



UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Športno treniranje  
Alpsko smučanje

# **MODEL VADBE IN PRILAGOJEN SISTEM TEKMOVANJ ZA REKREATIVNE SMUČARJE**

DIPLOMSKO DELO

MENTOR

Doc. dr. Blaž Lešnik

SOMENTOR

Doc.dr. Matej Supej

RECENZENT

Prof.dr. Milan Žvan

KONZULTANTKA

Izr.prof.dr. Maja Pori

avtorica dela  
Lana Grandovec

Ljubljana, 2012

## ZAHVALA

*Dr. Blažu Lešniku za vso pomoč, podporo ter ponujenim priložnostim tekom mojega študija.*

*Vsem, ki ste s svojimi idejami, nasveti, izkušnjami in spodbudo pomagali pri nastanku mojega diplomskega dela.*

KLJUČNE BESEDE: Alpsko smučanje, Zveza masters smučarjev Slovenije, kondicijski model vadbe, model vadbe na snegu

## MODEL VADBE IN PRILAGOJEN SISTEM TEKMOVANJA ZA REKREATIVNE SMUČARJE

Lana Grandovec

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2012

Športno treniranje, alpsko smučanje

Število strani: 66 ; število preglednic:18; število grafov:0; število shem: 3 število virov: 55

### IZVLEČEK

Kljub ne ravno rožnati situaciji v slovenskem tekmovalnem alpskem smučanju, kjer se mogoče že čuti pomanjkanje zagnanosti, ambicioznosti in entuziazma, se še vedno najdejo ljudje, ki imajo radi tako smučanje kot tekmovanje. Pri nas in po svetu so znani kot masters smučarji, delujejo v okviru nacionalnih smučarskih zvez, le-te pa so združene pod okriljem Mednarodne smučarske zveze (FIS). Na žalost je alpsko smučanje čedalje bolj domena tistih, ki si to lahko privoščijo, zato je verjeti, da bi bilo ob manjših finančnih vložkih tudi število »masters« smučarjev večje. »Masters« smučarji so športniki, ki kljub svoji večji starosti od sebe zahtevajo maksimalen športni nastop. Za doseganje optimalnih rezultatov in nenazadnje zaradi preprečevanja neljubih poškodb je nujno, da je program treninga prilagojen posebnostim omenjene smučarske skupine. »Masters« smučarji so tisti, ki lahko v veliki meri prispevajo k množičnosti alpskega smučanja, pri tem pa je pomembno tudi dobro sodelovanje s Smučarsko zvezo Slovenije.

Predmet diplomskega dela je sestava kondicijskega modela vadbe in modela vadbe na snegu. Oba modela predstavljata konkretne smernice dela z »masters« smučarji, še vedno pa je zelo pomembno, da se vadba prilagodi posameznikom. Predstavljen je tudi prilagojen sistem tekmovanj, ki potekajo pod okriljem Mednarodne smučarske zveze ter ostala tekmovanja pri nas, ki so namenjena »masters« smučarjem.

Keywords: Alpine skiers, Association of masters skiers of Slovenia, fitness training model, skiing training model

## TRAINING MODEL AND ADJUSTED SYSTEM OF COMPETITION FOR RECREATIONAL SKIERS

Lana Grandovec

University of Ljubljana, Faculty of sport, 2012

Number of pages: 66; number of tables: 18; number of graphs: 0; number of schemes: 3; number of sources: 55

### ABSTRACT

Despite not really great situation in Slovene alpine skiing, where a man can feel a lack of enthusiasm, ambitions and simple joy, there are still people who loves skiing and racing. They are known as masters skiers and they run under national ski associations, which are gathered under International ski association. Skiing is, unfortunately, one of the sports which are available to people who are well established. We can assume that with lower amount of resources the number of active master skiers would increase too. Masters skiers are athletes who demand only the best sports results from themselves, despite their age and physical condition. For achieving optimal results and for preventing from injuries it is necessary to build a training model, which is adjusted to specific features of this group of skiers. Masters skiers are those who are large contributors to multiplicity of alpine skiing in Slovenia and because of that a good cooperation with national ski association is necessary.

The main aim of this study is to assemble a physical and skiing model of training for masters skiers. Both of the models represent concrete guideline for training. Still it is important to adjust both models to individual. In this study there is also presented a system of competitions for masters skiers, which runs under International ski association and other competitions which are intended for masters skiers.

# KAZALO

<b>1. UVOD</b> .....	7
1.2. ALPSKO SMUČANJE DANES.....	8
1.3. TEHNIKA IN METODIKA ALPSKEGA SMUČANJA.....	9
1.4. MNOŽIČNOST IN KRIZA ALPSKEGA SMUČANJA.....	10
1.5. RAZLIKE MED REKREATIVNIM IN TEKMOVALNIM ŠPORTOM.....	11
<b>2. PREDMET IN PROBLEM</b> .....	14
2.1. RAZLIKE MED TEKMOVALNIM IN REKREATIVNIM SMUČANJEM.....	14
2.2. MOTIVI ZA UKVARJANJE S ŠPORTOM.....	14
2.3. ORGANIZIRANOST MASTERS SKUPIN V SVETU IN PRI NAS.....	18
<b>3. CILJI</b> .....	25
<b>4. METODE DELA</b> .....	26
<b>5. ZASNOVA MODELA VADBE ZA KONDICIJSKO IN SMUČARSKO PRIPRAVO MASTERS SMUČARJEV</b> .....	27
5.1. NAČRTOVANJE PROCESA ŠPORTNE VADBE.....	27
5.2. CIKLIZACIJA.....	27
5.3. GIBALNE SPOSOBNOSTI V ALPSKEM SMUČANJU.....	28
5.4. MODEL KONDICIJSKE VADBE ZA MASTERS SMUČARJE.....	29
5.5. OSNOVNA PERIODIZACIJA KONDICIJSKIH TRENINGOV ZA MASTERS SMUČARJE.....	42
5.6. MODEL SMUČARSKO VADBE.....	43
5.7. OPREMA IN OMEJITVE OPREME ZA MASTERS TEKMOVANJA.....	54
5.8. PRAVILA POSTAVLJANJA PROG (SLALOM, VELESLALOM IN SUPERVELESLALOM).....	55
<b>6. RAZPRAVA</b> .....	59
<b>7. SKLEP</b> .....	61
<b>8. LITERATURA</b> .....	62

## 1. UVOD

Alpsko smučanje ima že od nekdaj posebno mesto v slovenskem prostoru. Mnogi uspešni smučarji so še v času Jugoslavije s svojimi rezultati poskrbeli, da se je krepila slovenska identiteta. Marsikdo si zaradi različnih razlogov ni mogel privoščiti kariere alpskega smučarja, saj je ta šport že od nekdaj povezan z dokaj visokimi finančnimi vložki, za katere so običajno poskrbeli starši. Tisti, ki so to seveda zmogli. Kljub temu pa je želja in ljubezen do smučanja in tekmovanj ostala pri mnogih. Tako kot v nekaterih drugih športih so tudi pri alpskem smučanju začele nastajati skupine rekreativnih športnikov/smučarjev, ki jim zgolj rekreacija ne zadostuje. Potrebujejo tudi tekmovanja, izzive in priložnosti, ki ga le-ta prinesejo s seboj.

### 1.1. ALPSKO SMUČANJE NEKOČ

Človek je začel uporabljati smuči bodisi kot lovec, popotnik, vojak in še kaj že v davni preteklosti. Današnje podobo pa je alpsko smučanje vendarle začelo dobivati šele v zadnjih 70 letih. Prelomna obdobja v razvoju tehnike alpskega smučanja so že pred prvim svetovnim prvenstvom leta 1935 zaznamovali Zdarsky (leta 1896) z uveljavitvijo plužne tehnike in trdnih vezi, Bilgeri (leta 1908) z uvedbo uporabe dveh smučarskih palic in Schneider (leta 1925) s hitrim smučanjem v zelo nizkem smučarskem položaju, ki mu je omogočal razbremenitev pred zavojem (Guček in Videmšek s sodelavci, 2002) Sledila je nadgradnja s t.i. tempo paralelno kristianijo in zasukom zgornjega dela telesa v smer zavoja. Ta stil smučanja se je z izrazitim razbremenjevanjem že zelo približal paralelnemu načinu spreminjanja smeri, kmalu zatem pa so nekateri francoski tekmovalci smučali že popolnoma paralelno.

Vse do 50-ih let je v alpskem smučanju imela torej prevladujoč vpliv francoska rotacijska tehnika, sočasno pa so se že pred drugo svetovno vojno v Avstriji pojavili začetki tehnike smučanja z nasprotnim sukanjem ramen (Guček in Videmšek s sodelavci, 2002). Prof. Stefan Kruckenhauser je nasprotno sukanje ramen vpeljal v šolo smučanja od osnovne prek nadaljevalne do tekmovalne tehnike smučanja in jo poimenoval tehnika igre nog. Leta 1958 je tudi izdal knjigo z naslovom Wedeln (prev. Hitro vijuganje), kar je pomenilo vrhunec tedanje tehnike smučanja (Guček, 2004).

Prve tekme v slalomu in smuku s podporo FIS so bile na svetovnem prvenstvu leta 1931, v okviru zimskih olimpijskih iger pa sta se slalom in smuk prvič pojavila leta 1936 v Garmisch-Partenkirchnu, vendar so bile takrat medalje podeljene le za kombinacijo.

Slovenci se ponašamo s smučanjem na Pohorju in Bloški planoti. Slednje je na zelo nazoren način opisano v delu Janeza Vajkarda Valvasorja Slava vojvodine Kranjske. Zgodovinarji si niso enotni o koreninah bloškega smučanja, vsi pa uvrščajo smuči na Blokah med najpomembnejša odkritja slovenske ljudske kulture (Guček, 1989). Odmevnejše rezultate smo Slovenci začeli dosegati po zmagi Bojana Križaja na mladinskem evropskem prvenstvu 1975 v Avstriji (Lešnik in Žvan, 2007). Krog izjemno nadarjenih tekmovalcev, ki so svoj talent nadgrajevali s trdim delom, se je širil vse do vrhunca v 80-ih letih, ko smo dosegli več medalj na svetovnih prvenstvih in olimpijskih igrah ter bili v ospredju tudi na tekmah svetovnega pokala.

Že od časa Bilgerijeve nordijsko-alpinske tehnike so bili nosilci razvoja smučarske tehnike tekmovalci. Tekmovalci so bili, so in bodo, tisti, ki ponujajo novosti v razvoju smučarske tehnike. Vrhunski rezultati so potrditev načina smučanja najboljših, naloga smučarskih strokovnjakov pa je, da te novosti znajo umestiti v sistem učenja smučanja in treninga najboljših.

## 1.2. ALPSKO SMUČANJE DANES

Tekmovalci znajo tudi v najtežjih pogojih smučati lahkotno oz. mehko, hitro čim bolj po robnikih itd. Zato tudi danes tekmovalci ostajajo najboljši primer dovršene tehnike, ki se ji poskušamo približati, ko želimo definirati vrhunske oblike smučanja (Lešnik in Žvan, 2007). Glede na to, da je športna tehnika idealen model nekega giba ali gibanja, ki ga določajo biomehanske zakonitosti (Ušaj, 2003), se moramo zavedati, da mora biti pristop do učenja rekreativnih smučarjev vendarle drugačen.

Današnje smučanje so bolj kot karkoli zaznamovale smuči s poudarjenim stranskim lokom, ki predvsem zaradi svoje oblike in sestave smučarju omogočajo lažje smučanje. Smučar naj bi za obvladovanje smuči potreboval manj energije in zapletenih motoričnih sposobnosti (Pišot, Murovec, Gašperšič, Sitar in Janko, 2000).



Slednje seveda ne velja za smučanje po terenih z večjo naklonino in v zahtevnejših pogojih.

### 1.3. TEHNIKA IN METODIKA ALPSKEGA SMUČANJA

Današnja šola smučanja je usmerjena tako v tekmovalno kot tudi v rekreativno smučanje. Stopnjevanje zahtevnosti temeljnih storitev omogoča slehernemu smučarju sočasno napredovanje v vseh značilnostih sodobnega smučanja. Te se glede na obliko in zahtevnost gibanja med seboj prepletajo, sicer pa so v najpreprostejši različici opredeljene kot (Lešnik, 2002):

1. Pravočasnost: sposobnost izvedbe neke storitve v natančno določenem trenutku, ki je ali optimalen ali edino mogoč.
2. Natančnost: sposobnost izvedbe smučarske storitve tako, da je čim bolj prilagojena zahtevani oziroma idealni.
3. Ritmičnost: sposobnost zaporednega ponavljanja smučarskih storitev v nizu, vsak ritem lahko smučar izvede v različnem tempu, kar pomeni izvedbo različnih ritmičnih sekvenc z različno hitrostjo.
4. Hitrost: v smučanju jo pojmujejo na dva načina:  
hitrost izvedbe – hitrost akcij, ki omogočajo izvedbo smučarske storitve,  
izvedbo v hitrosti – hitrost, v kateri smučar storitev izvaja,
5. Mehkoba: usklajenost, ki jo dojemamo z vidom in predstavlja vrhunec smučanja; gre za lahkotnost in skladnost tako prej naštetih kot še nekaterih drugih prvin smučanja.

Pri učenju smučanja je zelo pomembno, katero pot učenja bomo izbrali, da bomo dosegli želeni cilj. Poznamo:

1. konvencionalno pot učenja, ki je namenjena širšemu krogu smučarjev s slabšim ali povprečnim znanjem in sposobnostmi,
2. kombinirano pot učenja po kateri lahko napredujejo motorično bolj sposobni smučarji, ki pa so še vedno začetniki in

3. direktno pot učenja, ki je namenjena smučarjem s široko gibalno podlago in nadpovprečno visoko ravno razvitosti motoričnih sposobnosti.

Pri učenju tehnike alpskega smučanja moramo biti pozorni na šest bistvenih dejavnikov, ki definirajo položaj smučarja v zavoju (Lešnik, Žvan, 2007):

1. Ustrezno razklenjen položaj smuči, ki omogoča tekmovalcem izrazitejši nagib v zavoj in ostrejšo nastavitev robnikov obeh smuči (Lešnik, 2002).
2. Nagib obeh kolen v zavoju in gibanje kolen naprej in navznoter.
3. Položaj bokov; kolčna os smučarja mora biti v zavoju dovolj visoko, kar pomeni, da težišče telesa pada na sredino smučarskega čevlja, zunanji bok potisnjen bolj v smeri smučanja, do izrazitejšega zasuka pa prihaja pri večjih hitrostih.
4. Sledenje telesa pomeni zaporedje gibanja delov telesa, ki smučarju omogoča nenehno vzpostavljanje ravnotežnega položaja in izkoriščanja nastalih sil.
5. Položaj rok pred telesom pomembno pripomore k gibanju težišča telesa.
6. Pokončen položaj glave mora omogočati pregled nad smerjo drsenja.

