

## ZELENI PROGRAM - U12

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

**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 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/** - pokal U12; 4 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 smučišč.
- 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 smučanja (pravilen položaj telesa, položaj težišča, ...)
- vadba tehnike smučanja po robniku brez oddrsa
- slednje telesa, aktivacija gležnjev, sonožno smučanje, položaj bokov, gibanje
- vadba v hitrejšem ritmu in ožjem hodniku
- smučanje po različnih terenih (vožnja čez valove, različne naklonine, prelomnice...)
- smučanje v različnih pogojih (sonce, megla, sneg, veter,...)
- smučanje na različnih podlagah (mehko, trdo, slabše preparirano, manj globok celec)
- smučanje v različnih hitrostih (hitrostne variacije posameznih elementov)
- smučanje z menjavami ritma
- dvigovanje hitrostnega praga (vadba manj zahtevnih spustov v smuk položaju)
- spoznavanje smučanja v različnih izvedbah (brez palic, z eno palico, po eni smucki, vzvratno, ...)
- vadba trikov (menjava smeri smučanja naprej-nazaj, skoki, freestyle, itd.)
- smučanje v snežnem parku (čez ovire, boxe, rail-e, skoke)
- štafetne 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: hitrost, ritmičnost, pravočasnost, natančnost, mehkoba

#### 4) SMUČANJE V TEKMOVALNIH POSTAVITVAH

do 25 dni od 65 DNI

35 - 40% programa na snegu

##### DISCIPLINA: VELESALOM 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 odrida/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 tekmovanju!

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

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           |                       | VELESALOM        |                  |
|------------------|------------------|-----------------------|------------------|------------------|
|                  | Višinska razlika | Spremem smeri         | Višinska razlika | Sprememb smeri   |
| deklice in dečki |                  |                       |                  |                  |
| <b>U12</b>       | <b>80 - 120</b>  | <b>32 - 38% +/- 3</b> | <b>130 - 200</b> | <b>13 - 18 %</b> |

\*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**

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

**v sezoni**

**paralelni SL in VSL**

**org: Klubi .**

- *privajanje na novo disciplino v alpskem smučanju*

**v sezoni**

**VELESALOM**

**org: SZS/ Klubi .**

- državna tekmovanja (3 tekme VSL in 1 paralelni VSL) in regijski pokal (4 tekme)
- (!) parametri postavitvev so v zg. tabeli
- (!) izvedba do treh VSL tekem na mesec (**jan., feb., marec**), nikoli več kot ena v istem vikendu!

**v sezoni**

**SLALOM /SG**

**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!

#### PREDLOG izvedbe tekmovanj:

**VIKEND PAKET na državnem nivoju - samo VSL**

**VIKEND PAKET na regijskem nivoju - VSL, 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 smučil!)

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          |  |  |  |  |

## 6) OPREMA

### Priporočilo:

- 1 par VSL smučī
- 1 par SL smučī

## 7) KONDICIJSKA PRIPRAVA

cca. 90 dni/leto

- 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, propiocepcija

### - 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.

#### - **AEROBNA VADBA:**

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.

Pri vadbi vzdržljivosti kat. U12 naj torej prevladuje dolgotrajna vzdržljivost. Otroci so bolj dovzetni za dlje trajajoče nizko intenzivne aktivnosti. 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.

#### - **RAZVOJ MOTORIKE:**

V obdobju med 11. in 14. letom se intenzivnost treninga zmerno povečuje. Kljub temu, da 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 pri razvoju veščin in motoričnih sposobnosti, izvedba na tekmovanjih in zmagovanje naj ne bodo glavni cilji!**

### **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 izkoristi 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!**

### Nekaj primerov vadbe pomembnih gibalnih vzorcev:

- **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 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**

## ŽELENI NIVO SMUČANJA U12

- Smučanje z zarezo tehniko na manj in srednje zahtevnih nakloninah; s potrebno kontrolo hitrosti
- Kompleksnejše koordinacijske vaje kot so igre z uporabo palic, poskoki, preskoki, prestopanja, smučanje po eni smučki na srednje zahtevnem terenu, fuziev zavoj, ...
- Pravilni položaj za smuk in vodenje smuči 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)

### 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.**



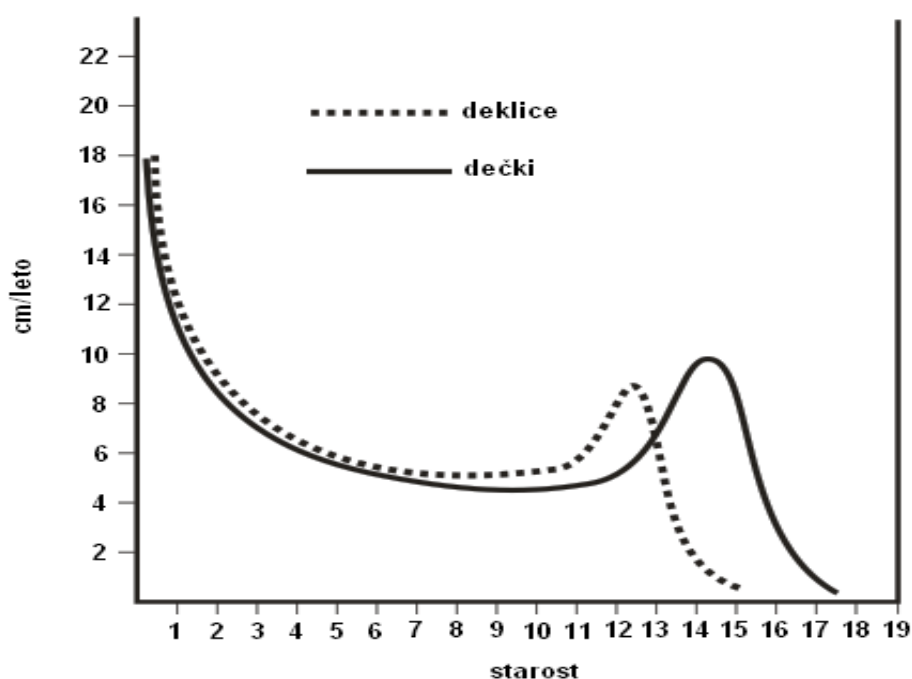
Do nepravilne drže lahko pride tudi zaradi krepih vaj, ki naj bi se uporabljale za krepitev trupa, v resnici pa krepijo upogiblake kolka. Naštajmo le nekaj takšnih:

- 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 trenajni 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.*