

## RDEČI PROGRAM - U16

<b>STAROST:</b> 14 in 15 let	<b>AKTIVNOST V ŠPORTU:</b> 8 do 10 let	<b>AKTIVNOST TEDENSKO:</b> Kondicija do 3 krat/ teden preko celega leta ----- <b>SMUČANJE do 90 dni</b> letno + max <b>25 tekem</b> ----- <b>115 DNI</b>	<b>SITUACIJSKO SMUČANJE:</b>  20 - 25% programa na snegu + didaktične postavitve	<b>SMUČANJE V TEKMOVALNIH POSTAVITVAH:</b> 75 - 80% programa na snegu  ----- <b>VSL 40%</b> <b>SL 30%</b> <b>SG 20%</b> <b>Paralelni 10%</b>	<b>TEKMOVANJA:</b>  - VSL - SL - SG - paralelni SL - paralelni VSL
---------------------------------	---	---	--	---	--

**Postavitve/** SITUACIJSKO SMUČANJE zajema tudi didaktične postavitve; hodniki, poligoni, atipične postavitve,...

## RDEČI PROGRAM/ SMERNICE

### 1) VADBENA SKUPINA

**STAROST:** 14 in 15 let

**AKTIVNOST V ŠPORTU:** 8 do 10 let

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

### 2) VADBENA AKTIVNOST NA LETNI RAVNI

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

4 - 5 krat/ v letnem času

- v poletnih mesecih dodatne aktivnosti (kolesarjenje, plezanje, itd.)

**SKUPAJ do 110 dni na sezono (leto)**

**SMUČANJE TEDENSKO: do 3 - 4 krat/ v zimskem času**

**SKUPAJ do 115 dni na sezono (leto)**

### **3) SITUACIJSKO SMUČANJE**

**do 24 dni od 90 DNI**

**20 - 25 % programa na snegu**

- vadba osnov alpskega smučanja (pravilen položaj telesa, položaj težišča, osnovno vijuganje...)
- vadba tehnike smučanja po robniku brez oddrsa
- slednje telesa, aktivacija gležnjev, 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, **globok celec**)
- smučanje v različnih hitrostih (hitrostne variacije posameznih elementov)
- smučanje z menjavami ritma
- dvigovanje hitrostnega praga (**vadba srednje zahtevnih spustov v smuk položaju**)
- spoznavanje smučanja v različnih izvedbah (brez palic, z eno palico, po eni smučki, vzvratno, ...)
- vadba trikov (menjava smeri smučanja naprej-nazaj, skoki, freestyle, itd.)
- **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 vzorcev**
- **Petih značilnosti: hirost, ritmičnost, pravočasnost, natančnost, mehko**

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

**do 75 dni od 90 DNI**

**75 - 80 % programa na snegu**

**DISCIPLINA: VELESLALOM 40% (!) max. razdalja/ do 27m**

- vadba v primernih VSL postavitvah/ srednje zahteven teren, vsekakor ne prelahek, kratki količki
- vadba v primernih VSL postavitvah/ uporaba pravih količkov, lahko označeno z metlicami,
- vadba štartnega odriva/ odriv s palicami, drsalni korak
- vadba v zahtevnejših VSL poligonih preko valov/
- vadba v postavitvah na terenu, kjer je sneg pripravljen z vodo (balken)

**DISCIPLINA: SLALOM 30% (!) max. razdalja/ do 11m, minimum 6m, vert. 4-6m**

- vadba v primernih SL postavitvah/ srednje zahteven teren, komb s kratkimi količki
- vadba v primernih SL postavitvah/ srednje zahteven teren, uporaba pravih količkov
- vadba v zahtevnejših SL poligonih preko valov/
- vadba v postavitvah na terenu, kjer je sneg pripravljen z vodo (balken)

**DISCIPLINA: SG 20% upošteva se vse dni realizirane na SG smuceh**

- vadba v primernih SG postavitvah/ manj zahteven teren
- vadba v manj zahtevnih SG postavitvah/ manj zahteven teren

**DISCIPLINA: PARALELNO 10% upošteva se vse dni realizirane na smuceh**

- vadba v primernih SL in VSL postavitvah/ manj zahteven teren
- vadba štartnega odriva v štartnih vratih