#### 1.4. MNOŽIČNOST IN KRIZA ALPSKEGA SMUČANJA

Alpsko smučanje je bilo od nekdaj slovenski nacionalni ponos. K temu so pripomogli predvsem rezultati naših smučarjev, ki so v naši bivši državi prav v tej športni panogi izstopali od ostalih in bili konkurenčni z ostalimi svetovnimi smučarskimi velesilami. Smučanje je še danes tako doma kot po svetu ena bolj množičnih oblik športne rekreacije. Kljub današnjim težkim ekonomskim razmeram in krizi slovenskega tekmovalnega smučanja pa rekreativno smučanje, glede na raziskave, ni doživelo večjega upada.

Za mnogo ljudi alpsko smučanje pomeni način preživljanja prostega časa. Kljub vsem spremembam, ki jih je prineslo alpsko smučanje, pa se na seznamu športov, s

katerimi se ukvarjajo odrasli prebivalci Slovenije, trdno drži na mestu tik pod vrhom (s 16,8% se drži na četrtem mestu) (Berčič in Sila, 2007):

Tabela 1: Razvrstitev športih panog po odstotkih udejstvovanja za leta 2000, 2004 in 2006

RANG 2000	ŠPORT	% AKTIVNIH	RANG 2004	% AKTIVNIH	RANG 2006	% AKTIVNIH
1	HOJA, SPREHODI	30,7	1	58,7	1	62,7
2	PLAVANJE	22,5	2	28,8	2	30,4
3	KOLESARSTVO	20,2	3	26,4	3	27,0
4	PLANINARJENJE	15,7	5	12,9	5	15,2
5	<b>ALPSKO SMUČANJE</b>	<b>13,3</b>	<b>4</b>	<b>15,6</b>	<b>4</b>	<b>16,8</b>

K porastu oz. ohranjanju rekreativnega ukvarjanja s smučanjem je veliko pripomogel tudi pojav smuči s poudarjenim stranskim lokom.

V preteklosti je alpsko smučanje s prizadevanjem za tehnično-tehnološko zelo naprednimi proizvodi postalo drago, povprečna cena smuči pa se je v predzadnjem desetletju prejšnjega tisočletja podvojila, kar je povzročilo padec zanimanja za smučanje. S pojavom smuči s poudarjenim stranskim lokom pa so proizvajalci spoznali, da morajo biti smuči prijazne tudi do rekreativnih uporabnikov, zato se je razvoj smuči začel usmerjati tudi na smuči srednjega cenovnega razreda.

## 1.5. RAZLIKE MED REKREATIVNIM IN TEKMOVALNIM ŠPORTOM

### 1.5.1. Rekreativni šport

Tako kot pri vseh ostalih športih se tudi pri alpskem smučanju srečamo s pojmom rekreativno in vrhunsko oz. profesionalno smučanje.

Vrhunski in rekreativni šport sta si različna zlasti v namenu in ciljih. V primeru rekreativnega športa so notranje pobude rekreativne narave, v primeru vrhunškega športa pa gre za jasno izražene tekmovalne cilje. V nekaterih primerih se dandanes meje med rekreativnim in vrhunskim športom celo brišejo. Mnogokrat tudi pri rekreativcih prihaja do izraza agonistični vidik, saj nekatera tekmovanja od posameznikov zahtevajo maksimalne telesne in duševne napore.

Zelo poenostavljeno in pogojno bi lahko rekli, da je športnorekreativna dejavnost (vadba ali trening) vsaka tista, v okviru katere se udeleženci načrtno ne pripravljajo zato, da bi dosegli vrhunsko športno formo in olimpijski vrh (medalje na olimpijskih igrah in svetovnih prvenstvih). Tudi ni tista, pri kateri želijo posamezniki doseči enkratne in blesteče vrhunske dosežke ali preseči samega sebe, še manj je tista, kjer bi šli udeleženci preko vseh meja možnega (tudi na račun lastnega zdravja), marveč je tista, v jedru katere je z vidika dosežkov ne obremenjujoča in sproščujoča rekreativna vadba (Kajtna in Tušak, 2005).

Poleg zgoraj naštetega pa se športna rekreacija od športne vzgoje in vrhunskega športa loči še v naslednjih temeljnih značilnostih (Berčič, 1980):

- športna rekreacija je svobodno izbrana aktivnost, skladna z željami in interesi posameznikov,
- aktivnosti se izvajajo izven poklicnega dela, razen mikroodmorov ali dejavnosti na delovnem mestu,
- cilji so specifični – športno rekreativne dejavnosti so usmerjene k celovitemu zdravju ter kakovosti in humanizaciji življenja sodobnega človeka,
- športnorekreativna dejavnost je v tesni povezavi z organizacijskim in vsebinskim oblikovanjem ter smotrnim izkoriščanjem prostega časa,
- športnorekreativna vadba se glede intenzivnosti, obremenitve, časovne razsežnosti in režima prehrane bistveno razlikuje od trenažnega procesa na področju vrhunskega športa,
- na področju športne rekreacije je lahko dejaven vsak, ne glede na spol, starost, stan, socialni status, psihofizične sposobnosti, versko pripadnost in druge dejavnike, vendar skladno s svojim zdravstvenim stanjem. Na tem področju ni selekcije, ki je značilna za vrhunski šport.

#### 1.5.2. Tekmovalni šport

Tušak (2008) je zapisal, da ima vrhunski šport danes – bolj kot kdajkoli prej – vse značilnosti dela in vrhunski športnik je postal poklic. Nekoč je bilo za izjemen rezultat dovolj, da je nadarjeni posameznik dovolj treniral, danes pa je za vrhunski rezultat

nujna pravilna prehrana, ustrezni tehnični pogoji in oprema ter seveda vrhunsko strokovno delo.

Po pravilniku o zaposlovanju vrhunskih športnikov in trenerje v Slovenski vojski je vrhunski športnik oseba, ki v skladu s sporazumom v svoji športni panogi na podlagi kriterijev Olimpijskega komiteja Slovenije/Združenja športnih zvez doseže svetovni, mednarodni ali perspektivni razred in ji o tem Olimpijski komite Slovenije/Združenje športnih zvez izda ustrezno potrdilo.

Odločilnega pomena v trenutku, ko se športnik odloča za določeno vztrajanje v športu, pa ima sistem vrednot (Šturm in Strojnik, 1993). Bednarik in Tušak (2002) sta rekla, da šport v družbi ne pomeni vrednote sam po sebi, temveč je športna dejavnost najpogosteje sredstvo za doseganje splošnih in posebnih družbenih ciljev.

Glede na dejstvo, da ločimo več vrst športa, imamo tudi več vrednotnih usmeritev do športa (Havelka, 1981):

- Razvojni šport, kjer športna aktivnost družbi pomeni sredstvo za pospeševanje in usmerjanje psihofizičnega in psihosocialnega razvoja njenih članov. S tem prispeva k oblikovanju skladno razvite osebnosti.
- Rekreativni šport kot sredstvo za ohranjanje psihofizičnih sposobnosti posameznika. Ima ugoden vpliv na zmanjševanje negativnih posledic delovnih obremenitev, pogojev dela in življenja, spodbuja delovno in življenjsko sposobnost in tako pomembno prispeva k uresničevanju družbenih ciljev.
- Standardni šport kot drugotna aktivnost v prostem času z namenom doseganja in ohranjanja psihofizičnih sposobnosti ter tudi doseganja visokih športnih rezultatov in z njimi povezanih ugodnosti.
- Vrhunski šport, ki predstavlja izročilen in splošni model pojmovanja športa. To je aktivnost za dokazovanje zgornje meje človeških psihofizičnih sposobnosti. Ta vidik športa ima zelo pomembno vlogo za ostale vidike športa in predstavlja področje, na katerem se lahko preko dosežkov na mednarodni ravni uresničujejo koristi države.

## 2. PREDMET IN PROBLEM

### 2.1. RAZLIKE MED TEKMOVALNIM IN REKREATIVNIM SMUČANJEM

V slovenski nacionalni šoli smučanja tekmovalne oblike smučanja predstavljajo pomembno stopnico na poti k vrhunskemu tekmovalnemu smučanju. Temeljna značilnost vseh tekmovalnih oblik smučanja je hitrost, ki je višja kot pri rekreativnem smučanju in se spreminja od discipline do discipline (Lešnik in Žvan, 2007).

Možnost spoznavanja in usvajanja tekmovalne tehnike smučanja torej ni rezervirana zgolj za tekmovalce. Ob primernem predznanju, dobro razvitih motoričnih sposobnostih in še ob nekaterih drugih dejavnikih, se lahko s tekmovalnim smučanjem spozna tudi vsak rekreativni smučar.

Pri osvajanju osnov tekmovalne tehnike je uporaba količkov oz. postavitvev nepogrešljiv del vadbe in pomeni temeljno vodilo izvedbe pravočasnega, natančnega, hitrega, ritmičnega in mehkega gibanja (Lešnik in Žvan, 2007). Z vadbo med količki se prav tako lahko vadi spremembe ritma, ki so pogoste pri aritmičnih postavitvah.

Pri osvajanju smučarskega znanja se velikokrat opazi razlika med tistimi, ki so bili na smuči postavljeni že kot otroci, ter med tistimi, ki so se s smučanjem začeli ukvarjati šele v poznejših, zrelih letih. Otroci so seveda bolj dojemljivi in učljivi, saj se njihova motorična shema šele oblikuje, medtem ko pri odraslih prihaja do morebitne motorične »zakrnelosti« ter določenih gibalnih stereotipov. Nenazadnje mnogim odraslim težave povzroča telesna konstitucija, ki je lahko neprimerna v različnih pogledih (debelost, premajhna mišična masa...).

### 2.2. MOTIVI ZA UKVARJANJE S ŠPORTOM

Musek (1982) je rekel, da je pojem motiva eden najbolj temeljnih in hkrati eden najtežavnejših pojmov v psihologiji. Po eni strani smo vse naše ravnanje vajeni gledati s predznakom »motiviranosti« – kot, da ga nekaj povzroča, spodbuja in usmerja – po drugi strani pa je skrajno težko opredeliti, kaj naj bi to pravzaprav bilo.

### 2.2.1. Storilnostna motivacija v športu

Storilnostna motivacija je eden izmed konceptov motivacije, ki je že zelo zgodaj našel aplikativno vrednost v športu in predstavlja potrebo po dosežkih.

Poznamo več vrst storilnostne motivacije (Tušak, 2003):

- pozitivna in negativna storilnostna motivacija (pri pozitivni gre za željo za dosežkom, pri negativni pa za težnjo po izogibanju kazni oz. neuspehu in posledicam),
- intrinzična in ekstrinzična storilnostna motivacija (intrinzična izhaja iz notranjega zanimanja in je vedno pozitivna, ekstrinzična je zunanja in je lahko pozitivna ali negativna),
- splošna in specifična tekmovalna storilnostna motivacija (splošna se nanaša na splošno orientiranost v športu, specifična tekmovalna pa na samo orientacijo na tekmovanju).

Ker so ciljna skupina pričujočega diplomskega dela smučarji, starejši od 30 let, nas predvsem zanima, kaj je njihov motiv za ukvarjanje s športom, ki ne temelji zgolj na rekreaciji, temveč tudi na tekmovanju.

### 2.2.2. Storilnostna motivacija pri »masters« smučarjih

Kot prvo je seveda potrebno razložiti in opredeliti pojem »masters« smučarjev, saj za enkrat še ne poznamo uradnega slovenskega prevoda. »Masters« smučarji so tisti, ki so vključeni v prilagojen trenajni proces ter se redno udeležujejo tekmovanj doma in po svetu. Ker se rekreativno ukvarjajo s treningom in tekmovanji, bi jih lahko poimenovali rekreativni tekmovalci (»mastersi«).

Lahko bi rekli, da so »masters« smučarji pozitivno storilnostno motivirani, saj je eden izmed razlogov, zakaj so v svojo rekreacijo vnesli tudi tekmovanja, predvsem želja po samopotrditvi. »Masters« smučarji ne čutijo nikakršnega rezultatskega pritiska s strani medijev, reprezentance ali kogarkoli drugega, zato je strah pred neuspehom v primerjavi z mlajšimi tekmovalci praviloma manjši.

Redko kateri »masters« smučar je ekstrinzično storilnostno motiviran, saj se pri tem rangu tekmovanj ne pojavljajo zunanji motivi, ki jih po navadi prepoznamo v obliki nagrad, daril, denarja in podobno. Karakteristike notranje oz. intrinzične motivacije so tudi opažena svoboda, odvisnost od sebe, kompetentnost in obvladovanje ter soočanje spretnosti in izzivov (Deci in Ryan, 1985).

Ravno zaradi narave te oblike športne rekreacije pa lahko sklepamo, da so »masters« smučarji tekmovalno motivirani. Tekmovanje je vsekakor specifična športna situacija, ki s svojevrstnimi značilnostmi determinira tudi športnikovo motivacijo (Tušak in Tušak, 1997). Razlog, da se čedalje več rekreativcev odloča tudi za različna tekmovanja (maratonci, triatlonci, rokometaši, smučarji...), lahko iščemo v tem, da tekmovalnost postaja vse bolj dominantna oblika vedenja, ki je v prenekaterih okoljih izražena že do te meje, da predstavlja eno najpomembnejših vlog v človekovem vrednostnem sistemu (Lešnik in Žvan, 1997).

Človek je po svoji naravi tekmovalno bitje. Če svoje tekmovalnosti popolnoma ne izživi v svoji mladosti, to pogosto poizkusi izživeti kasneje. Razlogi za to so različni. Zmaga, uspeh oz. samopotrditev je nekaj, kar človeka žene naprej, mu daje smisel ter popestritev vsakdanjega življenja. Seveda ni nujno, da se človek dokazuje na športnem področju, pa vendar je športno udejstvovanje pogosto področje, kjer marsikdo najde možnost za izživljanje svoje tekmovalnosti. Če se orientiramo na smučanje, lahko ugotovimo, da se je v časih, ko je bilo slovensko smučanje na vrhuncu, marsikdo identificiral s takratnimi smučarskimi šampioni, kot so Bojan Križaj, Mateja Svet, Rok Petrovič... Mnogi lahko to identifikacijo skusijo šele danes, ko so starejši in ko si to seveda lahko privoščijo.

Tekmovanje je pogosto motivacijsko sredstvo v pedagoški, delovni in športni praksi, zato so ga tudi večkrat eksperimentalno raziskovali. Razlikujemo tri vrste tekmovanja (Pečjak, 1977):

- a) s samim seboj,
- b) med posamezniki,
- c) med skupinami.



