevanje vseh potrebnih znanj in tehničnih detajlov. Tudi statistike potrjujejo dejstvo, da vsak tekmovalec na dnevnem treningu opravi vsaj 50 % zavojev izven proge! Zakaj tega torej ne bi izkoristili za trening tehnike, ne da bi pri tem posegli v število dni smučanja med vrati?!

A. Nekaj primerov pomembnih gibalnih vzorcev:

Vadba pravilne tekmovalne tehnike smučanja naj temelji na:

- **ustreznih analizah sodobnega smučanja,**
- **uporabi smučarskih elementov, ki sovpadajo s sodobno tehniko smučanja,**
- **ustreznih gibalnih vzorcih,**
- **upoštevanju prednosti sodobne smučarske opreme,**
- **petih značilnostih: hitrosti, ritmičnosti, pravočasnosti, natančnosti, mehkobi,**

----------;::

- **akcija v stopalih**/ razbremenjujemo na prste, ob vhodu v zavoj je težišče na sredini stopala, pri vodenju zavoja pada težišče proti peti,
- **akcija razbremenjevanja**/ lahko si pomagamo z močnejšim vdihom,
- **aktivno obremenjevanje, DINAMIKA**/ naučimo se izrabljati in ustvarjati zunanje 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 želene akcije oz. navidezne poti lastnega težišča in NE v smeri linije smuči,
- **zadostna gibljivost** (gležnji – kolena) je osnova hitrih reakcij,
- **položaj težišča in bokov;** glede na center stopal, oddaljenost od podlage in oddaljenost od linije smučanja, pri čemer informacija VISOKI BOKI ni zadostna, saj dopušča preveč napačnih interpretacij!

B. Nekaj primerov (NE)PRAVILNIH izvedb:






NEPRAVILNO
Smučar ostaja nad smučmi,
notranji gleženj ne sledi zunanjemu,
prihaja do A položaja in zaviranja


PRAVILNO
Gležnja sočasno aktivirana,
bok potisnjen v zavoj, prihaja do
preloma. PRAVILNA IZVEDBA!


PRAVILNO
PRAVILNA izvedba,
USTREZEN timing


NEPRAVILNO
PRAVILNO
PRAVILNA izvedba,
NEUSTREZEN timing


NEPRAVILNO
Ustrezno gibanje nog smučar nadomešča z izrazitim gibanjem trupa (predklanjanje), preveč sklenjen položaj smuči v vseh fazah


Ramenska os izrazito sledi smucem, aktivacija bokov in prelom v bokih sta s tem blokirana
NEPRAVILNO


NEPRAVILNO


NEPRAVILNO
Neustrezen vbod palice, komolec roke stisnjen ob telo, zvijanje telesa in t.i. kompenzacija preloma, dvignjena zg. rama

