

## MODRI PROGRAM - U10

<b>STAROST:</b> 8 in 9 let	<b>AKTIVNOST V ŠPORTU:</b> 2 do 4 let	<b>AKTIVNOST TEDENSKO:</b> Kondicija 2 do 3 krat/ teden preko celega leta ----- <b>SMUČANJE</b> do <b>45 dni</b> letno + max <b>7 tekem</b> ----- <b>52 DNI</b>	<b>SITUACIJSKO SMUČANJE:</b>  <b>80 - 85 %</b> programa na snegu + didaktične postavitev	<b>SMUČANJE V TEKMOVALNIH POSTAVITVAH:</b>  <b>15 - 20 %</b> programa na snegu  ----- <b>GS 100%</b>	<b>TEKMOVANJA:</b>  - VSL - <b>KOMBI</b> tekma ali GSCross -paralel
-------------------------------	------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------

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

**Kombi - poligoni/** trenerji naj jih postavljajo v sklopu treninga, ki v samem procesu vadbe predstavljajo igro, kombinacijo atipičnih situacij ter tekmovanja oz. tekmovalnost. S tem širijo spekter otrokovega znanja in, kar je zelo pomembno, razbijajo monotonost.

**VSL tekmovanja/** naj izgledajo kot prave tekme z vsemi nagradami, ambientom in vzorniki vred!  
**Otroci radi tekmujejo!**

# MODRI PROGRAM/ SMERNICE

## 1) VADBENA SKUPINA

**STAROST:** 8 in 9 let

**AKTIVNOST V ŠPORTU:** 2 do 4 leta

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

## 2) VADBENA AKTIVNOST NA LETNI RAVNI

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

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 do 3 krat/ v zimskem času

- sezona na snegu se **KONCA** z zaključkom obratovanja slovenskih smučišč.
- v primeru manjka smučarskih dni je možno izkoristiti nekaj dodatnih smučarskih dni na bližnjih ledenikih (predvsem Molltal) vendar najpozneje do 10. 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 52 dni na sezono (leto)**

## 3) SITUACIJSKO SMUČANJE

**do 38 dni od 45 DNI**

**80 - 85% programa na snegu**

- vadba osnov alpskega smučanja skozi igro
- **vadba osnov tehnike smučanja po robniku brez oddrsa**
- slednje telesa, aktivacija gleznejev, sonozno smucanje, položaj bokov, gibanje
- smučanje po različnih terenih (voznja cez valove, različne naklonine, manjše grbine...)
- smučanje v različnih pogojih (sonce, megla, sneg, veter,...)
- smučanje na različnih podlagah (mehko, trdo, slabše preparirano, **manj globok celec**)
- **dvigovanje hitrostnega praga (vadba lažjih spustov v smuk položaju)**
- **smučanje v različnih hitrostih (hitrostne variacije posameznih elementov)**
- spoznavanje smučanja v različnih izvedbah (brez palic, z eno palico, po eni smucki, vzvratno, ...)
- vadba osnovnih trikov (menjava smeri smučanja naprej-nazaj, manjši skoki, freestyle, itd.)
- **smučanje v sneznem parku (cez manjše ovire, boxe, rail-e, skoke)**
- stafetne in druge igre na snegu
- **didaktične postavitve/** 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:**

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

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

**do 9 dni od 45 DNI**

15 - 20% programa na snegu

### **DISCIPLINA: VELESALOM 100%**

**(!) max. razdalja med vrati/ do 18m**

- vadba v primernih VSL postavitvah /manj zahteven teren, uporaba kratkih kolickov
- 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 odriava /odriv s palicami, osnove drsalnega koraka
- vadba v enostavnih VSL poligonih preko valov (kratki kolicki, poskoki)
- vadba v postavitvah VSL na manj zahtevnih GCROSS poligonih (brez skokov)

### **Pomembno/**

pri postavitvah naj se upošteva primernost postavitvev za kat. U10

Hitrosti in radiji zavojev naj bodo takšni, da so v območju sposobnosti vsakega slehernega tekmovalca. Vadba naj vzpodbuja željo po dobrem smucanju, tekmovanju!

Velja dodati, da se otroci razmeroma hitro naveličajo enakomernih postavitvev. Torej je nujno spreminjanje razdalj, postavitvev, terenov in pogojev na sploh, kar zagotavlja širjenje znanja, prilagajanje spremembam in seveda pestrost vadbe!

Pri postavitvah moramo imeti v mislih fizične sposobnosti otrok kat. U10, nikakor pa jih ne smemo obremenjevati preko roba njihovih zmožnosti!

## **5) TEKMOVALNI SISTEM**

**max.7 TEKEM od skupno 52 DNI**

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

- naj bodo organizirana ločeno od ostalih in prirejena sposobnostim kat. U10

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

### v sezoni

#### 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 ali paralel

org: Klubi .

- tekmovanje na enostavnejšem GSCross poligonu, BREZ SKOKOV(!)  
*Op.: organizator mora omogočiti vsaj dva dneva za trening in spoznavanje s progo*

### v sezoni

#### VELESLALOM

org: Klubi .

