



PRIPRAVA IN PRIPOROČILA VADBE MLADIH SMUČARJEV TEKAČEV V MLADINSKIH KATEGORIJAH

Cilj treninga v kategorijah U14–U16 ni popolna izvedba ali vrhunski rezultat, temveč postopno oblikovanje samozavestnega, tehnično sposobnega in motiviranega športnika. Napredek je proces, ki zahteva čas, spoštovanje in sodelovanje. Trener ima ključno vlogo pri ustvarjanju pozitivnega odnosa do športa in razvijanju vrednot, ki športnika spremljajo tudi v življenju.

○ Pomembno:

- razvoj tehničnih in aerobnih sposobnosti
- vzgoja športnikov v starosti U14–U16

Namen treninga v tem obdobju ni čim hitrejši dosežek, temveč dolgoročen razvoj športnika, pozitivna športna identiteta ter oblikovanje ustreznih gibalnih in psiholoških temeljev.



1. ZNAČILNOSTI ŠPORTNIKOV V OBDOBJU U14–U16

1.1 Fizične značilnosti

- V obdobju pubertete športniki pogosto doživljajo hiter telesni razvoj. Rastni skok lahko začasno vpliva na ravnotežje in koordinacijo, zato športnik potrebuje čas, da se prilagodi novim telesnim razmerjem. Dekleta običajno vstopijo v puberteto približno dve leti prej kot fantje, kar lahko v skupini ustvari občutne razlike v razvoju.

1.2 Psihološke značilnosti

- V tem obdobju se krepi potreba po samostojnosti, identiteta pa je še vedno občutljiva in v razvoju. Razpoloženje se lahko hitro spreminja, zato je pomembno, da trener vzdržuje jasna pričakovanja in hkrati ponudi podporno okolje. Pozitivna komunikacija pomembno vpliva na športnikovo samozavest.

1.3 Socialne značilnosti

- Skupina vrstnikov ima v tem obdobju močan vpliv. Športniki želijo biti sprejeti in spoštovani, primerjave med vrstniki pa so pogoste. Trener mora vzpostaviti kulturo spoštovanja, sodelovanja in rasti, kjer rezultat ni pomembnejši od odnosa in dela.



2. KOMPETENCE TRENERJA

2.1 Tehnično znanje

- Trener mora dobro razumeti tehniko teka na smučeh in biti sposoben prepoznati ključne elemente gibanja. Popravki morajo biti jasni, konkretni in podani v jeziku, ki ga športnik razume.

2.2 Metodična sposobnost

- Trener zna izbrati vaje, ki ustrezajo stopnji razvoja športnika. Najprej razvijamo koordinacijo in občutek za gibanje, nato postopoma dodajamo obremenitev, hitrost in moč.

2.3 Komunikacija

- Način komunikacije močno vpliva na motivacijo. Dober trener govori spoštljivo, jasno in spodbudno. Kritika mora biti usmerjena v dejanje, ne v osebnost športnika.



2. KOMPETENCE TRENERJA

2.4 Vloga zgleda

- Športniki pogosto posnemajo vedenje trenerja. Trener s svojim pristopom, odnosom in vedenjem oblikuje kulturo ekipe.

When we learn how
to work together,
versus against each
other, things might
start getting better.

Alex Elle



3. DOLGOROČNO NAČRTOVANJE TRENINGA

- **Cilj treninga v teh kategorijah :**

Ni čim hitrejši rezultat, temveč razvoj široke športne osnove. Raznolikost gibanja, pozitivna izkušnja treninga in postopnost obremenitev so ključni elementi uspešnega dolgoročnega razvoja.



4. KOORDINACIJA IN OBČUTEK ZA GIBANJE

- Koordinacija je osnova za pravilno in učinkovito gibanje. V obdobju U14–U16 se telo športnika hitro spreminja, zato se občutek za ravnotežje, položaj telesa in ritem lahko spreminjajo iz meseca v mesec. Zelo pomembno je, da treningi vključujejo raznolike gibe, ki spodbujajo prilagajanje na različne položaje, hitrosti in površine.

Ključni cilji koordinacijskega treninga v tem obdobju:

- Razvoj ravnotežja in stabilnosti jedra (core).
- Razvoj občutka za ritem in tempo gibanja.
- Usklajeno delovanje rok in nog pri različnih hitrostih.
- Učenje nadzora gibanja v spremenjenih razmerah (teren, vreme, utrujenost).