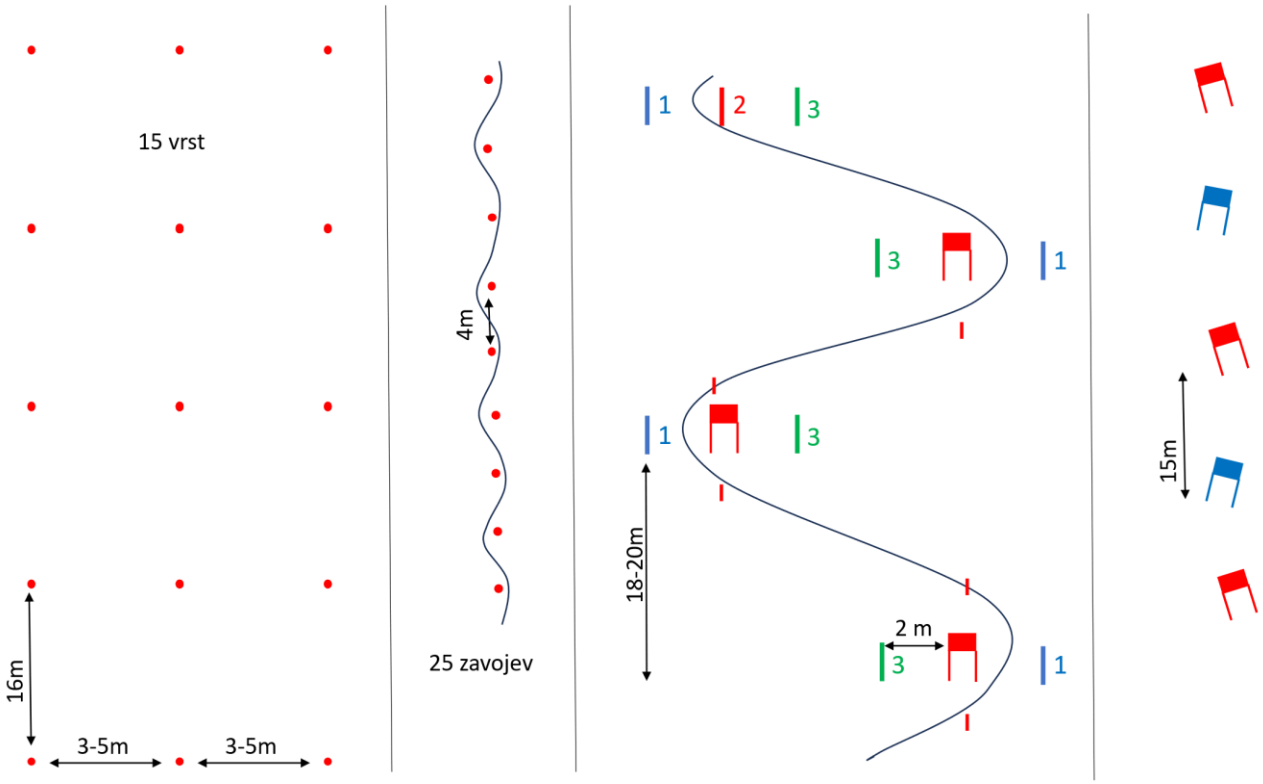

Previsok osnovni položaj, iztegnjena kolena, blokiran notr. gleženj, neaktivno vodenje zavoja, “V” položaj smuči