**Pomembno/**

pri postavitvah naj se upošteva primernost postavitvev za kat. **U16**

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

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

**Pri postavitvah veljajo naslednja FIS pravila:**

- **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

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

**TABELA PARAMETROV IN POSTAVITEV PO KATEGORIJAH**

Kategorija	SLALOM		VELESLALOM		SUPER-G		SMUK
	Višinska razlika	Spremem smeri	Višinska razlika	Sprememb smeri	Višinska razlika	Spremem smeri	Višinska razlika
<b>DEČKI - DEKLICE</b> <b>U16</b>	<b>100 - 160</b>	<b>32 - 38%</b>	<b>200 - 350</b>	<b>13 - 18%</b>	<b>250 - 450</b>	<b>Min. 8 % max. 12%</b>	

## 5) TEKMOVALNI SISTEM

max. 25 TEKEM od skupno **115 DNI**

**Pomembno/** tekmovanja naj se odvijajo **od decembra do aprila**

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

### v sezoni

#### VELESLALOM

org: SZS/Klubi .

- **državni pokal**
  - (!) parametri postavitve so v zg. tabeli
  - (!) opravijo **2 teka** po FIS pravilih
  - (!) ogled vsakega od tekov je skupen (U14 in U16), kjer je po končani kategoriji dopustno, da žirija s postavljalvcem »zamakne« progo, kjer to narekujejo razmere.
  - (!) izvedba do treh VSL tekem na mesec (**dec., jan., feb., marec**)

### v sezoni

#### SLALOM

org: SZS/Klubi .

- **regijska tekmovanja, državni pokal in državno prvenstvo**
  - (!) parametri postavitve so v zg. tabeli
  - (!) opravijo **2 teka** po FIS pravilih
  - (!) izvedba do treh SL tekem na mesec (**jan. feb., marec**)

### v sezoni

#### SG

org: SZS/Klubi .

- **regijska tekmovanja, državni pokal in državno prvenstvo**

### v sezoni

#### PARALELNA TEKMA SL in VSL

org: SZS/Klubi .

- šolsko DP

### PREDLOG izvedbe tekmovanj:

#### VIKEND PAKET - SL + VSL

- SG

**POSTAVLJANJE PROG** - Prvi tek postavlja domači trener, drugi tek (trener iz druge regije) določi organizator.

## 5.1. KRITERIJ IZBORA ZA MEDNARODNA TEKMOVANJA

Kriteriji za izbor tekmovalcev na mednarodnih tekmovanjih se dokončno potrdijo na trenerskem sestanku po vsakoletni konferenci FIS (Zurich), ko je dokončno potrjen koledar FIS tekmovanj za U14 in U16.

### KONČNI IZBOR

- za mednarodna tekmovanja/ **6 najboljših tekmovalcev; 3 dečki, 3 deklice**
- za Pokal Loka/ **12 najboljših tekmovalcev; 6 dečkov, 6 deklic**

### 1. kriterij

Pri sestavljanju otroških ekip za mednarodna tekmovanja se upošteva polovico izvedenih tekem po posamezni disciplini. Če je število tekem po posamezni disciplini liho, se upošteva pravilo:

$$(*n - 1)/2 \text{ pri čemer je } *n - \text{število tekem}$$

Seštevek točk dodamo še en neupoštevan najboljši rezultat iz SL ali VSL.

## 2. kriterij

V primeru izenačenosti tekmovalcev se dodatno upošteva še 2. kriterij.

Pri izračunu se doda še SL ali VSL iz neupoštevanih rezultatov iz 1. kriterija. V primeru, da SL ali VSL nista bila izvedena, se upošteva SG.

## 3. kriterij

V primeru nadaljne izenačenosti tekmovalcev, se upošteva še 3. kriterij – t.i. **medsebojni dvoboj**

Za medsebojni dvoboj se lahko šteje tekma na kateri je štartalo dva ali več primerljivih tekmovalcev.

V primeru odstopa ali diskvalifikacije se šteje, da je primerljivi tekmovalec, ki je progo izpeljal – zmagal!

## 4. kriterij

V primeru nadaljne izenačenosti tekmovalcev, se upošteva še 4. kriterij.

Pri tekmovalcih z enakim številom točk se upošteva število vseh pridobljenih pokalnih točk iz določenega sklopa tekmovanj.