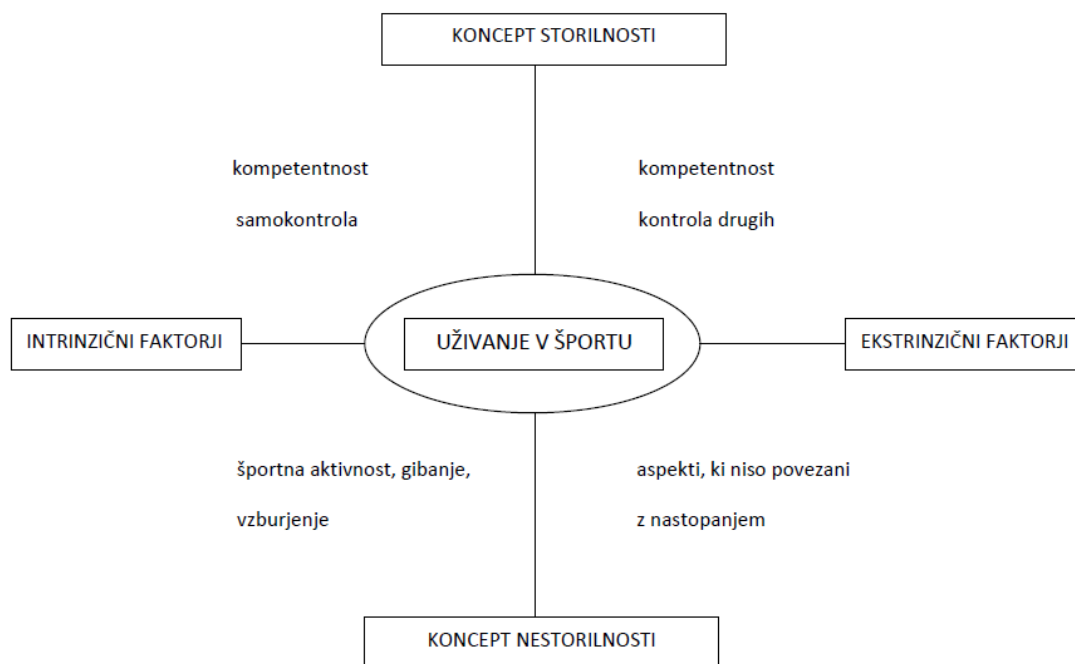
Zgoraj smo omenili, da so »masters« smučarji predvsem intrinzično storilnostno motiviran. Psihologi sicer ugotavljajo, da tekmovanje znižuje intrinzično motivacijo za aktivnost, vendar se to največkrat zgodi, ko zunanje nagrade (denar, slava) zamenjajo notranje (užitek, zadovoljstvo).

### 2.2.3. Uživanje in zadovoljstvo v športu

Splošno znano je, da telesna aktivnost pozitivno vpliva tako na fizično kot tudi psihično zdravje in počutje. Kljub zavedanju tega dejstva pa je za rekreativnega športnika pomembno, da ob ukvarjanju s športom občuti zadovoljstvo. Zadovoljstvo lahko razumemo kot intrinzično motivacijo, o njej pa seveda govorimo takrat, ko v situaciji ni prisotne nikakršne zunanje nagrade, ko je človek v športno aktivnost vključen izključno zaradi užitka, ki mu ga ta nudi (Tušak, 2003). Csikszentmihaly (1975) je sestavil seznam relativno neodvisnih izvorov zadovoljstva in uživanja od najpomembnejšega do najmanj pomembnega:

1. tekmovanje
2. razvoj osebnih sposobnosti in spretnosti
3. prijateljstvo
4. sama športna aktivnost
5. uživanje zaradi doživetij, izkušanja spretnosti ipd.
6. preizkušanja sebe v doseganju idealov in popolnosti
7. prestiž in nagrade ter slava
8. čustvena sprostitvev

Shema 1: Dvodimenzionalni okvir izvorov uživanja v športu (Scanlan in Lethwaite, 1986)

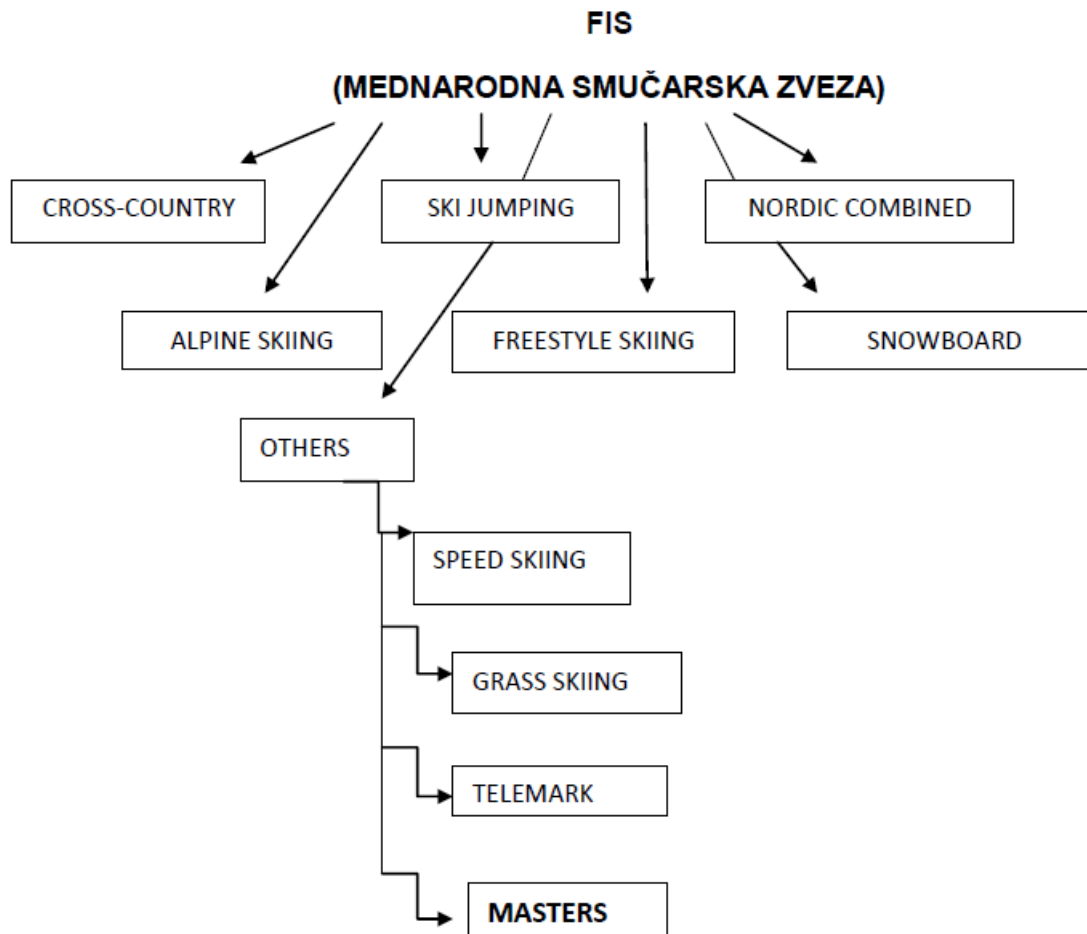


### 2.3. ORGANIZIRANOST »MASTERS« SKUPIN V SVETU IN PRI NAS

Glavni namen »masters« smučarskih skupin je omogočiti organizirano smučanje in tekmovanje tudi starejšim od 30 let.

»Masters« smučarji so vsi smučarji, ki so starejši od 30 let in trenirajo ter tekmujejo na tekmovanjih, ki so namenjene tej skupini smučarjev. »Masters« smučarji, ki so vključeni oz. so člani Smučarske zveze Slovenije in s tem tudi Zveze masters smučarjev Slovenije, imajo pravico nastopati tudi na masters tekmah, ki so organizirane pod okriljem Mednarodne smučarske zveze.

Shema 2: Osnovna shema Mednarodne smučarske zveze (FIS):



Tekmovanja v kategoriji »masters« potekajo pod okriljem FIS-a, za vsakega smučarja, ki se hoče udeleževati »masters« tekmovanja, pa je pogoj, da je član nacionalne smučarske zveze, saj le tako lahko pridobi svojo FIS kodo (FIS MASTERS CODE NUMBER), ki je namenjena identifikaciji tekmovalca ter elektronski obdelavi podatkov.

Na FIS MASTERS tekmovanjih lahko torej tekmuje vsakdo, ki je član nacionalne smučarske zveze, torej pri nas Smučarske zveze Slovenije. Star mora biti vsaj 30 let do 31. decembra v tekmovalnem letu. Tekmovalna sezona v kategoriji »masters« se prične 1. julija in konča 30. junija naslednje leto.

### 2.3.1. Sistem tekmovanj

Tekmovalci, ki so registrirani pod Zvezo masters smučarjev Slovenije, lahko tekmujejo na tekmovanjih, ki so organizirana v okviru FIS-a. To so naslednja tekmovanja:

- a) **MAS** – FIS Masters tekmovanje. To so tekmovanja, kjer se sicer vsem tekmovalcem izračunavajo FIS točke, vendar se rezultati točkovno ne seštevajo in ne oblikujejo končnega zmagovalca
- b) **FMC** – Fis Masters Cup – tekmovanja se točkujejo, na koncu sezone pa se proglasi skupnega zmagovalca v kategoriji, ki so definirane s pravilnikom.
- c) Mednarodni alpski pokal
- d) **SAC** – Južnoameriški pokal
- e) **WCM** – World Criterium Masters, podobno (neuradno) svetovnemu prvenstvu. Preteklo sezono je tekmovanje potekalo v Andori od 22. do 27. februarja 2011, letos pa bo organizirano v Mammoth Mountain v ZDA.

V Sloveniji bo v sezoni 2011/2012 organizirano eno FIS Masters tekmovanje, in sicer bosta na Cerknem, 17. in 18. marca organizirana slalom in veleslalom.

### 2.3.2. Točkovanje

Točkovanje na tekmovanjih se izvaja za vsako kategorijo (A, B in C) posebej. Zmagovalec dobi 0 točk, pribitka pa se na sami tekmi ne izračuna, temveč se ta doda na FIS-i. Točke na tekmi se izračunajo po naslednji formuli:

$$Px = (Tx/Tz - 1) \times F$$

Px - točke na tekmovanju x tekmovalca

Tx - čas x tekmovalca v sekundah (primer: 78,23)

Tz – čas zmagovalca

F – faktor, ki ga določi FIS vsako leto

Pribitek se izračuna pozneje, glede na kakovost udeležencev tekmovanja, določen pa je tudi že fiksni pribitek glede na nivo tekmovanja, ki ga določi Committee for Masters racing:

- a) WCM - 0 točk
- b) FMC - 0 točk
- c) ALP - 5 točk
- d) SAC - 20 točk
- e) MAS - 40 točk

Vsaj enkrat letno FIS objavi FIS Masters Point List, kjer so tekmovalci, ločeno po kategorijah, razvrščeni glede na svoje rezultate v posamezni disciplini. Pri izračunu FIS točk se upoštevata najboljša rezultata posamezne discipline v zadnjih 15-ih mesecih.

### 2.3.3. Tekmovalne kategorije

Pri masters tekmovanjih so tekmovalci razdeljeni v tri kategorije in več podkategorij:

#### **A – moški med 30 in 54 letom**

- A1 (30-34 let)
- A2 (35-39 let)
- A3 (40-44 let)
- A4 (45- 49 let)
- A5 (50-54 let)

#### **B – moški med 55 in 99 letom**

- B6 (55-59 let)
- B7 (60-64 let)
- B8 (65-69 let)
- B9 (70-74 let)
- B10 (75-79 let)
- B11 (80-84 let)
- B12 (85-89 let)
- B13 (90-94 let)

B14 (95-99 let)

**C – ženske med 30 in 99 letom**

C1 (30-34 let)

C2 (35-39 let)

C3 (40-44 let)

C4 (45-49 let)

C5 (50-54 let)

C6 (55-59 let)

C7 (60-64 let)

C8 (65-69 let)

C9 (70-74 let)

C10 (75-79 let)

C11 (80-84 let)

C12 (85-89 let)

C13 (90-94 let)

C14 (95-99 let)

Od organizatorjev tekmovanj se zahteva, da se držijo okvirov kategorij ter da le-te tudi primerno označijo na rezultatih posameznega tekmovanja.

Število tekmovalcev iz posamezne države na posamezni tekmi ni omejeno, omejitev velja le za WCM tekmovanja.

2.3.4. Organiziranost »masters« smučanja v Sloveniji

»Masters« smučarji Slovenije delujejo pod okriljem Zveze masters smučarjev Slovenije, le-ta pa deluje pod okriljem Smučarske zveze Slovenije.

Statut Zveze masters smučarjev Slovenije je bil sprejet 25.11.2010, glavne naloge zveze pa so (Statut Zveze masters smučarjev Slovenije, 2010):

- organiziranje in splošno spodbujanje športnih dejavnosti odraslih za amaterske športnike še posebej alpskega smučanja,
- organizacija tekmovanj na področju alpskega smučanja v kategorijah nad 30 let,
- organizacija drugih tekmovanj na področju alpskega smučanja,
- pripravljanje in izvajanje prireditev v alpskem smučanju,

- vzgajanje učiteljskega, trenerskega, sodniškega, organizatorskega in drugega kadra za delovanje v športnih dejavnostih, še posebej v alpskemu smučanju in s tem povezana
- organizacija tečajev in drugih oblik usposabljanj,
- organiziranje treningov za ekipe slovenskih »masters« reprezentanc,
- organiziranje in pripravljanje udeležbe na športnih tekmovanjih,
- izvajanje ekonomske propagande,
- vodenje potrebnih evidenc in skrb za arhiv,
- podeljevanje priznanj in odlikovanj.

Člani ZMSS so klubi in društva, ki med drugim opravljajo tudi dejavnost s področja alpskega smučanja.

ZMSS je v sezoni 2010/2011 štela 108 članov, od tega je 18 žensk in 84 moških.

#### 2.3.4.1. Organi ZMSS

##### 1. Skupščina

Je najvišji organ ZMSS-ja in je zastopan s strani članov ZMSS-ja. Vsak član ima enega predstavnika.

##### 2. Izvršilni odbor

Je organ upravljanja in ga sestavlja pet članov.

##### 3. Nadzorni odbor

Nadzorni odbor ima nadzorno funkcijo. Sestavljajo ga predsednik in dva člana.

##### 4. Disciplinska komisija

Disciplinska komisija ima predvsem status razsodišča. Sestavljajo jo predsednik in dva člana.

#### 2.3.4.2. Finančno poslovanje in gospodarska dejavnost zveze masters smučarjev Slovenije

ZMSS pridobiva sredstva za svoje delovanje predvsem iz pristopnin, daril, lastne dejavnosti, javnih sredstev, sponzorskih sredstev in še iz nekaterih drugih dejavnosti.