- **lokalna tekmovanja/** organizirana na klubskem nivoju in znotraj regij kjer bivajo  
(!) max. razdalja med vrati 18m  
(!) 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, mar), 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

### Priporočilo:

- **1 par smuč**i (tako trening kot tekma)
- **tekmovalni dresi niso potrebni** (po želji)

Op. Vsa tekmovanja se izvajajo na smučeh **VSL!**

## 7) KONDICIJSKA PRIPRAVA

**cca. 85 dni/leto**

**2 krat tedensko/ v zimskem času**

**3 krat tedensko/ v letnem času**

## POUDAREK

Poudarek na igri, koordinaciji, okretnosti, ravnotežju in splošni vzdržljivosti.

Speciolen razvoj določenih motoričnih sposobnosti ni smiselno. 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,...

**Na koncu vadbenih enot je smiselno vključevati vaje za razvoj moči trupa ter vaje za povečevanje gibljivosti!**

### - SENZOMOTORIČNA VADBA:

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.

## - RAZVOJ MOTORIKE:

Pri razvoju motoričnih sposobnosti je poleg načela vsestranskosti potrebno upoštevati tudi načelo ustrezne časovne uvrstitve (glej tabelo). Določene motorične sposobnosti zahtevajo pri posamezniku določeno stopnjo razvoja na anatomsko fiziološkem področju.

## - 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 želenih 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**

---

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 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

- Ko govorimo o izboljšanju smučanja, je v obdobju U10 nujen zelo velik poudarek na učenju tehnike smučanja.

## 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**

## ŽELJENI NIVO SMUČANJA U10

- Paralelni položaj smuči na vseh nakloninah
- Paralelni položaj smuči na različnih snežnih podlagah (sneg z dobrim oprijemom, pomrznjen sneg, spomladanski sneg z grobimi kristali, južni sneg)
- Smučanje z zarezno tehniko na manj in srednje zahtevnih nakloninah; s potrebno
- Osnovne koordinacijske vaje kot so igre z uporabo palic, lažji poskoki, prestopanja, smučanje po eni smučki na lažji naklonini
- Pravilni položaj za smuk in vodenje smuči s čim manj oddrsa (manjša naklonina)
- Osnove manjših 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 manjših grbinah
- Smučanje po celem snegu
- Smučanje na progah GSCrossa; s konfiguracijo, ki je prilagojena starostni skupini U10
- Osnovne taktike smučanje v **VSL** postavitvah (pravilna izpeljava lokov, prehod preko prelomnice, prehod v ravnino, menjava ritma)

# MODRI PROGRAM – U10 / povzetek vsebin

TRENING	KONDIJSKI DEL				SMUČANJE				
	PRIPRAV. OBDOBJE	TEKM. OBDOBJE	PREHOD. OBDOBJE	SKUPAJ	SITUACIJSKO SMUČANJE	V TEKMOV. POSTAVITVAH	TEKME max.	SKUPAJ	
STRATEGIJA	Vadba naj bo prilagojena kat. U10	Manjše število suhih treningov	Poletne aktivnosti		Glej Modri program ŽELENI NIVO U10	Glej Modri 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 Modri program SITUACIJSKO SMUČANJE	VSL 100%	- VSL - KOMBI ali GSCross		
KOLIČINA/sezono					do <b>85</b>	do <b>38</b>	do <b>9</b>	do <b>7</b>	do <b>52</b>
					100%	80-85 %	15-20%		100 %
KOLIČINA/teden	<b>3</b>	<b>2</b>	po izbiri		do <b>3</b>	do <b>1</b>	<b>1</b> jan/feb/ mar		
OPREMA (smuči, pripomočki)					1 par VSL - tekmovalni dresi niso potrebni (po želji)			1 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 klub</li> </ul>				- sezona na snegu se KONČA z zaključkom obratovanja slovenskih smučišč. - v poletnem obdobju se treninzi na snegu NE izvajajo	- VSL max. razdalja 18m	- LOKALNA TEKMOVANJA  - Osredotočenost tekmovalni na zabavo na snegu in znotraj posameznega kluba  - opravijo 1 ali 2 vožnji na isti postavitvi; šteje le najboljši čas!		

## SPECIFIKA KATEGORIJE U10

- Pri načrtovanju treninga za kat. U10 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.
- **GIBLJIVOST:** 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, ki niso posledica okvar na kostnem in živčno-mišičnem sistemu, temveč izhajajo iz nezadostnega in nepravilnega delovanja mišic. Največkrat se srečujemo s problemom LORDOZE: **povečana zakrčenost upogibalk kolkov poveča nagnjenost kolkov oziroma poveča ukrivljenost hrbtenice v ledvenem delu.**

Do lordotične 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 vaj:

- 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.

Zgoraj naštetim vajam za krepitev upogibalk kolka pogosto napačno sledijo raztezne vaje za upogibalke trupa namesto kolka.

### - 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!



## 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. U10. 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!!!!**
- **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.*