



Trening otrok v smučarskem teku: razvoj, igra in širina

Kategorije: U8, U10 in U12



1. Cilji in namen predavanja:

- Spoznati glavne značilnosti vadbe otrok od 6 do 12 leta starosti,
- Pregledati teoretične osnove za boljše razumevanje vsebine,
- Opredeliti vlogo trenerja in pomen igre v vadbenem procesu,
- Spoznati nivo znanja ob koncu obdobja.



2. Kaj je osnovni trening teka na smučeh?

- **U8 - Animacijsko obdobje** (prvi stik s športom) - Cilj je otroka navdušiti za šport!
- **U10 in U12 - OSNOVNO TRENIRANJE (FOUNDATION)**
- Glavni cilj naj bo učenje skozi igro.
- Pestrost, raznovrstnost, širina - vključevanje drugih športov.
- Razvijanje motoričnih sposobnosti in oblikovanje gibalnih vzorcev.
- Učenje osnov drsenja ter ravnotežja v obeh tehnikah.
- Napredek posameznika na prvem mestu (NE REZULTAT!).



3. Kako poteka učenje gibalne naloge?

MOTORIČNI RAZVOJ - Proces pridobivanja novih gibalnih spretnosti in vzorcev. Razvijanje motoričnih sposobnosti.

MOTORIČNO UČENJE - Oblikovanje novih gibalnih vzorcev - Usklajenost gibov in programov v CŽS.

1. Faza - **grobo koordinirano gibanje**.
2. Faza - **natančno koordinirano gibanje** (le v znanih okoliščinah).
3. Faza stabilizacije - **avtomatizacija**.
4. Faza modifikacije (**individualno prilagojena tehnika** - vrhunski šport).

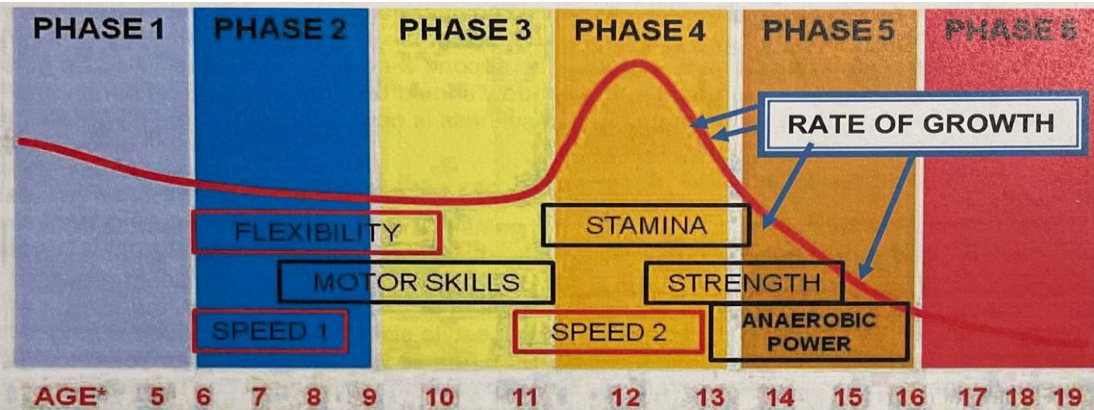


Figure 3: Sensitivity windows for girls relating to rate of growth, developmental phase, and chronological age (adapted from Balyi & Way, 2005)

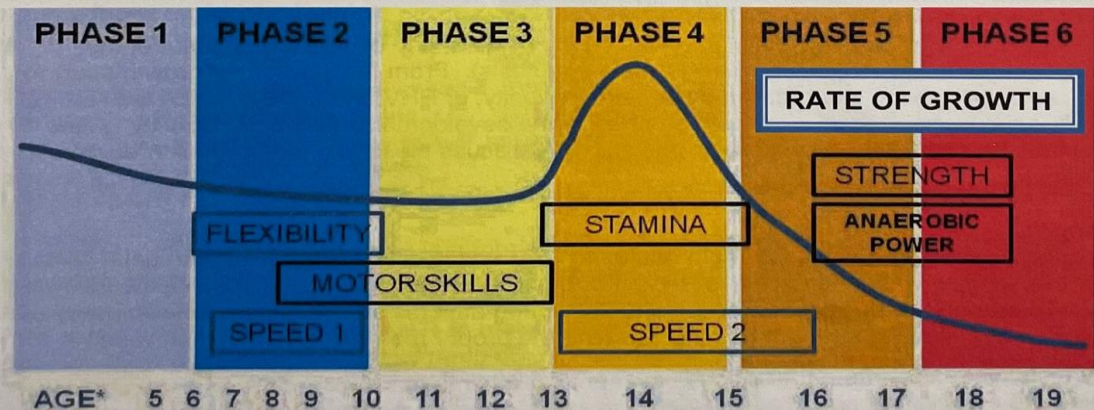


Figure 4: Sensitivity windows for boys relating to rate of growth, developmental phase, and chronological age (adapted from Balyi & Way, 2005)



