

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

U10

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 nivojev,
- 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 U10 – MODRI PROGRAM

DEFINIRANI PROGRAMI ST. KATEGORIJE U10

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)

TEKMOVALNI SISTEM

POSAMEZNI DETAJLI IN POJMI TEKMOVALNE SMUČARSKÉ TEHNIKE

POENOTENE DEFINICIJE SODOBNE SMUČARSKÉ TEHNIKE

POVZETKI NAJPOGOSTEJŠIH NAPAK IN ODSTOPANJ V SMUČARSKI TEHNIKI

ŽELENA RAVEN ZNANJA OB ZAKLJUČKU ST. KATEGORIJE U10

OSNOVNE VSEBINE KONDICIJSKE VADBE TEKMOVALCEV KATEGORIJE U10

SPECIFIKE KATEGORIJE U10

VLOGA STARŠEV

ŠOLA – POČITEK

MODRI PROGRAM – U10

STAROST: 8 in 9 let	AKTIVNOST V ŠPORTU: 2 do 4 let	AKTIVNOST TEDENSKO: Kondicija 2 -do 3- krat/ teden preko celega leta ----- SMUČANJE do 52 dni letno + max 8 tekem ----- 60 DNI	SITUACIJSKO SMUČANJE: 70–80 % programa na snegu + Tekmovalno didaktične postavitve	SMUČANJE V TEKMOVALNIH POSTAVITVAH: 20–30 % programa na snegu GS 100 %	TEKMOVANJA: - VSL - KOMBI tekma
-------------------------------	--	---	---	---	---

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

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

VSL tekmovalnosti/ naj bodo kot prave tekme z vsemi nagradami, ambientom in vzorniki vred!
Otroci radi tekmujejo!

Op. VEČ O TEKMOVALNEM SISTEMU IN TEKMOVANJIH NA STR. 6

MODRI PROGRAM/ SMERNICE

1) VADBENA SKUPINA

STAROST: 8 do 10 let

AKTIVNOST V ŠPORTU: 2 do 4 leta

- zaželeno 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 KONČA z zaključkom obratovanja slovenskih smučišč
- v primeru manka smučarskih dni je možno izkoristiti dodatne smučarske 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 52 dni na sezono (leto)

3) SITUACIJSKO SMUČANJE

do 36 dni od 52 DNI

70–80 % programa na snegu

GLAVNI CILJI

- vadba osnov alpskega smučanja skozi igro
- vadba tehnike smučanja z vrtenjem stopal in s kontrolo hitrosti
- **vadba pravilnega osnovnega položaja telesa, položaja težišča, položaja rok**
- **vadba tehnike smučanja z vrtenjem stopal, oddrsna tehnika**
- **vadba tehnike smučanja po robniku brez oddrsa** (zavoj k bregu, sočasna aktivacija gležnjev, sonožno smučanje),
- **usvojiti pravilno gibanje kot eno izmed osnovnih komponent smučanja in izpeljavanja zavojev skupaj s potrebno DINAMIKO smučanja,**
- vadba in utrjevanje osnov s pomočjo kratkih smuč (90 cm)
- **t. i. branje terena; smučanje na različnih terenih** (vožnja čez valove, različne naklonine, manjše grbine ...)
- **vadba vseh osnov s kratko smučko (90 cm)**
- smučanje po različnih terenih (vožnja čez 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 položaju za smuk)**
- **smučanje v različnih hitrostih (hitrostne variacije posameznih elementov)**
- spoznavanje smučanja v različnih izvedbah (brez palic, z eno palico, po eni smučki, vzvratno ...)
- vadba osnovnih trikov (menjava smeri smučanja naprej-nazaj, manjši skoki, freestyle itd.)
- štafetne in druge igre na snegu
- **didaktične postavitve/** hodniki, poligoni, atipične postavitve ...
 hodniki smučanja (v 2, 3 in 4 vertikalah), razdalja (vertikalna 8–10 m, horizontalna 4–5 m),
 kombinacije zavojev z zajemanjem več vrat itd.

Pomembno!

Izpostaviti je treba 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; tenisškežogice, 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 U10! Obvezna uporaba didaktične opreme!

4) SMUČANJE V TEKMOVALNIH POSTAVITVAH

do 16 dni od 52 DNI

20–30 % programa na snegu + TEKME

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 količkov, proga je dodatno označena s klobučki, metlicami, kratkimi količki, linija je lahko označena z barvo oz. sprejem
- vadba startnega odriva/ odriv s palicami, osnove drsalnega koraka
- vadba v enostavnih VSL poligonih preko valov (kratki kolicki, poskoki)

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 smučanju in tekmovanju!

Nujno je spreminjanje razdalj, postavitvev, terenov in pogojev na splošno, 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 zmognosti!

OPOMBA:

HITROST – hitrost kot glavno vodilo sodobnega smučanja je eden izmed 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 starta glede na postavitev vplivamo na vstopno hitrost v poligon ali progo, s čimer spreminjamo tako hitrost izvedbe kot izvedbo v hitrosti znotraj postavitve.

Postavitve, ustrezni tereni! – Posvet s trenerji

5) TEKMOVALNI SISTEM

max. 8 TEKEM od skupno 60 DNI

Pomembno/ tekmovanja naj bodo v drugem delu sezone; januar, februar, marec

- naj bodo organizirana ločeno od drugih in prirejena sposobnostim kat. U10 (če ne gre drugače, se združujejo z U12)
- tekmovanja kat. U10 so organizirana le na regijski ravni

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

sezona 2026/ OPCIJA

KOMBI TEKMA

org: Klubi .