Sredstva se uporabljajo na podlagi programa dela in finančnega načrta, finančno in materialno poslovanje pa mora biti v skladu z veljavnimi predpisi.

Pridobitne dejavnosti zvezi predstavljajo predvsem tekmovanja v alpskem smučanju in organizacija tečajev alpskega smučanja, izvajale pa se bodo le v obsegu, ki je potreben za doseganje namenov in nalog zveze.

Starejši smučarji niso šli skozi proces treninga, ki bi jim zagotovil ustrezno pripravo na tekmovalno sezono. V nalogi zato želimo zajeti najpomembnejše vidike psihofizične priprave na sezono ter na vsako tekmo posebej. Pri tem je potrebno upoštevati že osvojeno znanje posameznika v mladosti, saj se glede na to pojavljajo različni problemi, kot so otežena kondicijska priprava zaradi slabega izhodišča, strah pred hitrostjo, neodpornost na mraz... Ravno zaradi velikih razlik med posamezniki je potrebno proces treninga prilagoditi vsakemu posebej, prav tako pa so temu prilagojena tekmovanja, saj so tereni lažji, proge krajše, utrjenost terena primernejša. Če bodo pogoji primernejši in lažji, bo to zagotovo privabilo več tekmovalcev, saj se bo za tekmo odločil tudi kateri od tistih malce slabše pripravljenih.

Kljub želji, da bi tekmovalno smučanje približali vsakomur, pa se moramo zavedati, da neka meja obstaja. Težko je določiti starostno mejo, saj nas dandanes marsikdo preseneti. Prav zaradi tega pa morajo biti smučarji kritični sami do sebe ter do svojih zmožnosti, saj bodo le tako lahko v celoti uživali v smučanju brez poškodb.



### **3. CILJI**

- a) Sestava modela kondicijske vadbe za »masters« smučarje
- b) Sestava modela vadbe na snegu za »masters« smučarje
- c) Predstavitev prilagojenega sistema tekmovanj za »masters« smučarje
- d) Omogočiti kvalitetno rekreacijo ter hkrati pomagati pri uresničevanju tekmovalnih ambicij posameznika

#### **4. METODE DELA**

Diplomsko delo je monografskega tipa. Podatke smo zbirali s pomočjo naše in tuje strokovne literature s področja alpskega smučanja, psihologije in sociologije športa ter kondicijske priprave športnika. Veliko podatkov smo dobili tudi v pogovoru z nekaterimi slovenskimi trenerji, ki še vodijo oz. trenirajo »masters« skupine v Sloveniji, in s pomočjo lastnih izkušenj v tekmovalnem smučanju in poučevanju alpskega smučanja.

## **5. ZASNOVA MODELA VADBE ZA KONDICIJSKO IN SMUČARSKO PRIPRAVO MASTERS SMUČARJEV**

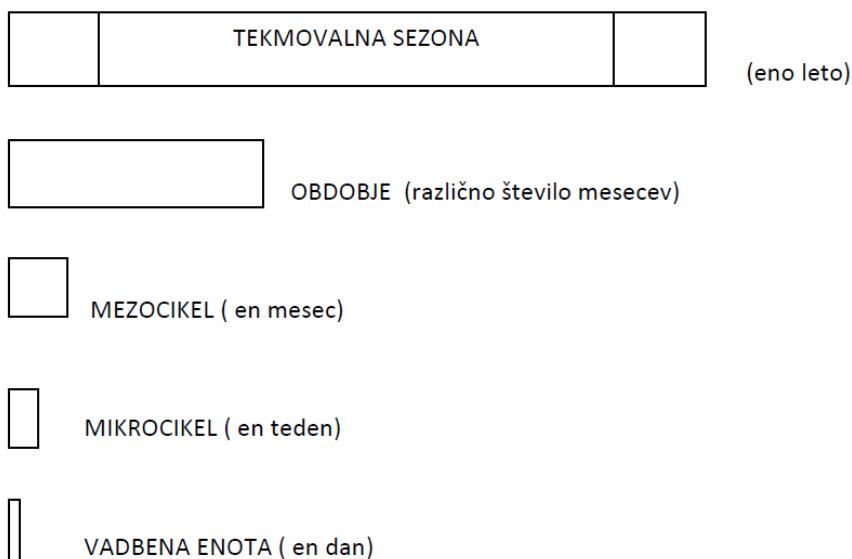
### **5.1. NAČRTOVANJE PROCESA ŠPORTNE VADBE**

Načrtovanje procesa športne vadbe pomeni izbiro in razvrščanje vadbenih količin v izbranem ciklu procesa športne vadbe tako, da omogočimo uresničitev zastavljenega cilja. Torej se načrtovanje športne vadbe začne z jasno definicijo vadbenega cilja (Ušaj, 2003). Glede na to, da »masters« smučanje zajema smučarje v starostnem razponu od 30 do 99 let, je težko definirati skupni cilj, saj je smučanje še vedno individualen šport, prav tako pa se sposobnosti tridesetletnika bistveno razlikujejo od sposobnosti šestdesetletnika. Zato pričujoči model vadbe sicer zajema bistvena izhodišča za načrtovanje vadbe, vendar zaradi zgoraj naštetih razlogov pušča prostor posamezniku, da vadbo prilagodi svojim željam, ciljem in seveda času, ki ga ima na razpolago.

### **5.2. CIKLIZACIJA**

Ciklizacija je razvrščanje vadbenih količin v takšno zaporedje, ki omogoča najizrazitejše vadbene učinke (Ušaj, 2003).

Shema 3: Cikli v procesu športne vadbe (Ušaj, 2003)



Tekmovalno sezono pri »masters« smučarjih lahko opredelimo isto kot pri vrhunskih alpskih smučarjih, in sicer se začne 1. maja in konča 30. aprila. Obdobja si sledijo po naslednjem vrstnem redu:

- pripravljalno obdobje (1. maj – 31. avgust)
  - osnovna priprava športnika
- predtekmovalno obdobje ( 1. september – 30. november)
  - specialna priprava športnika
- tekmovalno obdobje (1. december – 31. marec)
- prehodno obdobje (1. april – 1. maj)

### 5.3. GIBALNE SPOSOBNOSTI V ALPSKEM SMUČANJU

Struktura gibanja v alpskem smučanju je kompleksna, učinkovitost pa odvisna od posameznikovih lastnosti in sposobnosti (Lešnik in Žvan, 2004).

Tako vrhunsko kot rekreativno smučanje uvrščamo v skupino kompleksnih športnih panog. »Masters« smučanje se nahaja nekje na meji med rekreativnim in vrhunskim tekmovalnim smučanjem, saj smučanje med vratci zahteva tudi večje psihofizične obremenitve smučarja. Zato za ustrezno psihofizično pripravo na tekmovalno sezono

štejemo le kontinuirano vadbo skozi celo leto, ta vadba pa mora temeljiti na izboljšanju vseh motoričnih oz. gibalnih sposobnosti, ki so:

- a) moč
- b) hitrost
- c) koordinacija
- d) gibljivost
- e) ravnotežje in
- f) preciznost.

Poleg njih pa lahko kot osnovo katerekoli priprave dodamo še vzdržljivost.

Pri alpskem smučanju so prisotne različne pojavne oblike posamezne gibalne sposobnosti. Le-te so odraz specifikke gibanja alpskega smučarja.

#### 5.4. MODEL KONDICIJSKE VADBE ZA »MASTERS« SMUČARJE

Dobra kondicijska priprava je pri alpskem smučanju ključnega pomena, saj v prvi vrsti preprečuje poškodbe, obenem pa je dobra kondicijska priprava smučarja nujna za doseganje dobrih rezultatov na snegu. Pri odraslih smo zaradi neredne vadbe pogosto priča »zakrnelosti«, zato je prvi cilj vadbe obuditev prirojenih sposobnosti in razvoj tistih dimenzij, na katere s treningom lahko vplivamo. V naslednjem poglavju je opisan model kondicijske vadbe za »masters« smučarje, ki temelji na tem izhodišču.

##### 5.4.1. Moč

Moč je definirana kot sposobnost premagovanja odpora (Petrovič in sodelavci, 2005). Pri alpskem smučanju najbolj do izraza prihajajo enonožna in sonožna odrivna moč, statična moč nog in pa repetitivna moč nog. Seveda ne smemo pozabiti na krepitev ostalih mišičnih skupin, še posebej veliko pozornosti moramo posvetiti stabilizaciji sklepov. Zaradi narave smučarske motorike je tako uspešnost obvladovanja tehnike, kot tudi premagovanje velikih obremenitev odvisna od sposobnosti razvoja določenih pojavnih oblik moči (Lešnik, 1996)

Vadba moči je sestavljena iz različnih obdobij, vsako od teh obdobij pa ima svoje zakonitosti, pristop, količino in intenzivnost vadbe. Tem obdobjem vadbe so podrejeni tako vrhunski športniki kot tisti, ki vadijo rekreativno, obdobja pa so glede na učinek naslednja (Petrovič in sodelavci, 2005):

- g) adaptacija skeletno-mišičnega sistema
- h) hipertrofija
- i) maksimalna moč
- j) eksplozivna moč
- k) repetitivna moč
- l) pretvorba v športno specifično kombinacijo moči
- m) vzdrževanje stopnje pripravljenosti
- n) trening izgube maščobe

Glede na posebnost alpskega smučanja je eksplozivna moč razumljena kot tista sposobnost, ki je najbolj povezana z uspešnostjo (Cigrovski, Matkovič in Novak, 2008). Razvoj hitre moči je pogojen z zelo različnimi sposobnostmi, ki jo spremljajo: raven maksimalne moči, hitrost reakcije, sposobnost percepcije, predvidevanje, timing, zaznavanje podlage in ravnotežja. Z novimi materiali, ki so se pojavili v smučanju, je hitra moč dobila še dodatno težo. Pri zavijanju je poleg moči veliko odvisno tudi od sposobnosti hitrih popravkov v zavojih in prehajanja iz zavoja v zavoj. Dodatne potrebe po prilagajanju povzročajo še postavitve, teren in tekmovalna disciplina (Struger, 2008).

Seveda se je potrebno osredotočiti tudi na specifiko naše ciljne skupine. Težava se pojavi predvsem pri velikem starostnem razponu, zaradi katerega je težko oblikovati enoten program. Idealno bi bilo, da bi se v program vadbe zajele prav vse, za alpsko smučanje potrebne, vadbe moči (adaptacija skeletno-mišičnega sistema, povečanje mišične mase, maksimalno moč, eksplozivno moč, repetitivno moč in vzdrževanje stopnje pripravljenosti), vsekakor pa vadba mora vsebovati adaptacijo skeletno-mišičnega sistema in poznejšo konstantno stabilizacijo trupa in sklepov ter vadbo za eksplozivno moč.

Vadba naj temelji na vadbi na trenažerjih, vadbi z elastiko, izpusti pa naj se vadba s prostimi utežmi, saj je vadba na trenažerjih varnejša, varovanje pri izvedbi vaj na

trenažerju ni potrebno, poleg tega se vadečemu ni potrebno učiti in uvajati na proste uteži.

#### a) Strategija vadbe za izboljšanje eksplozivne moči

Na eksplozivno moč s treningom ne moremo bistveno vplivati, lahko pa z različnimi metodami posamezniku pomagamo k njeni povrnitvi. Pri vadbi eksplozivne moči je v začetku potrebno zagotoviti dovolj pestro splošno vadbo moči (adaptacija skeletno-mišičnega sistema). Za povečanje oz. izboljšanje eksplozivne moči je potrebna vadba maksimalne moči, saj je praksa pokazala, da največja moč predstavlja zelo dobro izhodišče za nadaljnje povečanje eksplozivne moči (Ušaj, 2003).

#### b) Strategija vadbe za izboljšanje repetitivne moči

Tudi pri treningu repetitivne moči osnovo predstavlja povečanje maksimalne moči, ki pa se jo trudimo povečati s poudarkom na veliki količini (Ušaj, 2003).

### 5.4.1.1. Osnovne smernice za vadbo različnih vrst moči

#### 1. ADAPTACIJA SKELETNO-MIŠIČNEGA SISTEMA

Adaptacija skeletno-mišičnega sistema nam omogoča kvalitetno in varno vadbo v nadaljevanju. Vadba mora biti posvečena predvsem krepitvi trupa, hrbtenice in sklepov. Vadba je najbolj učinkovita v obliki krožnega treninga, saj s tem omogočimo vadečemu, da v kar najkrajšem času prilagodi čim več mišic, vezivnih tkiv, ligamentov in sklepov na povečane obremenitve.

Tabela 2: Osnovne smernice pri vadbi adaptacije skeletno-mišičnega sistema za rekreativno vadbo (Petrovič in sodelavci, 2005):

<b>% OBREMENTITVE</b>	30-40
<b>ŠT. VAJ ZA MIŠIČNO SKUPINO</b>	1 do 2
<b>ŠT. POSTAJ</b>	9 do 12
<b>ŠT. PONOVI TEV</b>	15 do 20
<b>ŠT. KROGOV</b>	2 do 3
<b>ČAS POČITKA MED SERIJAMI</b>	30 sekund
<b>HITROST IZVEDBE VAJ</b>	povezana/kontinuirana

## 2. HIPERTROFIJA – POVEČANJE MIŠIČNE MASE

Vadba za povečanje mišične mase je zelo naporna, predstavlja pa osnovo za razvoj drugih pojavnih oblik moči. Pri hipertrofiji gre predvsem za povečanje preseka mišičnih vlaken. Zaradi napornosti treninga je pomembno, da v eni vadbeni enoti krepimo samo enega ali dva dela telesa. Poudarek vadbe je na osnovnih vajah, kjer dela več mišičnih skupin hkrati.

Tabela 3: Osnovne smernice pri vadbi za povečanje mišične mase (Petrovič in sodelavci, 2005):

<b>% OBREMENTITVE</b>	70-85%
<b>ŠT. VAJ ZA MIŠIČNO SKUPINO</b>	3 do 5
<b>ŠT. PONOVI TEV</b>	6 do 12
<b>ŠT. SERIJ</b>	3 do 5
<b>ČAS POČITKA MED SERIJAMI</b>	60 - 90 s
<b>HITROST IZVEDBE VAJ</b>	počasna do umirjena

## 3. RAZVOJ MAKSIMALNE MOČI

Pri tem tipu vadbe želimo povečati maksimalno moč, ki so jo naše mišice sposobne razviti glede na svojo anatomsko ter biomehansko strukturo (Petrovič in sodelavci,



2005). Pri alpskem smučanju prihaja do velikih obremenitev, pri katerih mora tekmovalec izvajati kompleksna gibanja ter pri tem vseskozi ohranjati ravnotežje.

Za učinkovit razvoj maksimalne moči pa je potrebno slediti naslednjim nasvetom (Petrovič in sodelavci, 2005):

- trening je ločen, treniramo le en del telesa naenkrat (1-2 mišični skupini),
- gib se izvede eksplozivno v prvem delu ter se kontrolirano, počasi spušča v drugem delu,
- izvajamo predvsem osnovne vaje,
- pomembna sta okrepljena prehrana in počitek.

