

PROGRAM SEMINARJA ZA TRENERJE: POSTAVITVE PROG V SLALOMU IN VELESALOMU



Seminar za trenerje alpskega smučanja je namenjen trenerjem, ki želijo nadgraditi znanje postavitve prog v slalomu in veleslalomu. Cilj je poglobljeno razumeti postavitev proge kot trenersko orodje za zavestno usmerjanje vsebine treninga, razvoj tehnike in dolgoročni napredek smučarjev. Poudarek je na povezavi med ciljem treninga (posameznega dneva na snegu), elementom smučanja, ki ga razvijamo, starostjo in znanjem smučarjev ter konfiguracijo terena. Seminar je izrazito praktičen in temelji na realnih situacijah iz trenerske prakse.

1. DAN

Osnove linije vožnje, ritma in preglednosti proge v slalomu in veleslalomu; načela postavitve, razlike med disciplinama ter pomen jasne linije za pravilno tehnično izvedbo. Posebej se obravnava prilagajanje starostnim skupinam: pri mlajših pregledne, enostavne postavitve (ritem, smer, varnost), pri starejših postopna nadgradnja z več dinamike, prilagajanjem hitrosti in osnovno tekmovalno logiko.

2. DAN

Elementi postavitve (vertikalna vrata, loki, spremembe ritma) in njihova uporaba v SL in GS; kako vplivajo na gibanje smučarja, ritem, linijo in izvedbo zavoja. Poudarek je na namenu elementa in zavestni izbiri glede na cilj treninga: pri manj izkušenih enostavni, ponavljajoči se elementi, pri starejših kombiniranje elementov, prilagajanje ritma ter razlike v uporabi med disciplinama.

3. DAN

Prilagajanje postavitve terenu (ravnina, strmina, prehodi/prelomnice). Obravnava se, kako postavitev omogoča pravilno izvedbo ne glede na naklon in kako teren vpliva na hitrost, gibanje ter odločanje. Pri mlajših je več poudarka na varnosti, nadzoru hitrosti in preglednosti, pri starejših na branju linije in uporabi terena kot učnega sredstva.

4. DAN

Specifike dela z otroki in mladino ter razvoj postavitev po kategorijah U10, U12, U14, U16. Udeleženci spoznajo, kako stopnjevati zahtevnost, ritem, razdalje in kombinacije elementov ter načrtovati progresijo. Poudarek je na prehodu od igrivih, strukturiranih postavitev k bolj kompleksnim in dinamičnim ter na prepoznavanju meje, ko postavitev postane prezahtevna (vpliv na tehniko, samozavest, varnost).

5. DAN

Celostna zasnova treninga v SL in GS: povezava ciljev treninga z izbiro discipline, elementov in postavitev ter prilagajanje postavitve med treningom glede na odziv smučarjev. Zaključek vključuje praktično zasnovo postavitev za različne starostne skupine ter skupno analizo s strokovno povratno informacijo, z jasnim prenosom znanja v vsakodnevno prakso.

ZAKLJUČNI IZPIT IN CERTIFIKAT

Po seminarju lahko kandidati pristopijo k izpitu, kjer samostojno pripravijo postavitev SL ali GS za izbrano starostno skupino, opredelijo cilj treninga, utemeljijo izbiro elementov ter pojasnijo prilagoditve glede na starost, znanje in teren. Izpit vključuje strokovno analizo in povratno informacijo izvajalca. Uspešni kandidati prejmejo certifikat o opravljenem seminarju postavitev prog v slalomu in veleslalomu.