- vsebuje menjave krajših in daljših VSL zavojev, elemente vzpenjanja in različne terenske oblike (valovi, »snežne stene«, radius ...), proga je lahko markirana s talnimi označbami, za postavitev VSL-vrat uporabljamo tako kratke kot dolge količke

sezona 2026/

VELESLALOM

org: Klubi .

- **lokalna tekmovanja/** organizirana na klubskem nivoju in znotraj regij kjer bivajo (!) max. razdalja med vrati 18 m
(!) opravijo **2 vožnji** na isti postavitvi; šteje le najboljši čas
(!) izvedba do treh VSL tekem na mesec (jan, feb, mar), nikoli več kot ena v istem vikendu!
Op.: lahko bodo več tvegali, iskali svoje meje, bodo pod manjšim pritiskom.
Za starše večja vrednost tekme glede na vloženo startnino in čas.

6) OPREMA

- 1 par RACE smuči JUNIOR (tako trening kot tekma)
- tekmovalni dresi niso potrebni (po želji)

Op. Vsa tekmovanja se izvajajo na smučeh za VSL!

OPOMBA: Priporočljivo je, da bi klub razpolagal z manjšim številom parov kratkih smuči za vadbo pravih osnov sodobne smučarske tehnike (90 cm in 125 cm)!

cca. 85 dni/leto

3-krat tedensko/ v letnem času

Poudarek naj bo na igri, koordinaciji, okretnosti, ravnotežju in splošni vzdržljivosti!

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

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

[illegible]

- **KOORDINACIJA:**

Poudarek je na razvoju splošne koordinacije. Gre za sposobnost racionalnega izvajanja različnih motoričnih veščin (npr. igre z žogo, GIMNASTIKA, ples ...) ne glede na izbrani šport.

Smiselne so različne naloge, pri katerih vadeči izvaja naloge s spodnjimi in zgornjimi okončinami istočasno.

- **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, pri katerih prevladuje anaerobni.

Smiselna je uporaba fartleka, kjer se izmenjujeta nizka in srednja intenzivnost teka, vključimo lahko tudi druge oblike naravnih gibanj (plezanja, potiskanja, vlečenja).

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!**

POČITEK

Napačno razmerje vadbe in počitka, neustrezna športna oprema, neprimerna tehnika in 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 začetka 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 uravnovešene življenja.

OPOMBA: Zaradi številnih krožkov in drugih obveznosti, nad katerimi trener nima nadzora, je zaželena vsaj primerna njihova uskladitev.

TEHNIKA SMUČANJA

- Ko govorimo o izboljšanju smučanja, je v obdobju U10 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 ustrezne ravni 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.

V nadaljevanju so navedene vsaj tri možnosti:

1. Vsak trening med količki se sestoji 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 vходу 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 zelene 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 napačnih pristopov oz. neustreznih razumevanj:

Načini vadbe in izbira korekcijskih nalog morajo na vsak način sovpadati z ravno 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 zelenega 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 **zunanjjo (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 zvrčanja 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 (zvrčanje) 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 zunanjjo (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 preprost; smukaški položaj namreč od smučarja že sam po sebi zahteva bistveno aktivnejši, 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 končane 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 drugih osi (kolen, gležnjev, stopal), je torej logično, da zavoj pričenjamo 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.

C. 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. POMEMBOST 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 poznejših obdobjih svojega razvoja, je argumentacija vsake posamezne akcije, ki jo izvajamo na smučeh, izjemnega pomena. Kljub temu da terminologijo ustrezno prilagajamo starostnim skupinam, otrokovih sposobnosti dojemanja nikakor ne podcenjujmo – nikoli in nikjer!

ŽELENA RAVEN SMUČANJA OB ZAKLJUČKU KAT. U10

- Ustrezen osnovni položaj telesa, rok in težišča
- 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 kontrolo hitrosti
- Smučanje v paralelnem položaju z vrtenjem stopal (oddrsavanjem) na vseh nakloninah
- Smučanje z menjavo ritma
- Osnovne koordinacijske vaje, kot so igre z uporabo palic, lažji poskoki, prestopanja, smučanje po eni smučki na lažji naklonini
- Pravilni položaj za smuk (jajce, tuck position) 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 smučanja v snežnem parku
- Smučanje po manjših grbinah
- Smučanje po nizkem suhem celem snegu (do 20 cm)
- Osnovne taktike smučanje v VSL postavitvah (pravilna izpeljava lokov, prehod preko prelomnice, prehod v ravnino, menjava ritma)

SPECIFIKA KATEGORIJE U10

- 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. U10 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 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. U10, upoštevanje načel ustrezne regeneracije spremljano z ustreznim kaloričnim vnosom!
- **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, 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 upogibalke 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.

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. 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!!!!**
- **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. U10. 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. 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, če je le možno!
- **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

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 BIVŠIH USPEŠNIH SMUČARJEV IN TRENERJEV

Nedvomno moramo razmisliti, kako jih uporabiti (tako na ravni klubov, iz katerih so zrasli, kot na nacionalni ravni) pri promoviranju poslanstva smučarskih društev, klubov in smučanja na splošno.