**V primeru nejasnosti pri tolmačenju vseh zgoraj navedenih pravil velja razlaga in odločitev vodje programa.**

## 5.2. SISTEM TOČKOVANJA ZA VELIKO NAGRADO , U16/ Pokal

- ⇒ upošteva se uvrstitve tekmovalca/ke v državnem pokalu VN (glej Tabeli 1 in 2)
- ⇒ upoštevanje rezultatov testiranj motoričnih sposobnosti

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		SL		SG	
izvedeno	upoštevano	izvedeno	upoštevano	izvedeno	upoštevano
1	0	1	0	1	0
2	1	2	1	2	1
3	2	3	1	3	2
4	2	4	2	4	2
5	3	5	2		
6	3	6	3		

## 5.3. SISTEM IZBORA KANDIDATOV/K ZA REPREZENTANCO ZA SEZONO

- ⇒ upošteva se uvrstitev tekmovalca/ke v Državnem pokalu (glej Tabeli 1 in 2)
- ⇒ upoštevanje rezultatov testiranj motoričnih sposobnosti
- ⇒ **DEKLICE starost 15 let / prve 3 uvrščene po zgornjih kriterijih (končni vrstni red)**
- ⇒ **DEČKI starost 15 let / prvih 5 uvrščenih po zgornjih kriterijih (končni vrstni red)**

## 6) OPREMA

### Priporočilo:

- do 2 para VSL smuci
- do 2 para SL smuči
- do 1 par SG smuci

## 7) KONDICIJSKA PRIPRAVA

cca. 110 dni/leto

3 – 4 krat tedensko/ v zimskem času

4 – 5 krat tedensko/ v letnem času

## POUDAREK

### - MOČ

- GIMNASTIKA/ akrobatika

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

- VZDRŽLJIVOST

- SENZOMOTORIČNA VADBA/ ravnotežje, propriocepcija

- Zanimivo je, da so mladostniki v pubertetnem obdobju bolj nagnjeni k poškodbam kot v predpubertetnem. Razlog je v prisotnosti androgenih dejavnikov, ki povzročajo povečanje mišične mase, posledično večjih sil (Adirim, Cheng, 2003).

Poleg tega so določene mišične skupine zgornjega dela telesa kronično bolj šibke pri odraščajočih smučarjih, **zato je pozornost pri krepitvi trupa še posebno pomembna.**

- Zaradi neprestanih tresljajev, ki nastajajo med smučanjem, so bolečine v ledvenem delu že pri mladih tekmovalcih pogoste. Hrbtna muskulatura je zaradi tipične smučarske preže (v predklonu) relativno močna, pogostokrat nesorazmerna s šibkejšimi mišicami trebuha. Pri krepitvi trebušnih mišic, je potrebno poudariti pomembno vlogo prečne trebušne mišice in poševnih trebušnih mišic, ki imajo poleg trebušne prepone izredno pomembno vlogo pri povečevanju znotraj trebušnega pritiska ter stabilizaciji hrbta.

### - 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,
- uporabljamo lahko tudi medicinke, elastične trakove, obtežilne vreče, ročke ...

### - SPLOŠNA MOČ:

Splošna moč predstavlja temelje za nadaljnji razvoj hitre moči in vzdržljivosti v moči. Za nadaljevanje razvoja moč lahko vadeči uporabljajo tudi proste uteži, s poudarkom na učenju ustrezne tehnike. V poštev pridejo tudi bolj kompleksne vaje (mrtvi dvig, počep, nalog, potiski) z majhnimi obtežitvami ali celo brez (npr. vadba z metlo). Bistvo teh vaj je, da vključujejo celotno kinetično verigo, kar je značilno za realne situacije pri večini športov; med te sodi tudi alpsko smučanje. Obseg vadbe za moč se postopno povečuje. Eden od ciljev tovrstne vadbe je tudi preventiva pred potencialnimi poškodbami.

Pri razvoju **HITRE MOČI** je potrebno upoštevati, da narastišča mišic še vedno niso zakostenela in da lahko prevelike obremenitve, do katerih lahko pri tovrstni vadbi pride, povzročijo poškodbe rastnega

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!**

**- KOORDINACIJA:**

Kar zadeva koordinacijo, je to obdobje, ko se prične z razvojem specifične, splošna pa še vedno prevladuje. Značilno za specifično koordinacijo je zmožnost hitrega izvajanja različnih gibanj brez napak, z lahkotnostjo in natančnostjo. Sem sodijo tudi gibanja, ki jih izvajamo pri veliki hitrosti.