Tabela 4: Osnovne smernice pri vadbi maksimalne moči (Petrovič in sodelavci, 2005):

<b>% OBREMENITVE</b>	85 -100%
<b>ŠT. VAJ</b>	2 do 3
<b>ŠT. PONOVI</b>	1 do 4
<b>ŠT. SERIJ</b>	3 do 8
<b>ČAS POČITKA MED SERIJAMI</b>	3 do 5 minut
<b>HITROST IZVEDBE VAJ</b>	hitra/maksimalna

#### 4. TRENING EKSPLOZIVNE MOČI

Eksplozivna moč je sposobnost prenosa maksimalne moči v karseda hitro gibanje. Eksplozivna moč je zaželeno pri alpskem smučanju predvsem zaradi tega, ker se pri smučanju vseskozi borimo proti zunanjim silam, hkrati pa je eksplozivna moč pri alpskem smučanju med vsemi gibalnimi sposobnostmi razumljena kot tista, ki je najbolj povezana z uspešnostjo (Cigrovski, Matković in Novak, 2008). Je pokazatelj hitre mobilizacije velike količine mišične sile, do izraza pa prihaja pri premagovanju različnih zunanjih sil, ki na smučarja delujejo v posameznih sekvencah postavitve. Kljub dejstvu, da alpsko smučanje v mnogočem sodi v skupino cikličnih športov pa, bodisi zaradi postavitve prog, konfiguracije terena ali drugih nepredvidenih dejavnikov, praviloma prihaja tudi do acikličnih reakcij na zunanje sile (štart, različni zavoji, reakcija na podlago po skoku preko prelomnic, itd.(Lešnik, 1996).

Breme pri vadbi eksplozivne moči mora biti tako veliko, da še dovoljuje koordinirano, hitro in pravilno izvedbo.

Tabela 5: Osnovne smernice pri vadbi eksplozivne moči (Petrovič idr., 2005):

<b>% OBREMENITVE</b>	45-70%
<b>ŠT. VAJ</b>	2 do 3
<b>ŠT. PONOVI</b>	4 do 6
<b>ŠT. SERIJ</b>	2 do 4
<b>ČAS POČITKA MED SERIJAMI</b>	5 do 7 minut
<b>HITROST IZVEDBE VAJ</b>	eksplozivna/dinamična

## 5. REPETITIVNA MOČ

Repetitivna moč je sposobnost za ponavljajoče premagovanje zunanjih sil (Petrovič idr., 2005). Pri alpskem smučanju prihaja do dalj časa trajajočega in ponavljajočega se gibanja (nizanje zavojev). To gibanje temelji na izmeničnih mišičnih kontrakcijah in relaksacijah, kar botruje temu, da je repetitivna moč oz. dobra razvitost le-te pomemben dejavnik uspešnosti pri samem smučanju. Po navadi se pri vadbi repetitivne moči uporablja obhodna vadba, pri razporejanju vaj pa je potrebno biti pozoren na to, da sta na dveh sosednjih postajah obremenjeni dve različni mišični skupini.

Glede na to, da količino vadbe spreminjamo s številom postaj, bomo določili, da bomo pri treningu repetitivne moči uporabljali kratkotrajno obhodno vadbo. Število postaj je pri tej vadbi omejeno na 6. Intenzivnost vadbe spreminjamo tudi s številom ponovitev.

Tabela 6 : Osnovne smernice pri vadbi repetitivne moči (Petrovič idr., 2005):

<b>% OBREMENITVE</b>	50-60%
<b>ŠT. VAJ</b>	3 do 6
<b>TRAJANJE AKTIVNOSTI</b>	30-60s
<b>ŠT. PONOVI</b>	25 -30
<b>ŠT. SERIJ</b>	3 do 6
<b>ČAS POČITKA MED SERIJAMI</b>	60 s

## 6. VZDRŽEVANJE STOPNJE PRIPRAVLJENOSTI

Če ne vzdržujemo telesne pripravljenosti, pride do zmanjšanja mišičnih vlaken, zmanjšanja mišične moči, aktivacija mišičnih vlaken pa je na veliko nižjem nivoju. Pri smučarjih predvsem povečano število smučarskih dni privede k temu, da se pridobljeno fizično stanje skozi pripravljalno obdobje ne vzdržuje. To se pogostokrat zgodi zaradi pomanjkanja časa ter natrpanosti urnika.

Tabela 7: Osnovne smernice pri vzdrževanju mišične moči (Petrovič idr., 2005):

<b>% OBREMENITVE</b>	70-90%
<b>ŠT. VAJ</b>	2 do 6
<b>ŠT. PONOVI</b>	4 do 6
<b>ŠT. SERIJ</b>	2 do 3
<b>ČAS POČITKA MED SERIJAMI</b>	3 do 5 min
<b>HITROST IZVEDBE VAJ</b>	eksplozivna/dinamična

### 5.4.2. Aerobna vzdržljivost

Aerobna vzdržljivost ima pomen v razvoju vsakega smučarja. Ustrezna raven aerobne priprave je pomembna za osnovno vzdržljivost, ki omogoča večjo količino treninga na snegu, hitrejšo regeneracijo in boljše izhodišče za anaerobno laktatno delo (Struger, 2008). Vzdržljivost je ena tistih gibalnih sposobnosti, ki je v največji meri povezana z zdravjem, telesno vitalnostjo in kakovostjo njegovega življenja

(Škof, 2008). Tudi pri smučarjih je potrebno doseči prag aerobne vzdržljivosti, ki bo zadovoljeval zahteve daljših obremenitev na tekmovanjih.

Trening aerobne vzdržljivosti je primeren predvsem v pripravljalnem obdobju, kljub vsem njegovim pozitivnim lastnostim pa z njim ni dobro pretiravati.

Tabela 8: Osnovni napotki pri treningu aerobne vzdržljivosti (Škof, 2008):

<b>METODA VADBE</b>	vadba neprekinjenega napora, metoda s ponavljanji, intervalna metoda
<b>INTENZIVNOST</b>	60-75% max FS
<b>TRAJANJE OBREMITVE</b>	30-180 minut, odvisno od sredstva (teki od 30-60 minut, kolo od 90-180 minut)
<b>SKUPNA KOLIČINA NA ENOTO TRENINGA</b>	5-10 km (tek)

#### 5.4.3. Anaerobna laktatna vzdržljivost – hitrostna vzdržljivost

Anaerobna laktatna vzdržljivost je zelo pomemben dejavnik tekmovalne uspešnosti v športnih dejavnostih, ki običajno ne trajajo več kot 1-2 minuti. Največji napor pri »masters« smučarjih po navadi trajajo od 40 sekund do dveh minut, odvisno od posamične discipline.

Omejitveni dejavniki pri anaerobni laktatni vzdržljivosti so kopičenje laktata in metabolična acidoza, zmanjšanje zaloga kreatinfosfata, porušena koordinacija in najvišja hitrost gibanja. Pri alpskem smučanju lahko izmed zgoraj naštetih omejitvenih dejavnikov izpostavimo porušeno koordinacijo, ki nastane zaradi utrujenosti in povečane acidoze v mišicah. Že majhna sprememba v koordinaciji gibanja povzroči pribitek v času in tako na postavitev vrat ni več mogoče reagirati pravočasno.

Tabela 9: Osnovni napotki pri treningu anaerobne vzdržljivosti (Škof, 2008; Ušaj, 2003)

<b>METODA TRENINGA</b>	metoda s ponavljanji, piramida
<b>INTENZIVNOST</b>	85-100% max FS
<b>RAZDALJE</b>	150-600m
<b>ŠTEVILO SERIJ</b>	1 do 2
<b>ŠTEVILO PONOVIKOV V SERIJI</b>	1 do 8 ( odvisno od trajanja ene ponovitve)
<b>ODMORI MED PONOVIKVI</b>	2 do 5 minut
<b>SKUPNA KOLIČINA VADBE</b>	300-1500 metrov

#### 5.4.4. Hitrost

Hitrost se kaže kot sposobnost izvedbe gibanja v najkrajšem možnem času. Njene pojavne oblike se tudi v alpskem smučanju kažejo kot (Lešnik in Žvan, 2007):

- o) hitrost reakcije (sposobnost hitrega gibalnega odziva na določen signal),
- p) hitrost enostavnega giba (sposobnost premika telesnega segmenta na določeni poti v najkrajšem možnem času) in
- q) hitrost alternativnih gibov (frekvenca gibov; sposobnost hitrega ponavljanja gibov s konstantno amplitudo).

Hitrost reakcije je še posebej pomembna, saj gre za odziv v kompleksnih okoliščinah, ki so že pri »prostem« smučanju dostikrat težko predvidljive, pri postavitvah pa se ta nepredvidljivost le še potencira. Dodatni oteževalni dejavnik je tudi statični smučarski položaj, iz katerega je potrebno izvesti maksimalno hitro akcijo, po navadi aritmično. Večji odstotek hitrih mišičnih vlaken omogoča tako boljše rezultate ter tudi hitrejšo in racionalnejšo izvedbo določenih sekvenc smučanja med vratci. (štart-drsalni korak, poganjanje v cilj, hitrost menjave).

V alpskem smučanju se hitrost pojavlja tudi kot izvedba ustreznega gibanja v hitrosti smučanja (drsenje na smučeh).

Vpliv vadbe na razvoj hitrosti je razmeroma majhen, saj je ta sposobnost v veliki meri prirojena (koeficient prirojenosti 0,95), zato lahko na razvoj hitrosti vplivamo predvsem posredno preko izboljšanja tehnike gibanja, koordinacije, gibljivosti in moči.

Tabela 10: Osnovni napotki pri treningu hitrosti (Struger, 2008; Ušaj 2003):

<b>INTENZIVNOST</b>	95% do 100%
<b>RAZDALJE</b>	20 do 60 metrov, ali določena vaja v trajanju 6 do 8 sekund
<b>ŠTEVILO PONOVIŠEV V SERIJI</b>	3 do 5
<b>ODMORI MED PONOVIŠTVAMI</b>	1 do 3 minute
<b>ŠTEVILO SERIJ</b>	3 do 4
<b>ODMORI MED SERIJAMI</b>	5 do 8 minut

#### 5.4.5. Koordinacija

Koordinacija je sposobnost učinkovitega oblikovanja in izvajanja kompleksnih gibalnih nalog v določenih časovnih, prostorskih in dinamičnih značilnostih gibanja. Opredelimo jo lahko tudi kot sposobnost usmerjenega izkoristka energijskih, toničnih in programskih gibalnih potencialov za izvedbo kompleksnih gibanj (Pistotnik, 2003). Pri alpskem smučanju strukturo koordinacije sestavljajo naslednje pojavne oblike (Pistotnik, 2003; Šturm in Strel, 1981; Ušaj, 2003):

- a) sposobnost realizacije celostnih programov gibanja je sposobnost, da se neka gibalna naloga zazna kot celota in se kot celota tudi izvede (smučarski zavoj),
- b) sposobnost izkoriščanja kinetičnih (gibalnih) informacij – sposobnost izvedbe novega, še nepoznanega gibanja (izpeljava zavoja po robnikih),
- c) sposobnost kinetičnega (gibalnega) reševanja prostorskih problemov (sposobnost hitrega reagiranja v primeru pojava nepričakovanih ovir na smučišču ali na progi),
- d) sposobnost kinetične (gibalne) realizacije ritmičnih struktur (sposobnost prilagajanja »vsiljenemu« ritmu ali oblikovanje svojega ritma smučanja),
- e) sposobnost timinga – sposobnost izvesti gibanje v časovni sekvenci, ki je za njegovo izvedbo optimalna (pravočasnost izvedbe začetka zavoja pri postavitvi),
- f) sposobnost koordinacije spodnjih okončin – sposobnost izvajanja kompleksnih gibov z nogami,
- g) sposobnost natančnega vodenja gibanja. Gre za sposobnost natančnega in nenehnega uravnavanja gibanja športnega rekvizita od štarta do cilja.

Osnovna metoda zaboljšanje koordinacije je metoda s ponavljanji. Ker pa se koordinacija izboljšuje predvsem v fazi učenja, moramo pri tovrstni vadbi poskrbeti, da se gibanja ne naučimo v taki meri, da bi postalo avtomatizirano (Ušaj, 2003).

Tabela 11: Ukrepi za izboljšanje koordinacije (prirejeno po Ušaj, 2003):

NENAVADEN ŠTARTNI POLOŽAJ	spremembe smeri gibanja
	spremembe izvedbe skokov
	različni štartni položaji
OPRAVLJANJE GIBANJA Z NEDOMNANTNO OKONČINO	različen vbod palice
POVEČANJE HITROSTI GIBANJA	višja hitrost izvedbe z zagotovitvijo olajševalnih okoliščin
	spremenljiva hitrost izvedbe
OMEJITEV PROSTORA GIBANJA	postavitev različnih hodnikov
SPREMINJANJE STARIH TEHNIČNIH ELEMENTOV IN DODAJANJE NOVIH	z dodatnimi nalogami otežimo osnovno gibanje in zmanjšamo stopnjo njegove naučenosti
	primer: zavoj z dvigom notranje smučke in s palicami v predročenu
KOMBINIRANJE NAUČENIH IN ŠE NENANUČENIH GIBANJ	k naučenim gibanjem dodajamo nove naloge in poskusimo gibanje izvajati brez poprejšnje priprave
SPREMINJANJE VADBENIH RAZMER	spremembe okolja, oblike terena, vrste snega,...
UKVARJANJE S ŠPORTI, KI JIH NE OBVLADAMO	izbira drugih športov

Za vadbo koordinacije je zelo primerna tudi vadba na rolerjih, saj je gibanje v marsičem skladno s strukturo gibanja v alpskem smučanju.

#### 5.4.6. Gibljivost

Gibljivost je sposobnost izvedbe gibov z veliko amplitudo. Lešnik (1996) je dokazal, da gibljivost v alpskem smučanju ne more bistveno vplivati na tekmovalno uspešnost, vendar je tako za tekmovalce kot za rekreativne smučarje dobro, da so čim bolj gibljivi. Visoka raven gibljivosti omogoča bolj ekonomično gibanje, zmanjšuje možnost poškodb pri različnih nepredvidenih gibih, omogoča lažje prenašanje naporov...

Agrež (1976) je napisal, da se varianca uspešnosti v alpskem smučanju niti v enem svojem delu ne formira pod vplivom gibljivosti in da gibljivost tekmovalcev nima neposredne zveze z njihovo uspešnostjo. Potrebno pa je dodati, da je določen nivo razvitosti te sposobnosti potreben, da bi se lahko v procesu širše zasnovanega treninga obvladale gibalne situacije, ki imajo večje zahteve po velikih amplitudah gibanja kot pa je to primer v alpskem smučanju.

