

Novosti pri izvajanju tečajev usposabljanja v smučarski sezoni 2023/2024



Pripravili: Sloski Demo Team

Predavatelja: Tomaž Šegula in Julijan Peric

VKT Zreče 2023

Smučarska zveza Slovenije, ZUTS Slovenije, Podutiška cesta 146, 1000 Ljubljana

Prenova programov usposabljanja

- Cilji:
 - Boljša priprava bodočih strokovnih kadrov na poučevanje smučanja,
 - Večji poudarek na metodiki
 - Optimizacija in poenotenje izvajanja kadrovskih tečajev,
 - Uporaba modernih metod in pristopov,
 - Širša paleta znanj bodočih SD1 in SD2.



Strokovni delavec 1 – SD1

1.Dan

- Osrednji element:
 - **Klinasto vijuganje**
 - ogrevanje - vodi demonstrator
 - prilagajanje
 - zaustavljanje
 - preproste spremembe smeri
 - klinasto vijuganje
 - klinasto vijuganje vzvratno
 - video analiza

2.Dan

- Osrednji element:
 - **Klinasti loki + osnovni zavoj**
 - ogrevanje - vodi tečajnik /par,
 - utrjevanje znanja (poligon)
 - klinasti loki
 - osnovni zavoj
 - video analiza

3.Dan

- Osrednji element:
 - **Osnovni zavoj + osnovno vijuganje**
 - ogrevanje - vodi tečajnik / par
 - utrjevanje znanja
 - metodika vboda palice
 - osnovno vijuganje
 - video analiza

4. dan

- Osrednji element:
 - **Vijuganje v širšem hodniku**
 - ogrevanje - vodi tečajnik / par
 - utrjevanje znanja
 - osnovno vijuganje z dvignjeno notranjo smučko
 - pahljača zavojev
 - vijuganje v širšem hodniku
 - prehod iz osnovnega vijuganje v širši hodnik
 - video analiza

5. Dan

- Osrednji element:
 - **Vijuganje v ožjem hodniku**
 - ogrevanje - vodi tečajnik / par
 - utrjevanje znanja
 - vijuganje v ožjem hodniku
 - prehod iz osnovnega vijuganja v ožji hodnik
 - ponovitev elementov šole smučanja
 - video analiza



Strokovni delavec 1 – SD1

6. Dan

- Osrednji element:
 - **Določi demonstrator na podlagi pogojev in skupine**
 - ogrevanje - vodi tečajik/par
 - ponovitev in osvežitev znanja
 - utrjevanje znanja
 - video analiza

7. Dan

- Osrednji element:
 - **Določi demonstrator na podlagi pogojev in skupine**
 - nastopi pred vrsto
 - delo v parih/trojkah
 - delo pod nadzorom demonstratorja
 - uporaba smučarskih poligonov
 - utrjevanje znanja
 - video analiza

8.Dan

- Osrednji element:
 - **Določi demonstrator na podlagi pogojev in skupine**
 - nastopi pred vrsto
 - delo v parih/trojkah
 - delo pod nadzorom demonstratorja
 - uporaba smučarskih poligonov
 - utrjevanje znanja
 - video analiza

9. Dan

- Osrednji element:
 - **Določi demonstrator na podlagi pogojev in skupine**
 - nastopi pred vrsto
 - delo v parih/trojkah
 - delo pod nadzorom demonstratorja
 - utrjevanje znanja
 - video analiza

10. Dan

- Osrednji element:
 - **Ponovitev elementov slovenske šole smučanja v luči priprave na izpit**
 - Drsenje v klinu (zaustavljanje)
 - Klinasti loki
 - Osnovni zavoj
 - Osnovno vijuganje
 - Širši hodnik
 - Ožji hodnik
 - Navezovanje klinastih zavojev vzvratno
 - Osnovno vijuganje z dvignjeno notranjo smučko
 - Sonožni poskoki
 - video analiza

Tehnični modul

- **Namen:**

- Predstavitev celotne slovenske šole smučanja
- Priprava na SD2
 - Lažji in bolj učinkovit napredek na tečaju
 - Boljša uspešnost na izpitu
- Po opravljenem tehničnem modulu tečajnik pridobi Modro ISIA licenco
 - možnost poučevanja v tujini
- Finančno dostopen
- Birokratsko nezahteven
- Bodoči tečajniki SD2 se seznani s programom tečaja SD2 in se lahko tako bolje pripravijo nanj
- Sproščeno vzdušje (sproščen tečaj, ni izpita, ipd.)

Tehnični modul

1. Dan

- Obnovitev znanja pridobljenega na usposabljanju SD1
 - (Osnove drsenja, Klinasto vijuganje, Klinasto vijuganje vzvratno, Smučarski loki s klinastim zavojem, Osnovni zavoj, Osnovno vijuganje, Ožji hodnik, Širši hodnik).
- **2. Dan**
- Metodično učenje koordinacije.
- Glavno vodilo: postopnost.
 - Osnovno vijuganje z dvignjeno notranjo smučko, Ožji hodnik z dvignjeno notranjo smučko, Twister, Flamingo, Sonožni poskoki.

3. Dan

- Koordinacija
 - Twister, Flamingo, vse vrste poskokov, Različni vbodi v osnovnem vijuganju in ožjem hodniku, Različni obrati v ožjem hodniku, Spremembe ritma.

4. Dan

- Prehodi med elementi in utrjevanje koordinacijskih vaj
 - Prehod iz OV v ŠH, Prehod iz OV v OH, Ožji hodnik z dvigom notranje smučke prehod v twister...

Strokovni delavec 2 – SD2 (1.del)

Predavanja pred 1. delom tečaja

- Tehnika in metodika alpskega smučanja
- Smučarska oprema in osnovna priprava smuči

1.Dan

- osnovni zavoj → prehod v osnovno vijuganje + OV z dvignjeno
- video analiza

2.Dan

- klinasti loki + klinasto vijuganje vzvratno
- video analiza

3.Dan

- širši hodnik → prehod v širši hodnik z dvignjeno notranjo
- video analiza

4.Dan

- ožji hodnik + ožji z dvigom notranje
- video analiza

5.Dan

- ožji z dvigom notranje + flamingo + poskoki
- POPOLDAN → metodika (pari, trojke, male skupine, demonstrator nadzoruje)
- video analiza

6.Dan

- twister → prehod v ožji z dvigom notranje smučke + poskoki
- POPOLDAN → metodika (pari, trojke, male skupine, demonstrator supervisor)
- Video analiza

7.Dan

- ponovitev

Strokovni delavec 2 – SD2 (2. del)

Predavanja pred 2. delom tečaja

- Trening tehnike tekmovalcev v starosti 7 do 10 let
- Tehnika in taktika tekmovalnega alpskega smučanja

8.Dan

- trening tehnike v prostem smučanju kratek/srednji zavoj - SL SMUČI
- video analiza

9.Dan

- trening tehnike v prostem smučanju srednji/dolg zavoj - VSL SMUČI
- video analiza

10.Dan

- metodične postavitve (kratek/srednji zavoj)
 - SL smuči in postavitve
 - ponavljanje v skupinah
- video analiza

11.Dan

- metodične postavitve (srednji/dolg zavoj)
 - VSL smuči in postavitve
 - ponavljanje v skupinah
- video analiza

12.Dan

- VSL trening
- video analiza

13.Dan

- VSL tekma
- POPOLDAN → ponavljanje za izpit
- video analiza

14.Dan

- priprava na izpit

15.Dan

- izpit

Diskusija



Hvala za Vašo pozornost!