Pri tehniki smučanja je poudarek pri povečevanju nagibov, težavnost lahko povečujemo z izbiro zahtevnejših terenov, pozabiti ne smemo na razvoj natančnosti in pravočasnosti

Pri treningu se pojavi taktika smučanja, še vedno pa prevladujejo drili, ki omogočajo stabilizacijo gibanja. Kljub pojavu specifične, je v ospredju še vedno razvoj splošne koordinacije. Gre za sposobnost racionalnega izvajanja različnih motoričnih veščin (npr. igre z žogo, akrobatika, ples...), ne glede na izbran šport. V smučanju sodi v to področje smučanje po celcu, grbinah, v megli, snežnem parku, kanalu itd.

Tabela 4

*Metode za izboljšanje koordinacije (Bompa, 1999) in primeri vaj*

<b>metoda</b>	<b>primeri vaj na snegu in na »suhem«</b>
neobičajni štartni položaji	številni vaje na smučeh, ki vključujejo poskoke, šprint iz leže na hrbtu ...
izvajanje določenih nalog z nedominantno okončino ali v neobičajnih položajih	smučanje vzvratno, smučanje po eni smučki, vbod nasprotne palice, rokomet s slabšo roko ...
menjava hitrosti ter ritma izvedbe, menjava hitrosti, v kateri se naloga izvaja	menjave ritma znotraj postavitve, podaljševanje ali skrajševanje razdalj ter zamikov med vrati ...
omejevanje prostora pri izvedbi	uporaba super kratkih razdalj med količki (npr. 5m pri slalomu), igre na zmanjšanih igralnih površinah (npr. mini tenis) ...
spreminjanje tehničnih elementov ali veščin	skakalnice ali valovi znotraj postavitve, smučanje preko prelomnic ...
povečevanje težavnosti nalog z uvedbo dodatnih gibanj	slalom med malimi količki - med smučanjem si smučar podaja žogico okrog telesa iz roke v roko ...
kombinacija novih z že naučenimi veščinami	smučanje v ožjem hodniku z dvigom notranje smučke, vadba vijuganja s škarjastim prestopanjem ...
vadba v nenavadnih okoliščinah	postavitve na ekstremno strmem ali visečem terenu, smučanje v megli, nogomet na travniku, ki visi ...
izvajanje bolj in manj podobnih športnih veščin	telemark smučanje, deskanje na snegu, gimnastika, moštvene igre ...

V tabeli 4 so prikazane metode za razvoj koordinacije. V tabeli je naštetih le nekaj primerov, določene metode je smiselno medsebojno tudi združevati, npr. kombinacija novih z že naučenimi veščinami v nenavadnih okoliščinah.

#### - PROPRIOCEPCIJA:

Propriocepcija ne spada v klasično opredelitev motoričnih sposobnosti, gre za sposobnost, ki je pri 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.

#### - MOTORIKA:

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

				starost																																											
				6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	25	30																									
razvoj motoričnih sposobnosti	koordinacija	splošna				specifična								izpopolnjevanje																																	
	gibljivost	splošna								vzdrževanje																																					
	agilnost																																														
	hitrost	rakcijski																																													
		čas																																													
	moč	splošna																																													
		moč																																													
		vzdržlj. v moči																																													
		hitra moč																																													

#### - 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. U16 naj torej prevladuje dolgotrajna vzdržljivost. Smučarji z dobro aerobno kapaciteto se lažje soočajo s treningi in tekmovanji v obdobju specialne vadbe.



## 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.**
- **izkoristiti možnost povezave s šolami s posebnimi športnimi oddelki in programom, ki je prilagojen športnikom in njihovim potrebam.**

## 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 seštevava 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 pomembno, da otrok in njegovi starši razumejo vlogo počitka in dobro uravnovešenega življenja.

Pomembno vlogo ima tudi spol. Deklice se regenerirajo počasneje od dečkov. Vzrok je v drugačnem hormonskem okolju oziroma manjši vsebnosti testosterona (Noakes, 2002). Ne smemo pozabiti, da je v zgodnjem obdobju pubertete tudi večina dečkov še vedno hormonsko neaktivna.