Splošno znano je, da so ženske bolj gibljive od moških, in mlajši ljudje bolj od starejših, zato naj smučarji, katerih se dotično diplomsko delo dotika, ne izpustijo treninga gibljivosti iz svojega programa, saj le-ta pozitivno vpliva na splošno gibalno učinkovitost in kakovost življenja posameznika.

Četudi je umestitev razteznih vaj v ogrevalni sklop vadbene enote nujen, je zmotno prepričanje, da lahko z razteznimi gimnastičnimi vajami razvijamo gibljivost. Za razvoj gibljivosti se praviloma uporabljajo statične metode raztezanja ter različice PNF raztezanja. Dinamično raztezanje je zaradi svoje narave manj primerno (Šarabon, 2007).

#### 5.4.7. Ravnotežje in propriocepcija

Ravnatežje je sposobnost hitrega oblikovanja kompenzacijskih gibov, ki so potrebni za vračanje telesa v ravnatežni položaj (Pistotnik, 2003). Pri smučanju govorimo o dinamičnem ravnatežju, saj gre za ohranjanje oziroma vzpostavljanje ravnatežnega položaja med drsenjem na smučeh v vseh smereh; levo-desno, naprej-nazaj. Pri tem gre za sposobnost kontrole nihanja težišča, ki pri določenih hitrostih še omogočajo ravnatežni položaj smučarja (Lešnik in Žvan 2007).

Vadba za ravnatežje se čedalje bolj povezuje z vadbo sklepne stabilizacije oz. proprioceptivne vadbe. Pojem propriocepcija se nanaša na sposobnost zaznavanja položaja, drže in gibanja posameznih delov telesa v prostoru in času (Šarabon, 2007).

Pri alpskem smučanju so bile vedno prisotne sile, katerim se je moral smučar s svojo tehniko zoperstaviti, od uvedbe smuči s poudarjenim stranskim lokom pa so te sile občutno večje predvsem zato, ker smuči s povečanim stranskim lokom omogočajo izvedbo zavojev brez oddrsavanja in z manjšim radiem kot klasične smuči, kar je posledica drugačnega mehanskega načina zavijanja smuči. (Kugovnik, Supej in Nemec, 2003).

Pri premagovanju teh sil so posebej izpostavljena kolena, prav tako pa je pomembna dobra stabilizacija skočnega sklepa in celotnega trupa.

Stabilizacijska vadba je namenjena spodbujanju tistih bioloških mehanizmov, ki bodo posamezniku omogočili boljše obvladovanje gibanja pod pogoji nepredvidenih motenj (Šarabon, 2007), le-ti pa so sestavni del alpskega smučanja.



- a) PROPRIOCEPTIVNA VADBA GLEŽNJA (Šarabon, 2007):
- vzpostavljanje ravnotežja v vzdolžni osi stopala – učinki na mišicah, ki so povezane z zvini,
  - vzpostavljanje ravnotežja v prečni osi stopala – izboljšanje ravnotežja.
- b) PROPRIOCEPTIVNA VADBA ZA KOLENO (Šarabon, 2007):
- vaje je potrebno izvesti tako, da v kolenu prihaja do gibanja v smeri upogibanje-iztegovanje,
  - ker se za vadbo stabilizacije kolena v osnovi uporabljajo iste vaje kot za gleženj, je mogoče funkcijo kolena okrepiti s fiksacijo gležnja, tako da se večji del vzpostavljanja ravnotežja prenese na koleno.
- c) PROPRIOCEPTIVNA VADBA ZA TRUP (Šarabon, 2007):
- vaje so običajno povezane s stabilizacijo medenice,
  - skoraj vse vaje ohranjanja ravnotežja stoje vplivajo na stabilizacijo trupa,
  - učinkovite vaje za stabilizacijo trupa se lahko izvajajo tudi kleče, sede ali leže na nestabilni površini.

Ko določeno vajo enkrat obvladamo, jo je smiselno otežiti (Šarabon, 2007):

- izvedba vaje na obeh nogah ali samo na eni nogi,
- izvedba z odprtimi ali zaprtimi očmi,
- izvedba s predhodno motnjo ravnotežnega organa,
- izvajanje z dodatnimi nalogami (mečemo ali lovimo žogo...),
- izvedba z večjo in manjšo podporno površino,
- izvedba z vključevanjem dodatne zunanje sile kot motnje
- izvedba z višanjem in nižanjem centralnega težišča telesa

Tabela 12: Osnovni napotki pri vadbi ravnotežja in sklepne stabilizacije (prirejeno po Šarabonu, 2007):

<b>INTENZIVNOST</b>	postopno naraščanje, velja načelo od lažjega k težjemu
<b>ŠTEVILO SERIJ</b>	4 do 10
<b>TRAJANJE SERIJE</b>	30 do 60 sekund
<b>ŠTEVILO TRENINGOV</b>	najmanj 3x na teden

## 5.5. OSNOVNA PERIODIZACIJA KONDICIJSKIH TRENINGOV ZA MASTERS SMUČARJE

Tabela 13: Osnovna periodizacija kondicijskih treningov za »masters« smučarje

OBDOBJE	FAZA	TIP PRIPRAVE	TRAJANJE V TEDNIH	CILJI	TEDENSKO ŠTEVILO KONDICIJSKIH TRENINGOV
PRIPRAVLJALNO OBDOBJE	1	Splošna kondicijska priprava	10	a) razvoj osnovne aerobne vzdržljivosti b) adaptacija skeletno-mišičnega sistema c) propriocepcija + gibljivost	3 do 5
PRIPRAVLJALNO OBDOBJE	2	Specifična priprava 1	6	a) razvoj anaerobno-aerobne vzdržljivosti b) adaptacija skeletno-mišičnega sistema c) razvoj eksplozivne moči d) razvoj koordinacije	4 do 5
PREDTEKMOVALNO OBDOBJE	3	Specifična priprava 2	6	a) razvoj hitrosti b) repetitivna moč c) razvoj eksplozivne moči d) razvoj koordinacije	4 do 5
PREDTEKMOVALNO OBDOBJE	4	Specifična priprava 3	6	a) razvoj hitrosti b) specifična laktatna vzdržljivost c) eksplozivna moč d) razvoj koordinacije	4 do 5
TEKMOVALNO OBDOBJE	5	Specifična priprava, neposredna priprava na tekme	16	a) repetitivna moč b) eksplozivna moč c) regeneracija + gibljivost	3 do 4
PREHODNO OBDOBJE	6	Regeneracija	4	a) telesna in psihična sprostitvev	2 do 4

Glede na časovno opredelitev tekmovalne sezone masters smučarjev in s tem povezane ciklizacije (str.28), se pripravljalo obdobje začne 1. maja in v skladu s tem ter zgoraj napisanim trajanjem določenega obdobja tudi trajajo vadbe v teh obdobjih. Posamezna vadbena enota naj traja od 60 do 90 minut.

Dobra kondicijska priprava je pomemben pogoj za vadbo na snegu ter doseganje dobrih rezultatov. Vsak proces seveda ne teče nemoteno, saj se pri posamezniku lahko pojavijo različne težave v obliki poškodb, bolezni... V teh primerih je potrebno program prilagoditi, ga izvajati v manjšem obsegu, vedno pa je potrebno biti pozoren, da v primeru zmanjšanja obsega kondicijske priprave stanje upošteva tudi pri treningu na snegu.

## 5.6. MODEL SMUČARSKE VADBE

Prva stvar, ki jo moramo vzeti v obzir pri »masters« smučarjih, je ta, da so to ljudje, ki imajo veliko željo izpolnjevati svoje tekmovalne ambicije, zato mora biti tudi smučarski trening prilagojen temu. »Masters« smučarjem velik izziv predstavlja smučanje med postavitvami, izboljševanje časov ter zmagovanje na tekmovanjih, izogibajo pa se treninga tehnike, saj zmotno mislijo, da je to zgolj izguba časa. Lahko bi domnevali, da je to delno tudi posledica splošnega stanja duha v slovenskem tekmovalnem smučanju. Znano je, da tudi mnogi trenerji v trening na snegu premalo uvrščajo klasični trening tehnike, temveč je za njih merilo uspešno opravljenega treninga število prevoženih vrat.

Prevladujoča disciplina mnogih »masters« smučarjev je sicer veleslalom, vendar sta v programu tekem tudi slalom in superveleslalom. Glede na usmeritev posameznika je potrebno prilagoditi tudi program treninga na snegu.

### 5.6.1. KOLIČINA IN VSEBINA VADBE V PRIPRAVLJALNEM OBDOBJU

(1. maj – 31. avgust)

- 10 do 12 smučarskih dni:
  - 5 dni »prostega smučanja«; prosto smučanje je namenjeno privajanju na opremo ter doseganju sproščenosti ter sigurnosti na smučeh,
  - do 7 dni treninga tehnike v »prostem smučanju« in med kratkimi količki v kombinaciji s treningom v klasičnih postavitvah z dolgimi koli.

### 5.6.1.1 Pripomočki pri treningu tehnike

#### a) SLALOM SMUČI

Slalom smuči so zelo dober in nepogrešljiv pripomoček pri vadbi tehnike smučanja, saj omogočajo tekmovalcem, da vaje izvajajo v nižjih hitrostih, kar jim posledično omogoča, da so pri izvedbah bolj natančni. Krajše smuči in manjši polmer tekmovalcu omogočata ohranjanje ravnotežnega položaja, na manjši naklonini v nizki hitrosti pa ravno tako velik nagib smuči in telesa v stran, s čimer preprečimo, da ima smučar smuči »pod seboj« že na začetku vadbe tehnike smučanja, ko je hitrost še nizka.

#### b) VELESLALOM SMUČI

Daljše smuči in večji polmer dopuščata smučarju manj napak in zahtevata od njega veliko bolj korekten položaj na smučeh za izvedbo določene naloge, zato veleslalomске smuči uporabljamo na sredini in na koncu vadbe tehnike smučanja. Z njimi vadimo hitrost in delamo vse metodične in korekcijske vaje v večji hitrosti in s tem pripravljamo tekmovalca na tekmovalno hitrost in tekmovalni občutek.

#### c) SUPERVELESLALOM SMUČI

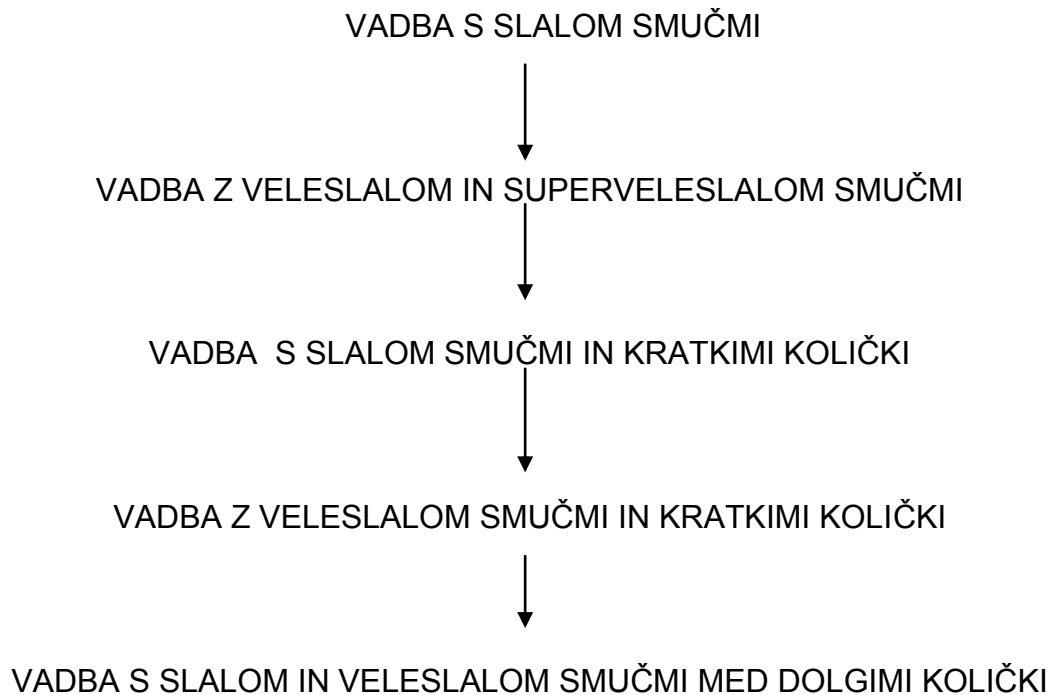
Superveleslalom smuči uporabljamo predvsem za višanje hitrostne bariere ter pridobivanja občutka za drsenje med zavijanjem, seveda pa moramo ob tem poskrbeti za ustrezen teren in ustrezne razmere. Glede na to, da gre pri »masters« smučanju še vedno za rekreativno obliko športa, je varnost vedno pred rezultatom.

#### d) KRATKI KOLIČKI

Kratki količki predstavljajo vmesno postajo pri prehodu iz vadbe tehnike v »prostem smučanju« do končne izvedbe tekmovalnih oblik med dolgimi količki. Marsikdaj se namreč dogodi, da se smučarju osvojeno znanje v trenutku prehoda v postavitev z dolgimi količki podle. Postavitev namreč smučarju vsili ritem, poleg tega so dolgi količki trdi in se jim smučar, ki v postavitvah še ni povsem suveren, podzavestno izogiba in s tem ruši svojo tehniko. Zato so kratki količki odličen

pripomoček za prehod iz vadbe tehnike v »prostem smučanju« na specialno vadbo med dolgimi količki.

#### 5.6.1.2. METODIČNI POTEK TRENINGA TEHNIKE (prirejeno po Verdnik, 2005)



##### a) VADBA S SLALOM SMUČMI

- korekcijske vaje v širšem hodniku in koordinacija
- korekcijske vaje v ožjem hodniku in koordinacija
- spremembe ritma

##### b) VADBA Z VELESLALOM SMUČMI

- ogrevanje in vadba hitrosti (lahko tudi s superveleslalomskimi smučmi)
- korekcijske vaje v širšem hodniku v večji hitrosti
- koordinacija

c) VADBA S SLALOM SMUČMI IN KRATKIMI KOLIČKI

- ogrevanje s superveleslalom smučmi in vadba hitrosti
- daljše razdalje med količki (15m)
- srednje razdalje med količki (10-12m)
- kratke razdalje med količki (7-9m)
- poligon

d) VADBA Z VELESLALOM SMUČMI IN KRATKIMI KOLIČKI

- ogrevanje s superveleslalom smučmi in vadba hitrosti (odprti zavoji, po širokem terenu)
- daljše razdalje med količki(25-35m)
- srednje razdalje med količki (20-25m)
- kratke razdalje med količki (15-20m)
- poligon

e) VADBA S SLALOM IN VELESLALOM SMUČMI IN DOLGIMI KOLIČKI

- kljub vadbi tehnike je pomembno v proces treninga vključevati tudi trening med dolgimi količki,
- v pripravljalnem obdobju naj bodo postavitve enostavne in ritmične.