5. VAJE ZA RAZVOJ KOORDINACIJE

- • Imitacije drsenja brez smuči s prenosom teže z ene na drugo nogo.
- • Igra: reakcijske spremembe smeri na trenerjev znak.
- • Poligon: hoja po črti + stoja na eni nogi + vizualne motnje.

Vaje morajo biti raznolike in vključevati element igre, saj športniki v tej starosti najbolje napredujejo, kadar se učijo skozi gibanje in izkušnjo. Otroci hitro razumejo gibanje, če ga lahko najprej začutijo, nato pa postopoma nadgradijo.

Primeri učinkovitih vaj:

- • Poligoni z različnimi podlagami (trava, sneg, mivka, asfalt).



5. VAJE ZA RAZVOJ KOORDINACIJE

- • Vaje ravnotežja: stoja na eni nogi, ravnotežne deske, dinamično ravnotežje.
- • Imitacije drsenja in prenosa teže brez smučí.
- • Igre z žogo za razvoj hitrih reakcij in spretnosti.
- • Tek z različnimi stopnjami frekvence koraka in spremembami ritma.



6. OSNOVE TEHNIKE TEKA NA SMUČEH

- Tehnika teka na smučeh temelji na treh glavnih elementih: ravnotežje, prenos teže in drsenje. V kategorijah U14–U16 je poudarek na pridobivanju občutka za drsenje in pravilno rabo moči, ne pa na hitrosti. Športnik mora biti sposoben nadzorovati gib v različnih razmerah, ne glede na hitrost.

Tehnični poudarki v tem obdobju:

- • Stabilen položaj telesa z aktivnim jedrom.
- • Jasni prenosi teže iz ene na drugo smučko.
- • Delo rok mora biti sproščeno, a učinkovito.
- • Drsenje naj bo čim daljše, ne sunkovito.
- • Nadzor ritma in frekvence gibanja je pomembnejši kot hitrost.



7. RAZVOJ VZDRŽLJIVOSTI

- V starosti U14–U16 je cilj razviti osnovno aerobno vzdržljivost preko raznolikih, igrivih in prijetnih aktivnosti. Dolgotrajni enolični treningi niso primerni, saj lahko povzročijo izgubo motivacije. Treningi naj temeljijo na nizki do zmerni intenzivnosti, kjer športnik lahko govori brez težav.

Primeri primernih aktivnosti:

- • lahkotno tekaško gibanje na različnih terenih,
- • hoja v hrib, planinarjenje, pohodništvo,
- • kolesarjenje, rolanje, plavanje,
- • igre na prostem (npr. lovljenje, orientacijske igre).



8. RAZVOJ MOČI

- • Poskoki navzgor z mehкими pristanki.
- • Počepi s kontrolirano globino in položajem kolen .
- • Plank, s poudarkom na stabilnem trupu.
- Razvoj moči mora biti postopen in izveden s tehnično pravilnimi vajami. V tej starosti se osredotočamo na moč trupa, stabilnost kolkov ter splošno kontrolo telesa. Dvigovanje velikih bremen ni potrebno. Več koristi prinese trening z lastno težo ter dinamične stabilizacijske vaje.

Primeri vaj:

- • opora spredaj in s strani (plank),
- • počepi s pravilno tehniko in nadzorom položaja kolen,
- • izpadni koraki naprej in nazaj,
- • poskoki z mehkim pristankom,
- • vaje za stabilizacijo jedra.



9. RAZVOJ HITROSTI

- • Šprint v rahlem vzponu (4–6×10–15 m).
- • Igra »lovljenje vlog« z menjavami ritma.
- • 3–5× (20 m pospeševanje + 20 m sproščen tek).
- Hitrost razvijamo skozi kratke, hitre in nadzorovane ponovitve. Vadba mora biti zabavna in izvedena ob popolni psihofizični svežini. Če je športnik utrujen, se gibanje poslabša in učinka ni.

Primeri hitrostnih vaj:

- • kratki šprinti na ravnini (10–30 m),
- • hitre menjave ritma teka,
- • kratke igre reakcije in spremembe smeri,
- • hitra vožnja s palicami po ravnem snežnem terenu.