# TEHNIKA SMUČANJA

- Ko govorimo o izboljšanju smučanja, je v obdobju U16 nujen **natančen in dobro argumentiran pristop** h korekturi posameznikove 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!**
- V fazi zgodnje adolescence je živčevje mladostnikov že dokaj dobro razvito, kar omogoča kompleksnejše izvedbe že znanih gibanj. V smislu tehnike gre za obdobje zadnjih popravkov, ki jih priredimo znotraj treninga v oteženih okoliščinah. Če filozofijo prenesemo na alpsko smučanje: tekmovalec poskuša smučati v pravilni tehniki navkljub megli, ledu, strmini, težji postavitvi ...
- Do rušenja tehnike lahko pride zaradi že omenjene hitre rasti, izgubi se harmonija gibanja, zmanjša se dovzetnost za učenje novih motoričnih veščin. Problemi so lahko še posebej izraziti, če tehnika ni bila temeljito osvojena v zgodnejših fazah razvoja (med osmim in dvanajstim letom – cicibani). V tem primeru se je smiselno posveti osnovnim elementom tehnike, ter se izogibati oteženim okoliščinam (Dick, 2007). Smiselno je povečati število enot prostega smučanja ter enot z enostavnimi postavitvami (npr. hodniki, ritmične postavitve ...). Ob prehodu v obdobje adolescence se pojavi drugo okno za učenje novih motoričnih vzorcev in gibanj v oteženih okoliščinah (Harre, v Dick, 2007). Gre za obdobje harmonizacije in stabilizacije gibanja.

**Ob prehodu v mladinski program naj bi smučar obvladoval smučarsko tehniko v celoti - smučanje v olajšanih in v oteženih okoliščinah. Sem sodijo smučanje po grbinah in celcu, smučanje preko prelomnic in skokov, smučanje na prosto in po s količki trasirani progi, v različnih vremenskih pogojih in na vseh vrstah snega. Obvladoval naj bi tako vertikalno kot poudarjeno stransko gibanje in bil sposoben ločevati uporabo obeh glede na primernost situacije. Smučar naj bi v tem obdobju poleg širokega smučarskega znanja in obvladovanja drugih športov, že do dobra razvil svoj »računalnik« oziroma dobre kognitivne sposobnosti.**

## ŽELENI NIVO SMUČANJA U16

- Smučanje z zarezo tehniko na manj, srednje in zahtevnejših 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, fuzzиеv zavoj, ...
- Pravilni položaj za smuk in vodenje smučí s čim manj oddrsa (srednja naklonina)
- Osnove skokov, kot del prostega smučanja (kako se pripravi na skok in sama izvedba; poudarek na varnih skokih in NE na dolžini skoka)
- Smučanje po grbinah na srednje zahtevnem terenu
- Smučanje po celem snegu
- Smučanje na progah ski crossa ; seveda s konfiguracijo, ki je prilagojena starostni skupini U16
- Osnovne taktike smučanje v VSL postavitvah (pravilna izpeljava lokov, prehod preko prelomnice, prehod v ravnino, menjava ritma)
- Osnovne taktike smučanje v SL postavitvah (pravilna izpeljava lokov, prehod preko prelomnice, prehod v ravnino, menjava ritma)
- Osnovne taktike smučanje v SG postavitvah (pravilna izbira linij, prehod preko prelomnice, prehod v ravnino, skoki)

## SPECIFIKA KATEGORIJE U16

- Pri načrtovanju treninga za kat. U16 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.
- Zaradi razvoja okostja je posebno pozornost potrebno posvetiti deklicam. Razvoj kolčnega sklepa, ta je pri ženskah širši kot pri moških, lahko povzroči rušenje poravnave med stegenico ter golenjo. Posledica rušenja poravnave je moteno drsenje pogačice preko kolenskega sklepa. Krepitev štiriglave stegenske mišice (še posebej medialne glave) ter odmikalk kolka ima kompenzacijski učinek na nastalo neravnovesje. Razvoj moči nog ima pri deklicah pomembno vlogo tudi zaradi stabilizacije sklepa, križne vezi naj bi bile pri ženskah že v osnovi krajše ter bolj ohlapne.
- Pomembno je ustrezno (NE prekomerno) doziranje intenzivnosti in volumna pri treningu kat. U16, upoštevanje načel ustrezne regeneracije spremljano z ustreznim kaloričnim vnosom – da športnika ne pripeljemo do nivoja pretreniranosti, celo do ogrožanja zdravstvenega statusa in zmanjšanja ravnega potenciala.
- **GIBLJIVOST:** Razvoj gibljivosti omogoča posamezniku ustvarjanje navidezne lahkote, nežnost gibanja, mogočnost koordinacije, samokontrolo in popolno svobodo (Alter, 2004). Vse to so lastnosti, ki najstnikom 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.

### VLOGA STARŠEV

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

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

programu NPTS v vsakem trenutku dobiš želene informacije.

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