

Letni program Alpske šole +



Obseg vadbe

Letni program se prične z septembrom in traja do konca obratovanja smučišč na Mariborskem ali Areškem Pohorju.

Vsebine pripravljalnega obdobja

Pripravljalno obdobje traja od začetka septembra do začetka obratovanja smučišč v bližini. (Rogla ali Pohorje) V tem obdobju se bodo vadbene enote delile na tri sklope:

- Telovadnica

Vadbena enota v telovadnici bo sestavljena iz dveh skupin vadečih ter bo zajemala dva sklopa, eden bo vedno gimnastični. Sklop vadbe traja 45 minut, vadeči bodo razdeljeni po predhodnem znanju, kar nam bo omogočilo optimalni napredek vseh vadečih v trenažnem procesu.

Vsebinsko raznovrstna vadba bo povzročila napredek v vseh sposobnostih. Npr. gimnastika bo ugodno vplivala na moč trupa in okončin, koordinacijo, gibljivost, eksplozivnost,..., igre z žogo bodo ugodno vplivale na vzdržljivost koordinacijo.

- Rolanje

V sklopu pripravljalnega obdobja bo izveden tečaj rolanja. Spoznali se bomo z osnovami ter nadgrajevali znanje skozi različne poligone ter didaktične postavitve kjer bodo vadeči pridobivali na koordinaciji in ravnotežju. Vadeči za ta sklop vadbe potrebujejo popolno rolarsko opremo (rolerji, ščitniki za koleno in komolce ter primerno čelado).

- Vadba v naravi.

Pripravljalno obdobje bo zajemalo tudi vadbo v naravi, kjer bodo vadeči preko igre razvijali senzomotoriko in aerobne kapacitete. V primeru slabega vremena se bo ta vadbena enota prestavila v bazen v ŠPR Ruše.

Vsebina smučarskega obdobja

- Telovadnica

Vadbene enote v telovadnici preko smučarskega obdobja bodo namenjene predvsem vzdrževanju pridobljenih koordinacijskih, ravnotežnih in vzdržljivostnih sposobnosti. Vadbena enota bo še vedno zajemala gimnastični sklop pod vodstvom Aleksandra Šajna, dolgoletnega trenerja in bivšega vrhunškega tekmovalca.

- Smučanje

Vadbene enote smučanja bodo potekale po večini ob vikendih, dva krat mesečno pa bomo izvedli vadbena enoto na nočni smuki. Vadbene enote prostega smučanja bodo zajemale:

- spoznavanje lepote smučanja in vadba osnov alpskega smučanja skozi IGRO;
- zaustavljanje z brekažem;
- sprememba smeri na paralelno postavljenih smučeh s poudarki na varnem dvigovanju hitrostne bariere;
- vadba tehnike smučanja s kontrolo hitrosti (z vrtenjem stopal);
- osvajanje osnov tehnike smučanja po robniku;
- sledenje telesa, aktivacija gležnjev, sonožno smučanje, položaj bokov, gibanje;
- smučanje po različnih terenih (čez valove, različne naklonine, manjše grbine, nizek celec...);
- smučanje na različnih podlagah (mehko, trdo, slabše preparirano);
- spoznavanje smučanja v različnih izvedbah (brez palic, z eno palico, po eni smučki, vzvratno, ...);
- spoznavanje osnovnih trikov (menjava smeri smučanja naprej-nazaj, manjši skoki, itd.);
- smučanje v snežnem parku (čez manjše ovire, boxe, prirejene otroške ovire, skakalnice);
- štafetne in druge igre.

Določene vadbene enote bomo namenili osvajanju znanja smučanja skozi različne didaktične postavitve, kjer se bodo vadeči začeli privajati na smučanje v omejenem smučarskem prostoru.

Tekmovanja

V smučarski sezoni se bodo vadeči udeležili treh tekmovanj. Prvo tekmo bodo odpeljali v januarju na domačem terenu v sklopu mednarodnega otroškega tekmovanja Little Fox. V nadaljevanju se bodo udeležili tudi dveh otroških tekmovanj na Rogli.

Žiga VISOČNIK,
koordinator programa AŠ+