Pri vadbi tehnike je potrebno razlikovati dve področji, kjer lahko smučar napreduje, in sicer:

- a)** izboljševanje ter optimizacija smučarske tehnike s **KOREKCIJSKIMI VAJAMI**
- b)** širjenje smučarskega znanja s **KOORDINACIJSKIMI VAJAMI.**

Korekcijske vaje je potrebno uporabljati individualno, glede na posameznikovo napako. Napak je po navadi več, vendar se je potrebo osredotočiti na najbolj očitno, oz. na tisto, ki je vzrok tudi ostalim napakam.

Najpogostejše napake pri »masters« smučarjih so:

- preveč poudarjeno vertikalno gibanje,
- škarjasto in paralelno prestopanje na začetku zavoja,
- neenakomeren nagib kolen.

**KOREKCIJSKE VAJE:**

**a) pahljača zavojev s palicami za kolena; palice držimo z rokami med kolena**

Utrujemo razklenjen položaj smuči. Smučar je prisiljen začeti zavoj iz skočnega in nato iz kolenskega sklepa.

**b) pahljača zavojev z zunanjo roko na notranjem kolenu, notranja roka je dvignjena**

Smučar si z zunanjo roko potiska notranje koleno v zavoj, kar povzroči enakomeren nagib kolen. Dvignjena zgornja roka preprečuje nagib zgornjega dela telesa v zavoj.

**c) palice v predročenu**

S palicami v predročenu lahko smučar nadzira položaj ramenske osi. Pomembno je, da smučar začne zavoj z ramenskim obročem vzporedno s podlago (dvignjena notranja rama).

**d) roke na kolenih**

Smučar z rokami na kolenih nadzoruje enakomeren nagib obeh kolen. Pri izvajanju te vaje je priporočljivo, da je naklonina terena blaga, zavoji so na začetku čisto blizu vpadnice, kasneje pa se oddaljenost od vpadnice stopnjuje.

### **e) obe roki v bok**

Smučar z obema rokama v boku skuša čim bolj potisniti boke v stran (povečana abdukcija v kolčnem sklepu), poleg tega smučar pridobiva občutek za ravnotežje oz. razporeditev teže.

Vse zgoraj našteje vaje se izvaja v širšem hodniku, saj za odpravljanje temeljnih napak ožji hodnik ni primeren. V ožjem hodniku se odpravlja specifične napake, ki jih ima smučar pri slalovski tehniki:

- nekoordiniran vbod palice,
- pretirano obračanje s telesom v zavoj,
- nagibanje ramenske osi v zavoj.

### **KOREKCIJSKE VAJE V OŽJEM HODNIKU:**

#### **a) roke s palicami v predročenju, prehod iz srednjega v ožji hodnik**

S palicami v predročenju kontroliramo zgornji del telesa.

#### **b) iztegnjene roke v predročenju v podaljšku ramen**

Z rokami kontroliramo notranjo ramo na začetku zavoja in ramensko os skozi vse tri faze zavoja.

#### **c) roke za vrat**

#### **d) roke v bok**

#### **e) roke prekrižane in položene na prsi**

Vaje (c,d,e) umirjajo zgornji del telesa ter spodbujajo neodvisno in aktivno delo nog, ki je pomemben del smučanja v ožjem hodniku oz. dobre slalomske tehnike.



## SMUČANJE S STRANSKIM GIBANJEM V ŠIRŠEM IN OŽJEM HODNIKU

**a) navezovanje zavojev blizu vpadnice v smuk položaju**

**b) smučanje v širšem hodniku v smuk položaju z menjavo kolen v stran**

Z vajama smučar pridobiva občutek za pravilno, stransko (lateralno) menjavo kolen in izkoriščanje napetosti smuči.

**c) smučanje s stranskim gibanjem**

**d) prehod iz širšega v ožji hodnik in smučanje s stranskim gibanjem**

**e) vijuganje v ožjem hodniku s stranskim gibanjem**

**f) vijuganje v ožjem hodniku s stranskim gibanjem in prehodi preko prelomnic**

Koordinacijske vaje služijo razširjanju smučarskega spektra posameznika, saj od smučarja zahtevajo, da se znajdejo in prilagodijo atipični situaciji.

### KOORDINACIJA V ŠIRŠEM HODNIKU:

- palice v predročenu, dvig notranje smučke v 1. fazi zavoja,
- ena palica na hrbet, druga pred seboj v rokah, dvig notranje smučke skozi vse tri faze zavoja,
- dvig notranje smučke in spredaj prekrizane,
- zavoji po notranji smučki,
- 2 zavoja po levi nogi, 2 zavoja po desni nogi,
- smučanje po eni smučki,
- smučanje vzvratno.

### KOORDINACIJA V OŽJEM HODNIKU:

- vbod leve, desne in nato obeh palic,
- vbadanje samo ene palice ali smučanje s samo eno palico,

- metanje palic namesto vboda,
- vrtenje palice pred seboj,
- dvig notranje smučke, prehod iz srednjega v ožji hodnik,
- navezovanje zavojev v ožjem hodniku z dvigom notranje smučke,
- vijuganje po eni smučki,
- smučanje v parih, trojkah in večjih formacijah,
- poskoki (sonožni, enonožni, prehod iz enonožnih v sonožne in obratno),
- različne menjave ritma.

Pri treningu tehnike med kratkimi količki se vaje ponovijo, saj se po navadi vse, kar je bilo naučeno v »prostem smučanju«, začne med količki podirati. Vzrok tega je ritem, ki ga postavitev vsili smučarju, saj mora le-ta ob točno določenem času narediti zavoj. Slednji zahteva natančnost, pravočasnost in senzomotorični vidik, vidna reakcija, ki jo mora smučar prenesti preko možganov v svoje mišice in nato izvesti natančno in pravočasno gibanje (Verdnik, 2005).

Pomembno je, da je trening tehnike med kratkimi količki razdeljen na dva dela. V prvem delu (vaje za vse veleslalomске razdalje in daljše slalomске razdalje) so uporabljene vaje, s katerimi popravljamo položaj tekmovalca v razdaljah, kjer je več časa za izvedbo določene korekcijske vaje. V drugem delu pa so uporabljene vaje, ki pridejo v poštev v krajših ali srednje dolgih slalomskih razdaljah, saj so razdalje prekratke za uporabo vaj iz prvega dela, saj bi le-te izgubile svojo namembnost oziroma jih je tudi skoraj nemogoče izvesti v tako kratkih razdaljah (Verdnik, 2005).

Tabela 14: Trening tehnike smučanja v »prostem smučanju« (prirejeno po Verdnik, 2005):

ŠT. DNI	OPREMA	VSEBINA VADBE
1	SL smučiči	korekcijske vaje v širšem hodniku
1	SL smučiči	korekcijske vaje in koordinacija v širšem hodniku
1	VSL smučiči	korekcijske vaje in koordinacija v širšem hodniku
1	SL smučiči	korekcijske vaje v ožjem hodniku
1	SL smučiči	menjave ritma in koordinacija v ožjem hodniku
1	SVSL in VSL smučiči	vadba hitrosti in korekcijske vaje v širšem hodniku
1	SVSL in VSL smučiči	vadba hitrosti in korekcijske vaje ter koordinacija v širšem hodniku

Tabela 15: Trening tehnike smučanja s pomočjo postavitvev (prirejeno po Verdnik, 2005):

ŠT. DNI	OPREMA	VSEBINA VADBE
1	SL smučiči	dolge razdalje (15m)-kratki količki
1	SL smučiči	srednje (10-12m) in kratke razdalje (7-9m)-kratki količki
1	SL smučiči	poligon in spremembe ritma s koordinacijskimi vajami-kratki količki
1	SL smučiči	različne razdalje, ritmična postavitve- dolgi količki
1	VSL smučiči	trening hitrosti in daljše razdalje (25-35 m)-kratki količki
1	VSL smučiči	trening hitrosti in srednje (20-25 m) ter krajše razdalje (15-20 m)-kratki količki
1	VSL smučiči	trening hitrosti in različne razdalje- dolgi količki

### 5.6.1.3. Količina in intenzivnost vadbene enote v pripravljalnem obdobju

Glede na širok starostni razpon ter različno pripravljenost smučarjev je težko podati absolutne količine treninga, ki se pri alpskem smučanju merijo predvsem v številu ponovitev med progo in na »prosto«. Količina je v tem obdobju največja, medtem ko je seveda intenzivnost toliko manjša. Vsak tekmovalec mora s pomočjo trenerja ugotoviti, kje so njegove meje.

### 5.6.2. PREDTEKMOVALNO OBDOBJE (1. september – 30. november)

- 10 do 15 smučarskih dni

Bistvo dobrega treninga v predtekmovalnem obdobju je, da se situacije na treningu čim bolj približajo situacijam na tekmovanjih. To dosežemo z različnimi postavitvami, s postavitvami na različnem terenu, v tem obdobju je primerno tudi merjenje časa posameznika. Kljub vsemu pa je zelo pomembno, da se ob vsej tekmovalni naravnosti še vedno ne pozabi na smučarsko tehniko. Primerna in zelo učinkovita rešitev je ta, da si vsak tekmovalec sestavi svoj model ogrevanja in ohlajanja. Pri tem

smučar kar najbolje izkoristi čas, ki ga ima, preden se postavi proga, ter spust, ki ga običajno presmuča brez konkretnega cilja. Tekmovalci skozi trening tehnike spoznavajo samega sebe in tudi spoznavajo, katere korekcijske vaje delujejo na njihovo smučanje in jim pomagajo pri osvajanju oziramo izboljševanju tehnike smučanja (Verdnik, 2005).

Po končanem treningu se pogosto zgodi, da je smučar napet in nesproščen, marsikateremu od njih pa se pripeti, da med treningom na progi preprosto izgubijo tisti pravi občutek. V takih primerih pomaga primerno sproščanje oz. umirjanje, ki smučarja spet pripelje do pravilne postavitve na smučeh.

#### PRIMER MODELA ZA OGREVANJE (Verdnik, 2005):

##### a) Dolgi, zaprti zavoji

RAZLAGA: Tekmovalci sproščeno izvajajo dolge zaključene zavoje od roba do roba smučišča. Rahlo so pokrčeni v vseh treh sklepih, roke sproščeno visijo ob telesu. Pomembna je vzporedna postavitvev smuči v vseh treh fazah zavoja, ustrezna obremenitev obeh smuči po celotni dolžini. Hitrost je nizka.

- dolgi, zaprti zavoji, roke v predročenju in palice pred očmi,
- dolgi, zaprti zavoji, roke v predročenju in palice pred očmi, dvig notranje smučke v prvi fazi zavoja,
- dolgi, zaprti zavoji z dvigom notranje smučke.

RAZLAGA: Zavoji ne potekajo več od roba do roba smučišča. Hitrost je srednje visoka.

- spremembe ritma,
- ena ponovitev v enakomernem ritmu,
- ena ponovitev v tekmovalnem ritmu.

RAZLAGA: tekmovalci si zamislijo tekmovalno postavitev in jo v mislih presmučajo.

### PRIMER MODELA UMIRJANJA (Verdnik, 2005):

- a) spremembe ritma,
- b) dvig notranje smučke,
- c) dolgi, zaprti zavoji; ena palica spredaj, ena na hrbtu, dvig notranje smučke v prvi fazi zavoja,
- d) dolgi, zaprti zavoji, roke v predročenu in palice nad višino oči,
- e) dva spusta z dolgimi, zaprtimi zavoji.

RAZLAGA: Smučiči so ves čas paralelno, smučarji sproščeno stojijo na smučeh, rahlo pokrčeni v vseh sklepih, roke sproščeno »visijo« ob telesu. Lahko so tudi v visokem smuk položaju.

Seveda si vsak smučar sam sestavi tako model ogrevanja kot model umirjanja, glede na napake, ki se pojavljajo pri njegovem smučanju. Pot k izbiri pravih korekcijskih vaj vodi skozi pogovor s trenerjem ter upoštevanjem smučarjevih občutkov in zaznav.

#### 5.6.2.1. Količina in intenzivnost vadbene enote v predtekmovalnem obdobju

V predtekmovalnem obdobju se količina oz. število spustov zmanjšuje, povečuje pa se njihova intenzivnost, saj skušamo spuste na treningih že približati tistim na tekmovanjih.

#### 5.6.3. TEKMOVALNO OBDOBJE (1. december - 31. marec)

- 20 smučarskih dni,
- 10 do 15 tekem,
- skupaj 30 do 35 smučarskih dni.

V tekmovalnem obdobju je vse podrejeno tekmovanjem. Kljub temu da »masters« smučarji niso vrhunski športniki, jim dobri rezultati na tekmovanjih predstavljajo glavni cilj. Količina vadbe se v tem obdobju ob hkratnem povečevanju vadbene intenzivnosti

zmanjšuje. S tem, tako imenovanim »zoževanjem«, usmerjamo tekmovalca do forme, ki jo tempiramo za čas najpomembnejše tekme, ki jo pri »mastersih« po navadi predstavlja WCM (World Criterium Masters), ki je nekakšno neuradno svetovno prvenstvo.

Sistem v tekmovalnem obdobju se razlikuje od treninga v pripravljalnem in predtekmovalnem, saj so v času tekmovanja tudi pri nas snežne razmere že ugodne za trening. Zato priprave ne potekajo več v obliki smučarskih taborov, ampak se »masters« skupine zberejo na slovenskih smučiščih, kjer imajo 1-2 krat na teden organiziran trening.

#### 5.6.4. OSNOVNA PERIODIZACIJA SMUČARSKIH TRENINGOV

Tabela 16: Osnovna periodizacija smučarskih treningov za masters smučarje

OBDOBJE	MESEC	ŠT. TRENINGOV	ŠT. TEKEM	VSEBINA
PRIPRAVLJALNO	1.maj-31. avgust	10 do 12	0	a) vadba tehnike v prostem smučanju in med kratkimi količki b) kombinacija s treningom v klasičnih postavitvah z dolgimi koli
PREDTEKMOVALNO	1. september- 30. november	10 do 15	0	a) približevanje tekmovalnim situacijam in tekmovalnim vožnjam b) sprotno odpravljanje napak v tehniki smučanja
TEKMOVALNO	1. december - 31. marec	20	10 do 15	a) uspešno kombiniranje treningov in tekem

Ciklizacija pri »masters« smučarjih je glede same razporeditve in trajanja obdobja ista kot pri vrhunskih smučarjih. Seveda se program razlikuje predvsem glede količine treninga. Vsebina je že delno prilagojena skupini smučarjev, več kot potrebno pa jo je sproti prilagajati posamezniku, njegovim sposobnostim, željam in ciljem ter seveda času, ki ga imajo masters smučarji na razpolago manj kot vrhunski. Termini treningov se tako morajo prilagajati razpoložljivim vikendom in dopustom. V tekmovalnem obdobju so v število tekem zajeta tako tekmovanja FIS, kot tudi ostala tekmovanja, katerih se lahko masters smučarji udeležujejo.