4. Glavne motorične sposobnosti in sredstva za razvoj:

- KOORDINACIJA in AGILNOST: Spretnosti poligoni, štafetne in elementarne igre.
- GIBLJIVOST: Pomen gimnastičnih vaj.
- HITROST: Kratki pospeški (obdobje pred in po skokoviti rasti).
- VZDRŽLJIVOST: Razvoj skozi igro in druge športe (moštvene igre, kolesarski izleti, orientacijski pohodi).



5. Vloga trenerja

- Vzornik, motiviran za delo in hkrati dober motivator,
- Načelen, dosleden, natančen, ima smisel za humor,
- Zna ustvariti prijetno delovno okolje,
- Cilj je napredek posameznika (rezultat ne sme biti na prvem mestu!),
- Izbira primerne metode dela in trenažna sredstva,
- Širi športnikovo bazo znanja na vseh področjih,
- Večino časa nameni razvoju motoričnih sposobnosti in
- **Z VSEM TEM OHRANI OTROKA V ŠPORTNI PANOGLI.**



6. Pomen igre

VADBA OTROK SE PRECEJ RAZLIKUJE OD VADBE ODRASLIH!

- Nujno mora potekati skozi igro - zabava, pestrost, širina,
- Mladi športnik se preko igre razvija na vseh področjih,
- Postaja bolj spreten, močnejši, hitrejši, bolj koordiniran in agilen.
- <https://www.youtube.com/watch?v=d220BOOOiF4>

GLAVNI MOTIVI OTROK ZA UDEJSTVOVANJE V ŠPORTU SO:

- Zabava in sprostitev,
- druženje s prijatelji in navezovanje novih stikov,
- želja po znanju novih veščin,
- želja po uspehu, zmagi,
- tekmovanje (je na zadnjem mestu).



6.1. Praktični primeri treninga?

Trening s poudarkom na:

- a) Koordinaciji
- b) Hitrosti
- c) Giblivosti
- d) Vzdržljivosti



7. Obseg treninga

Starost	Št. enot / teden	Trajanje	Intenzivnost	Sredstva
U8	2 - 3	45 - 60'	nizka / srednja	igre, osnovne spretnosti
U10	3 - 4	60 - 75'	nizka / srednja	osnovna tehnika, igre, vaje za koordinacijo
U12	4	75 - 90'	nizka / srednja	tehnika, osnovna vzdržljivost, krajši pospeški
LETNO RAZMERJE: 2:1:1 = Splošno gibanje : tek na smučeh / rolkah : osnovna moč / koordinacija				



7.1. Ob koncu obdobja U12 otrok zna:

- Osnovno drseti v obeh tehnikah,
- ima občutek za tempo (uporaba govornih testov),
- ima pozitiven odnos do vadbe in gibanja ter
- razume pomen dela v skupini.



8. Uporabne video vsebine:

- #1: <https://www.youtube.com/@NordicSkiLab>
- #2: <https://www.youtube.com/playlist?list=PL4B1FD2DD2C303107>



9. Zaključek

Od mene kot trenerja je odvisno:

- Otroke lahko navdušim, ali jih zamorim,
- lahko jih vzgojim v poštene mlade ljudi, ali jih navadim na goljufanje,
- lahko jih naučim, da so sami odgovorni za svoj rezultat, ali pa da krivca vedno iščejo drugje,
- lahko jih naučim trdega dela, ali pa izogibanja le temu,
- lahko jih naučim, da je šola pomembna, ali pa tudi ne,
- lahko jih naučim spoštovati nasprotnika, ali pa podcenjevati ali žaliti,
- lahko jih naučim Fair Play-a ali pa, da nekdo vedno goljufa.

(povzeto po prof. dr. Gallahue)