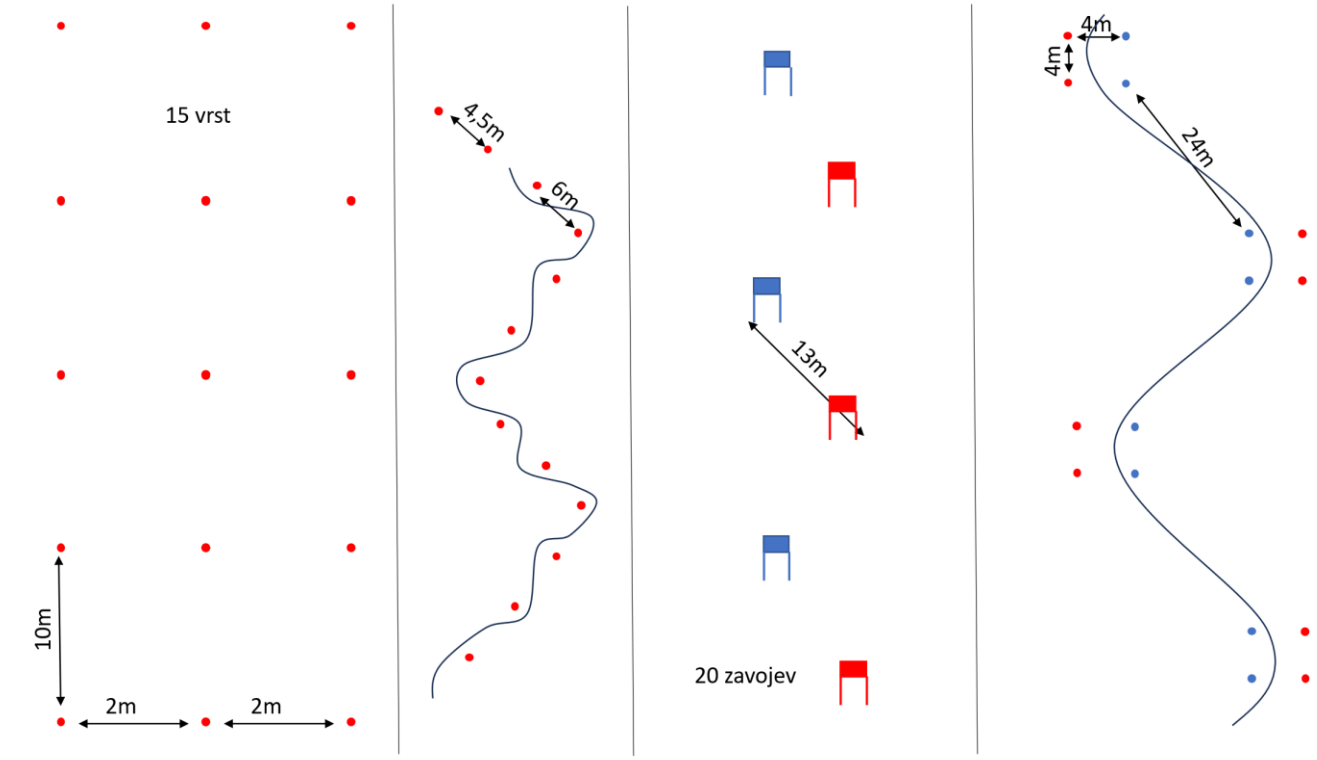

Gležnja nista sočasno aktivirana, notr. gleženj je pasiven in ne sledi nagibom zunanjega


Ramenska os pada v zavoj, teža na zg. smučki, Iztegnjena kolena, neaktivno vodenje zavoja, previsok osnovni položaj


Ramenska os je v fazi vhoda v zavoj preveč obrnjena od smeri zavoja, zato je aktivnost notr. gležnja onemogočena

C. Nekaj primerov ustreznih trenažnih postavitev in poligonov:





D. Nekaj primerov napačnih pristopov oz. neustreznih razumevanj:

Načini vadbe in izbira korekcijskih nalog morajo na vsak način sovpadati z ravnjo posameznikovega smučarskega (ne)znanja, zmožnostjo razumevanja in usvajanja vsake podane informacije.
Čeprav se korektur smučarske tehnike lotevamo dobronamerno, nas površen in napačen pristop v hipu zapelje daleč stran od želenega cilja. S tem razlogom številni tekmovalci porabijo bistveno preveč časa za odpravo ene same napake, včasih celo več sezon (?!).

PRIMER 1: SUPERMAN

Čeprav se ta vadbena figura zdi logična in rutinska, je številni žal ne razumejo, kot bi jo morali. Pravzaprav večina niti ne ve, da ima vsaka od njiju povsem svoj namen in svojo namembnost:

SUPERMAN A/ za izboljšanje dela v gležnjih (s tem tudi pravilnejši VHOD v zavoj):
naprej je iztegnjena **SPODNJA** roka/ zavoj k bregu oz. **ZUNANJA** roka/ navezovanje zavojev
Vadimo sočasno aktiviranje obeh gležnjev in hkrati ustrezen ZAČETEK zavoja!

SUPERMAN B/ za izboljšanje položaja bokov (s tem pravilnejše VODENJE zavoja):
naprej je iztegnjena **ZGORNJA** roka/ zavoj k bregu oz. **NOTRANJA** roka/ navezovanje zavojev
Vadimo ustrezno aktiviranje bokov, položaj bokov in hkrati pravilen način VODENJA zavoja!

