

# SEMINAR ZA TRENERJE: POSTAVITVE PROG V SLALOMU IN VELESALOMU



SK Olimpija vabi vse trenerje alpskega smučanja, ki si želijo izpopolniti svoje znanje in izboljšati kakovost svojega dela, na strokovni seminar, namenjen razumevanju in nadgradnji postavitve prog v slalomu in veleslalomu. Seminar je primeren tako za trenerje mlajših kot starejših selekcij ter za vse, ki želijo poglobiti razumevanje povezave med postavitvijo proge in razvojem smučarja.

## Vsebina seminarja

Seminar obravnava temeljna in napredna načela postavljanja prog v slalomu in veleslalomu ter povezavo med specifičnim ciljem treninga in konfiguracijo terena. Udeleženci bodo spoznali, kako z uporabo vertikalnih vrat, lokov in drugih postavitvev, omogočajo, osredotočenje treninga na točno določene tehnične, taktične in gibalne vsebine.

Poseben poudarek bo namenjen postavitvam na prehodih iz ravnin v strmejšše dele in obratno, kjer postavitve pogosto odloča o kakovosti izvedbe.

Pomemben del seminarja bo namenjen specifikam pri delu z otroki in mladino, kjer bodo obravnavane razvojne razlike in pristopi pri delu s smučarji v kategorijah U10, U12, U14 in U16. Predstavljeno bo, kako postavitve prilagoditi starosti, znanju in stopnji razvoja, kako postopno stopnjevati zahtevnost ter kako se izogniti neustreznim ali prezahtevnim postavitvam. Poseben poudarek bo na dolgoročnem razvoju smučarja in vlogi trenerja pri tem procesu.

Zaključni del seminarja bo namenjen povezovanju vseh vsebin v celostno zasnovo treninga, kjer postavitve proge postane zavestno in učinkovito orodje trenerja, ne glede na starostno skupino ali tekmovalno raven.

## Zakaj seminar?

Dobra postavitve proge ni naključje, temveč rezultat jasnega cilja, strokovnega znanja in razumevanja smučarja. Seminar je namenjen trenerjem, ki želijo nadgraditi svoje znanje, izmenjati izkušnje in pridobiti praktična orodja za kakovostnejše delo na snegu.

**Vabljeni vsi trenerji, ki želite razumeti,  
kako s pravilno postavitvijo proge  
usmerjati razvoj smučarjev in izboljšati kakovost treningov.**

**OBSEG**  
**5 × 2 URI**

**TERMINI: 2. februar, 6. februar,**  
**9. februar, 13. februar, 16. februar**

**IZPIT**  
**19. 2.**

**CENA**  
**3.000 €**