10. PRIMER TEDENSKEGA TRENINGA

- Spodaj je primer uravnoteženega tedenskega cikla za športnika U14–U16 izven tekmovalnega obdobja. Intenzivnost je zmerna, poudarek pa je na raznolikosti in postopnosti.
- Pon: Daljša lahka aktivnost (npr. 60–75 min teka ali hoja v hrib)
- Tor: Koordinacija + tehnika (45–60 min), igre ravnotežja
- Sre: Trening moči z lastno težo (30–45 min) + igre
- Čet: Kratki intervali srednje intenzivnosti (npr. 10×45 s + 45 s počitka)
- Pet: Tehnične imitacije + vaje za agilnost (40–60 min)
- Sob: Daljša raznolika aktivnost (npr. kolo, pohod, plavanje)
- Ned: Počitek ali lahkotno gibanje (regeneracija)



11. CILJI

Glavni cilji v tem obdobju:

- Razvijati aerobno vzdržljivost
- Izboljšati tehniko v zahtevnejših razmerah
- Uvarjati strukturirano periodizacijo
- Učiti samostojnost
- Ohranjati motivacijo in ravnotežje med športom, šolo in počitkom

Poudarki:

- Postopen prehod iz igre v ciljno usmerjen trening
- Povečanje obsega vzdržljivostnih treningov, vendar znotraj razvojnih obremenitev
- Učenje discipline, odgovornosti
- Razvijanje tehnične ekonomičnosti – manj napora za isto hitrost



11. CILJI

Na koncu obdobja U16:

- Razume osnovno periodizacijo in zna slediti načrtu
- Samostojno izvede ogrevanje in raztezanje
- Pozna osnove regeneracija in prehrane
- Kaže stabilno motivacijo in zavest o lastnem napredku



TRENING KATEGORIJE U18



1. TRENING U18 – GLAVNI CILJ

- V kategoriji U18 športnik doseže visoko stopnjo tehnične stabilnosti. Trening je osredotočen na finomehaniko gibanja, specifično moč odrida in učinkovito povezavo med močjo in tehniko.



2. TEHNIČNI POUDARKI

- • Optimalen prenos teže pri odzivu in stabilen trup.
- • Kontrola frekvence in dolžine koraka glede na teren.
- • Čisto drsenje z minimalnimi izgubami energije.
- • Video analiza kot redni del treninga.



3. RAZVOJ MOČI (U18)

- • Delo z utežmi je dovoljeno – vendar z nadzorom tehnike in postopnostjo.
- • Poudarek na specifični moči odrida, ne na maksimalni teži bremena.

Primeri vaj:

- - počep s pravilnim vodenjem kolen (3–5 serij, 4–8 ponovitev),
- - izpadni korak naprej/nazaj ali v stran,
- - poskoki z mehкими pristanki,
- - stabilizacija trupa.



4. RAZVOJ HITROSTI

- • Trening hitrosti izvajamo v popolnoma svežem stanju.
- • Tehnika mora ostati čista tudi pri najvišji hitrosti.

Primer vaj:

- - kratki pospeški 15–25 m (6–10 ponovitev),
- - spremembe ritma med koraki,
- - reakcijske igre (odziv na vizualni ali glasovni signal).



5. REGENERACIJA IN NADZOR OBREMENITEV

- • Redno spremljanje utrujenosti in počutja športnika.
- • Kvaliteta spanja, prehrane in raztezanja je ključna.
- • Preobremenitev vodi v izgubo občutka za gibanje in padec tehnike.



6. VLOGA TRENERJA

- • Opazovanje gibanja v dinamiki, ne samo pri počasni izvedbi.
- • Postopno stopnjevanje obremenitev glede na odziv športnika.
- • Poudarek na povezanosti moči in tehnike pri vsakem treningu.



RAZPREDELNICA – CIKLI PO URAH

Kategorije	U8	U10	U12	U14	U16	U18	U20	U23	Člani
Ure na leto	250 - 300	300 - 350	350 - 400	430 - 450	510 - 540	610 - 640	690 - 730	780 - 830	950 - 1060



Še nekaj uporabnih povezav:

- <https://www.youtube.com/watch?v=UFmAtxJVdgQ&t=12s>
- <https://www.youtube.com/watch?v=e4ZhPIqPoWI>
- <https://www.youtube.com/watch?v=kwNR8qm31Xg>
- <https://www.youtube.com/watch?v=kwNR8qm31Xg>