Kot vidite, je namembnost enega ali drugega izbranega načina različna, zato se:
1. najprej lotimo uporabe različice **Supermana (A)** z naprej iztegnjeno **zunanjo (spodnjo) roko**.
Taka izvedba smučarju omogoča lažje sledenje navidezni poti lastnega težišča, hkrati omogoča bistveno več prostora za aktivacijo notranjega (zgornjega) gležnja, in kar je najpomembnejše, več možnosti zvračanja obeh gležnjev hkrati,
2. se lotimo korekture položaja bokov šele po tem, ko je tekmovalec že sposoben izpeljati zavoj z istočasnim aktiviranjem obeh gležnjev, torej uporabimo različico **Supermana (B**) za izboljšanje položaja bokov z naprej iztegnjeno **zgornjo (notranjo) roko!**

OPOMBA: Uporaba različice (B), še preden tekmovalec usvoji pravilno delo (zvračanje) v gležnjih, vodi v »umetno« naslanjanje na bok, hkrati pa v izrazit **»A« položaj kolen** in popolno blokado **notranjega gležnja (!).** Pri tej različici namreč smučar notranjo (zgornjo) roko iztegne v smeri naprej, medtem ko zunanjo (spodnjo) uporabi za dodatno potiskanje bokov v zavoj. Z izrazitim »naslanjanjem na bok« svoje težišče agresivno odmika od smuči, čeprav notranjega gležnja (še) ni sposoben ustrezno aktivirati. Ker je možnost padca v takem primeru precejšnja, smučar avtomatično blokira notranji (zgornji) gleženj in ga uporabi kot podporo. S tem kolena postavlja v »A« položaj in v smučanje nehote vnaša napako!



PRIMER 2: VISOKI BOKI

Potisk bokov v zavoj (t. i. prelom) je nujno potreben, da tekmovalec lahko ostane v ustreznem ravnotežnem položaju in hkrati z dodatnim pritiskom robnikov v podlago svoje težišče karseda odmakne od linije smučanja. V praksi se že dlje časa pojavlja »posplošeni« nasvet: **»Smučaj z VISOKIMI boki!«**, ki pa v tekmovalne izvedbe večkrat vnaša precej zmede oz. nehote kliče k napačnim interpretacijam.
Vemo, da tekmovalec v nobeni od faz zavoja s svojim težiščem ni pretirano visoko, torej (povsem logično) enako velja tudi za njegove boke. Ti sledijo akciji centralne obremenitve smuči, v nobenem primeru pa NE SMEJO padati »za kolena«! Če torej razmislimo še enkrat, ne glede na fazo zavoja, v kateri se smučar nahaja, boki nikoli niso:

- niti zelo »visoko« glede na osnovni položaj smučarja in oddaljenost bokov od snežne površine,
- niti zelo »nizko« glede na položaj smučarja, pri katerem bi z boki zato padal preveč »za kolena«

Definicija položaja bokov zgolj z izrazom **visoko** ali **nizko** je v vsakem primeru nejasna in posplošena, saj položaj bokov v vsakem trenutku lahko opredelimo v vsaj treh smereh:

- POLOŽAJ bokov glede na centralno točko uravnoteženja,
- ZASUK bokov glede na fazo zavoja, v kateri se smučar nahaja,
- ODMIK bokov (težišča) od linije smučanja.

Ker je položaj bokov neločljivo povezan s smučarjevim težiščem, slednje pomeni, da je bistveno razumljivejše, če tekmovalcu svetujemo, naj:

- smuča z VIŠJIM ali NIŽJIM težiščem in NE z visokimi ali nizkimi boki,
- smuča z boki bolj NAPREJ oz. naj z njimi NE pada za kolena ,
- smuča z boki bolj V SMER ali OD SMERI navidezne poti lastnega težišča,
- smuča z boki bolj OD linije ali bolj NAD linijo, po kateri potujejo oz. zarezujejo smuči, kar z drugimi,
besedami pomeni, da boke potiskamo v zavoj bolj ali manj izrazito.



PRIMER 3: NAVEZOVANJE ZAVOJEV V SMUKAŠKIH POLOŽAJIH

Smučanje v različnih smukaških položajih **(visok, polnizek, nizek)** je pri mlajših tekmovalcih izjemno učinkovito. Razlog za to je bolj aerodinamičen položaj hrbtenice, nižje težišče, sodelovanje rok, sredinsko uravnoteženje, sočasno aktiviranje obeh gležnjev, in kar je mlajšim tekmovalcem še posebej težko udejanjiti, **aktivacijo goleni(!).**

Močan potisk goleni naprej oz. »flex«, kot temu radi rečemo s tujko, skrbi za neposreden prenos ustvarjene energije in akcije tako v smuči kot v podlago z enim samim namenom: **ustvariti optimalen pritisk na smuči na eni in maksimalen pospešek na drugi strani!**
Smukaški položaj v vseh svojih možnih različicah predstavlja enega izmed najpreprostejših, a hkrati najučinkovitejših načinov vadbe ustreznega tekmovalnega položaja kot izhodišča vseh nadaljnjih akcij.

Vadbo v različnih smukaških položajih lahko izvajamo na vse mogoče načine, npr.: končna oblika s palicami, brez palic, z žogicami, z balonom itd. Še posebej učinkovita je kombinacija z balonom, ki možnost napačnih izvedb dobesedno izniči in zato predstavlja optimalen način vadbe. Ker balon deluje kot nekakšen »distančnik«, ob tem prihaja do praktično samodejnega aktiviranja notranjega gležnja, medtem ko razmak med smučmi ostaja nespremenjen, a konstanten!

PRIMER 4: ZUNANJA KRMARICA

Govorimo seveda o položaju smuči, ki traja zelo kratek čas in se nanaša izključno na trenutek izvedbe prehoda oz. vhoda v nov zavoj, ne pa tudi na njegovo dokončno izpeljavo (!).

Pravzaprav položaj rahlo naprej potisnjene zunanje smučke (stopala), upoštevajoč analizo končne izvedbe vrhunskega zavoja, ni posledica nove akcije, temveč akcije vztrajanja (zadrževanja) bokov in smuči v položaju, kakršnega smučar ustvari ob koncu prejšnjega zavoja; **boki torej sledijo smeri, po kateri bo potovalo smučarjevo težišče v novem zavoju (!).** Če smučar v takem položaju vztraja tudi v nadaljevanju, torej med akcijo menjave robnikov, potem notranja smučka pravkar končanega zavoja hkrati postaja zunanja smučka novega zavoja, še vedno potisnjena minimalno bolj naprej – nekakšna ZUNANJA KRMARICA.

Ključna in najpomembnejša vloga seveda ne pripada zgolj položaju smuči (nekoliko naprej glede na notranjo), temveč ustrezni izvedbi akcije prenosa bokov (!) iz enega v drug zavoj ob sočasni bliskoviti aktivaciji gležnjev. To hkrati pomeni, da **kolčna os vztraja v istem položaju od zaključka prejšnjega zavoja preko menjave robnikov in vse do (vključno z njo) izvedbe vhoda v nov zavoj.**
Ker kolčna os hkrati definira tudi položaj ostalih osi (kolen, gležnjev, stopal), je torej logično, da zavoj začenjamo s t. i. **zunanjo krmarico**.
Tak položaj smučarju omogoča bistveno več manevrskega prostora za hitrejši in ekstremnejši nastavek robnika notranje smučke, s tem pa izrazitejši nagib v celoti in odmik težišča od linije, ki jo zarisujejo smuči.

E. Ustrezno podajanje informacij:

1. **PODCENJEVANJE TEKMOVALČEVIH SPOSOBNOSTI:** s tem podaljšujemo proces usvajanja določenih znanj in istočasno omejujemo tekmovalčev napredek

   Ker smo prepričani, da otroci tega ne zmorejo, se npr. izogibamo:

   - **smučanju po celcu ali grbinah,**
   - **smučanju pri višjih hitrostih,**
   - **smučanju na zahtevnejših terenih,**
   - **smučanju na zahtevnejših snežnih površinah,**
   - **zahtevnejšim koordinacijskim vajam itd.**

2. **PRECENJEVANJE TEKMOVALČEVIH SPOSOBNOSTI:** s tem tvegamo možnost poškodb, frustracij, strahov, različnih psiho-fizičnih blokad itd.

   Če ne upoštevamo vseh specifik in nivoja znanja določene vadbene skupine, lahko zmožnosti posameznika v danem trenutku nevarno precenimo. Med take primere npr. uvrščamo:

   - **vadbo pri previsokih hitrostih,**
   - **vadbo na prezahtevnih snežnih površinah,**
   - **vadbo na prezahtevnih terenih,**
   - **vadbo v prezahtevnih postavitvah,**
   - **vadbo prezahtevnih skokov itd.**

3. POMEMBNOST RAZUMEVANJA

Pravilno razumevanje je torej izraženo v avtomobilističnem žargonu, elektronika »krmilnega sistema«, ki najbolj direktno, optimalno in prefinjeno povezuje komponente moči, tehnike in taktike po načelu:

MOČ POGANJA, TEHNIKA IZPELJE, TAKTIKA ODLOČA, RAZUMEVANJE ZMAGUJE!

S problemom razumevanja smučanja se navadno soočamo zelo zgodaj. Že v otroških kategorijah je razmišljanje večkrat rezervirano le za trenerje, nekakšna ekskluziva torej, medtem ko naj bi otroci le izvrševali »povelja«.
Čeprav so otroci izjemno inteligentni opazovalci in posnemovalci, redkokdaj podvomijo o našem znanju. Prav njihovo neskončno zaupanje je hkrati past, v katero se nevede ujamejo, še posebej takrat, kadar vadba ni osnovana na razumevanju sleherne izvedbe. Da bi otroci ustrezno razumeli in s tem bistveno lažje nadgrajevali lastno smučanje tudi v kasnejših obdobjih svojega razvoja, je argumentacija vsake posamezne akcije, ki jo izvajamo na smučeh, izjemnega pomena. Čeprav terminologijo ustrezno prilagajamo starostnim skupinam, otrokovih sposobnosti dojemanja nikakor ne podcenjujmo - nikoli in nikjer!

ŽELENA RAVEN SMUČANJA OB ZAKLJUČKU KAT. U12

- Ustrezen osnovni položaj telesa, rok in težišča
- Smučanje z ZAREZNO tehniko na manj in srednje zahtevnih nakloninah; s potrebno kontrolo hitrosti
- Smučanje v paralelnem položaju s KONTROLO HITROSTI (kombinacija zvračanja in vrtenja stopal) na vseh nakloninah
- Kompleksnejše koordinacijske vaje, kot so igre z uporabo palic, poskoki, preskoki, prestopanja, smučanje po eni smučki na srednje zahtevnem terenu, fuzzijev zavoj …
- Pravilni položaj za smuk (jajce, tuck position) in vodenje smuči s čim manj oddrsa (enostavnejši teren) v različno dolgih, bolj in manj zaprtih zavojih
- Osnove skokov, kot del prostega smučanja (kako se pripravi na skok in sama izvedba; poudarek na varnih skokih in NE na dolžini skoka)
- Smučanje z menjavo ritma
- DINAMIKA smučanja!!!!
- Smučanje po manjših grbinah na lažjem terenu
- Smučanje po manj globokem suhem celem snegu
- Osnove smučanja v snežnem parku
- 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/srednji količki, poligoni, ritmične postavitve)

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 treba upoštevati nenehno spreminjanje odnosa med rastjo ter močjo. Kot vemo, postajajo otroci vedno višji in težji ter posledično relativno šibkejši.
Nič nenavadnega ni, če desetletnik 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 ravni pretreniranosti, celo do ogrožanja zdravstvenega statusa in zmanjšanja rastnega 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:

- **fleksibilnost kolkov (povečana zakrčenost upogibalk kolkov),**
- **upogibalke kolena, abduktorji kolena,**
- **Ahilova tetiva, gre za mišični sistem, ki se razteguje ob vadbi počepa in se podobno obnaša tudi med smučanjem!**

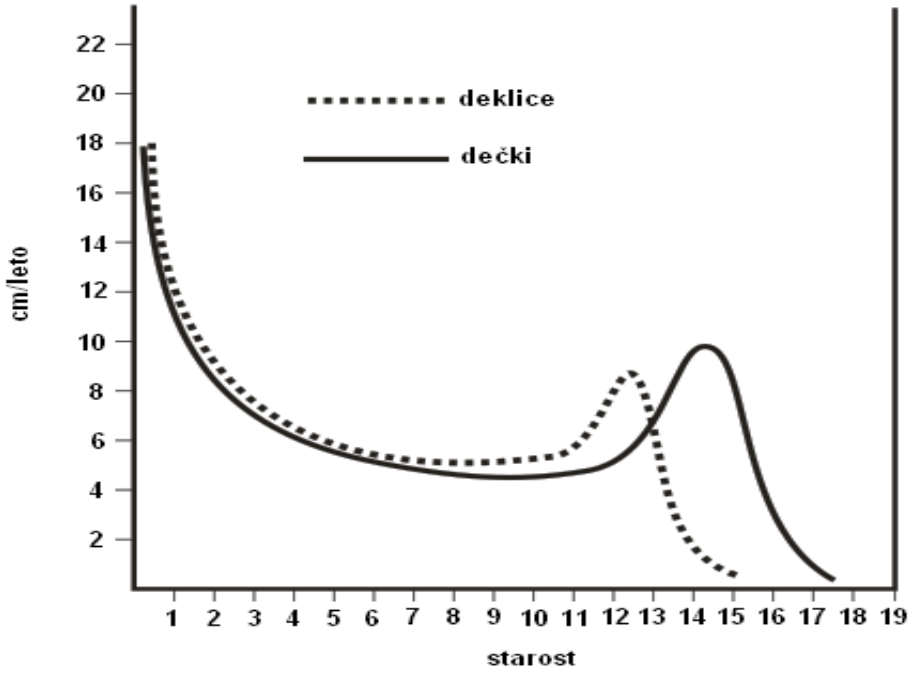
- **TELESNA DRŽA:** pri hitro rastočih otrocih je ohranjanje pravilne telesne drže, ključno za zagotavljanje normalnega športnega razvoja. Nepravilno telesno držo opredeljujejo nenormalnosti v položaju in obliki hrbtenice, ramen in spodnjih okončin. Največkrat se srečujemo s problemom *lordoze*: **povečana 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. Naštejmo le nekaj takšnih:

- dvigovanje nog leže na hrbtu,
- dvigovanje nog v vesi na letveniku,
- dvigovanje trupa s fiksiranimi 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.
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 startajo 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 treba pri načrtovanju delovati v dve smeri: **kako izboljšati motorične sposobnosti ter kako izboljšati smučanje samo!**

- 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 se 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 (angl. accomodation). Namesto da bi se izvedba izboljševala, pride do nazadovanja. Dober 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. če 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 »izgori«, 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 dolgoročnim. Določene cilje je mogoče uresničiti le v določenem časovnem obdobju otrokovega razvoja!

VLOGA STARŠEV

Poiskati je treba 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 načine njihovega udejstvovanja in do kod sega meja njihovega sodelovanja oz. vključevanja.

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!

VLOGA NEKDANJIH USPEŠNIH SMUČARJEV IN TRENERJEV

Nedvomno jih je smiselno uporabiti (tako na ravni klubov, iz katerih so zrasli, kot na nacionalni ravni) pri promoviranju smučanja, smučarskih znanj in smučanja na splošno!