#### 5.7. OPREMA IN OMEJITVE OPREME ZA MASTERS TEKMOVANJA

Oprema vseh »masters« tekmovalcev je predpisana s pravili. Višina podložne plošče je 50 mm, višina čevlja pa 45 mm. Za vse tekmovalce je obvezna čelada.

Tabela 17: Primerjava omejitev geometrije smuči med kategorijo članov in tekmovalci Masters tekmovanj

		DISCIPLINE		
	GEOMETRIJA SMUČI	SLALOM	VELESLALOM	SUPER G
ČLANI	dolžina smuči	min 165 cm	185 cm	205 cm
	radij smuči		27 m	33 m
ČLANICE	dolžina smuči	min 155 cm	180 cm	200 cm
	radij smuči		23 m	33 m
MASTERS (MOŠKI)	dolžina smuči	min 165 cm	185 cm (toleranca 5 cm= 180 cm)	185 cm
	radij smuči		27 m	27 m
MASTERS (ŽENSKE)	dolžina smuči	min 155 cm	180 cm (toleranca 5 cm=175 cm)	180 cm
	radij smuči		23 m	23 m

- Pri superveleslalomu je minimalna dolžina smuči obvezujoča, polmer pa priporočen.

#### 5.8. PRAVILA POSTAVLJANJA PROG (SLALOM, VELESLALOM IN SUPERVELESLALOM)

Vsa tekmovanja se morajo izvajati na homologiranih progah s strani FIS-a, vsaka disciplina pa ima določene minimalne in maksimalne višinske razlike za posamezno disciplino.

Tabela 18: Primerjava določenih višinskih razlik terenov pri različnih tekmovalnih disciplinah med člani in članicami ter tekmovalci Masters tekmovanj

DISCIPLINA	SPOL		SVETOVNI POKAL	MASTERS TEKME	
SLALOM	ŽENSKE	višinska razlika	140-220 m	120-180 m	
	MOŠKI			A	B
		višinska razlika	180-220 m	120-180 m	120-180 m
VELESLALOM	ŽENSKE	višinska razlika	300-400 m	200-300 m	
	MOŠKI			A	B
		višinska razlika	300-450 m	250-350 m	200-300 m
SUPER G	ŽENSKE	višinska razlika	400-600 m	300-400 m	
	MOŠKI			A	B
		višinska razlika	400-650 m	300-400 m	300-400 m

Pravila narekujejo, naj bodo slalomske postavitve ritmične in enostavne. Organizatorji morajo vedno izvesti dva teka.

Veleslalomске postavitve naj bodo prav tako enostavne, sledijo naj terenu. Organizirana sta lahko eden ali pa dva teka.

Superveleslalomска postavitve naj bo primerna tekmovalcem, izogiba naj se ostrim zavojem in nevarnim skokom, proga naj bo počasnejša in tako varnejša za tekmovalce.

Na vseh tekmovanjih tekmovalci Master tekem tekmujejo na lastno odgovornost, prav vsi pa morajo podpisati FIS Athletes Declaration. S podpisom te deklaracije tekmovalci potrdijo svoje zavedanje o nevarnostih in tveganjih pri smučanju.

#### 5.8.1. Ostala tekmovanja

Poleg tekmovanj pod okvirom FIS pa se slovenski »masters« smučarji udeležujejo tudi drugih tekmovanj, ki so organizirana po Sloveniji.

##### a) INTERSPORT HIT POKAL

Tekmovanje HIT Pokal v veleslalomu vključuje pet tekem za rekreativne smučarje/ke, ki pa ne smejo biti registrirani kot tekmovalci pri Smučarski zvezi Slovenije za tekočo sezono in sezono 2010/11. Registrirani tekmovalci lahko na tekmovanju za Intersport Hit pokal nastopijo zunaj konkurence.

Vsa tekmovanja se točkujejo. Skupni zmagovalec je na koncu sezone tisti, ki v petih tekmah zbere največ točk.

Točkovanje:

1. mesto 30 točk,

2. mesto 25 točk,

3. mesto 22 točk

4. mesto 20 točk

5. mesto 18 točk

....

20. mesto 1 točka



Kategorije Intersport Hit pokala (aktualne za »masters« smučarje):

- gospe (30-44 let)
- dame (45 let in starejše)
- gospodiči (30-39 let)
- gospodje (40-49 let)
- veterani (50-59 let)
- super veterani (60 let in starejši)

Koledar tekem za sezono 2011/2012:

17.12.2011 Turracher Hohe

07.01.2012 Kranjska Gora

14.01.2012 Krvavec

11.02.2012 Cerklje ob Gori

10.03.2012 Kranjska Gora (nočna dirka)

#### b) Primorski smučarski pokal

Primorski smučarski pokal zajema štiri veleslalome, pri organizaciji tekmovanj pa sodelujejo Združenje slovenskih športnih društev v Italiji (ZSŠDI) in smučarski klubi Notranjske in Primorske. Pokal sestavljajo:

- pokal ZKB
- Miškotov
- Pokal Trampuž Transport
- Pokal prijateljstva treh dežel

Kategorije Primorskega smučarskega pokala (aktualne za masters smučarje):

- starejše članice (32-40 let)
- dame (41-50 let)

- super dame (51 let in starejše)
- starejši člani (32-40 let)
- amaterji (41-46 let)
- veterani (47-56 let)
- super veterani »A« (57-65 let)
- super veterani »B« (66 let in starejši)

Širom Slovenije so organizirane tudi posamične tekme, kot so pokal Komende, pokal Koroške...

Tekem za »masters« smučarje je po Sloveniji kar nekaj, za vse pa je značilna dobra organizacija. Za še večjo popularizacijo »masters« smučanja v Sloveniji bi bilo dobro, da bi bile tekme razporejene po vseh slovenskih smučiščih. Dejstvo, da je udeležba na tekmah že sedaj velika, nam le postavi ogledalo, da bi v prihodnosti morali biti na tem področju bolje organizirani in povezani.

## 6. RAZPRAVA

Kot vemo, vrhunski tekmovalni šport zahteva ogromno sredstev in odpovedovanj, kar pa ne pomeni, da se rekreativni smučarji, kljub mnogim obveznostim, ne bi mogli preizkušati na tekmovanjih. Četudi skušamo tekmovanja »masters« dvigniti na raven tekmovalnega športa, moramo pri tem upoštevati, da ukvarjanje s smučanjem ne bo njihova primarna dejavnost. Za njih je potrebno oblikovati prilagojen sistem tekmovanj in trenažnega procesa. Cilj tega ni izključno doseganje rezultatov, ampak tudi zadovoljstvo posameznika.

Tako pri sestavljanju kondicijskega modela vadbe kot modela za vadbo na snegu se je pojavljala težava širokega starostnega razpona »masters« smučarjev. Zagotovo je treba sestavljena modela vadbe sproti prilagajati posamezniku, njegovemu znanju, sposobnostim, zdravstvenem stanju ter nenazadnje njegovim željam, ambicijam in času. Glede na to je pred začetkom trenažnega procesa posameznika zaželeno oz. kar nujno, da se opravi zdravniški pregled, ki ponuja vpogled v posameznikovo fizično stanje ter prepreči morebitne nevšečnosti.

Sestavljeni kondicijski model vadbe omogoča posamezniku, da izboljša svojo psihofizično pripravljenost in je v zmanjšanem obsegu primerna tudi za rekreativnega smučarja, ki se ne udeležuje tekmovanj. Smučarski model pa je prezahteven oz. zahteva veliko časa ter tudi dodatne opreme, ki jo vsakdanji rekreativni smučar ne potrebuje. Vseeno pa je »masters« smučanje zelo oddaljeno od vrhunkega smučanja. Vrhunsko alpsko smučanje in celoten vrhunski šport nasploh je v zadnjih letih postal poklic, vrhunski športniki pa so postali delavci v tem poklicu.

Pri vodenju »masters« skupin ima trener pomembno vlogo. Razlikuje se od tiste pri treniranju vrhunskih športnikov. Ljudje, ki so se odločili, da se pridružijo skupinam »masters« smučarjev, verjetno čutijo veliko ljubezen do smučanja, prav tako pa tudi do tekmovalnega športa. Glede na to, da si vsa sredstva zagotavljajo sami, je razumljivo, da bodo hoteli aktivno sodelovati pri trenažnem procesu, kakor tudi pri njegovem sestavljanju. Zato je trenerjeva naloga, da posamezniku dovoli aktivno sodelovanje. Trener mora sooblikovati realne cilje, katerih uresničitve bo pripomogla

k zadovoljstvu na obeh straneh. Zagotovo je smučarski šport eden tistih, kjer je vedno prisotno tveganje poškodb, pa vendar je s pametnim in razumnim treningom mogoče te poškodbe preprečiti.

Na žalost je alpsko smučanje čedalje bolj domena tistih, ki si ga lahko privoščijo. Zlasti v pripravljalnem in predtekmovalnem obdobju je potrebnih kar nekaj finančnih sredstev za realizacijo smučarskega dela programa. Kljub temu da je v ZMSS vključenih veliko tekmovalcev, je verjeti, da bi bila ob manjših finančnih vložkih udeležba še večja. Tu ponovno trčimo ob konstanten problem slovenskega smučanja zadnjih let, in sicer pomanjkanje sredstev. Posledica so slabši rezultati, ki pripomorejo k upadanju zanimanja za tekmovalno smučanje. Smiselno bi bilo sestaviti tudi program vadbe na snegu, ki bi bil omejen samo na mesece obratovanja slovenskih smučišč. Tak program bi od posameznika terjal manjši finančni vložek in mogoče bi se za vključitev v program »masters« smučanja vključilo več rekreativcev.

ZMSS zagotovo lahko v veliki meri prispeva k množičnosti alpskega smučanja, za uresničitev tega potenciala pa je pomembno dobro in uspešno sodelovanje s Smučarsko zvezo Slovenije. Vodilni na zvezi bi se mogli zavedati, da ZMSS sestavljajo ljudje, ki so finančno zmožni, ki imajo smučanje radi, so starši morebitnim potencialnim tekmovalcem, predvsem pa so to ljudje, ki lahko s svojim entuziazmom prevesijo jeziček na tehtnici pri prikazu splošne klime slovenskega smučanja.

## 7. SKLEP

Alpsko smučanje že od nekdaj zavzema posebno mesto v slovenskem športu. Slabe gospodarske razmere so se dotaknile tudi tega področja, predvsem tekmovalnega. Zaradi slabših tekmovalnih uspehov se je vidno zmanjšalo zanimanje za tekmovalno smučanje. (Pre)veliki finančni vložki odvrčajo starše od vključevanja svojih otrok v to dejavnost, posledica tega je pomanjkanje kvalitetnega podmladka in kaj kmalu nam lahko postane jasno, da se vrtimo v začaranem krogu. Pa vendar je kljub ne ravno rožnati situaciji še vedno krog ljudi, ki jih zanimata tako smučanje kot tekmovanje, svoje želje in ambicije pa so združili pod streho Zveze »masters« smučarjev Slovenije.

Zaradi tega smo v pričujočem diplomskem delu sestavili model kondicijske vadbe ter model vadbe na snegu za skupino »masters« smučarjev. Prav tako smo predstavili prilagojen sistem tekmovanj. Ob tem smo upoštevali vse značilnosti obravnavane skupine, obenem pa se je bilo zaradi velikega starostnega razpona težko osredotočiti na posebnosti.

Vsebina diplomske naloge je namenjena kot pomoč trenerjem in tekmovalcem pri sestavi trenažnega procesa, seveda pa je pomembno poudariti, da mora celoten trening temeljiti na posamezniku.

## 8. LITERATURA

Agrež F. (1976). Povezanost motoričnih in morfoloških dimenzij z uspešnostjo v alpskem smučanju: Test za selekcijo in kontrolo stanja treniranosti tekmovalcev v alpskem smučanju. Begunje: Elan, tovarna športnega orodja, Inštitut. Ljubljana: Visoka šola za telesno kulturo, Inštitut za kineziologijo.

Bačanac L., Jakše, B., Kalan, G., Kolar, E., Struger, B., Šarabon, N. idr. (2008). Šport po meri otrok in mladostnikov. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Barborič K., Berčič H., Jeromen T., Kajtna T., Pinter B., Smrdu M. idr. (2005). Psihologija športne rekreacije. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Berčič H., Sila B. (2007). Ukvarjanje prebivalstva Slovenije s posameznimi športnimi zvrstmi, 2006. Šport, 55(3), 17-26, pril.

Berčič H. (1980). Zasnova programa na področju športne rekreacije. Ljubljana: Visoka šola za telesno kulturo.

Berčič, H., Sila, B., Tušak, M., Semolič, A. (2007). Šport v obdobju zrelosti. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Bon, M. (2009). Veteranski šport – polnjenje baterij. Polet, 8(2), 18.

Bon, M. (2010). Veteranske igrarije. Polet, 9(20), 25.

Bukovec, A. (1977). Povezanost nekaterih spremenljivk psihomotorne koordinacije z uspešnostjo v alpskem smučanju. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Cerkovnik, A. (1980). Analiza povezanosti spremenljivke moči, koordinacije in hitrosti s kriterijem uspešnosti v alpskem smučanju. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Cigrovski, V., Matković, B., Novak, D. (2008). Differences in some anthropological characteristics of young alpine skiers recorded during the competitive season. *Kinesiologia Slovenica*, 14(3), 26-32.

Čuk, G. (2007). Vidiki organizacije alpskega smučanja za starejše. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Dolenec, M., Žvan, M. (2001). Competitive success of junior female alpine skiers in light of certain chosen tests of co-ordination. *Kinesiologia Slovenica*, 7(1/2), 19-22.

FIS masters rules alpine («ICR» masters). Pridobljeno 5.11.2011, iz <http://www.fis-ski.com/data/document/2010-masters.rules.pdf>

FIS deklaracija masters/ Athlete's declaration for an international (FIS) licence. Pridobljeno: 5.11.2011 iz <http://www.sloski.si/alpsko-smucanje/masters>

Guček, A. (2004). Sledi smučanja po starem: smučarske tehnike. Ljubljana: Združenje učiteljev in trenerjev smučanja pri SZS.

Guček, S. (1989). Slovenija, zibelka smučanja v srednji Evropi. Ljubljana: Kmečki glas.

Guček A., Videmšek D. idr. (2002). Smučanje danes: gradivo za usposabljanje. Ljubljana: Združenje učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije.

Intersport Hit pokal. Pridobljeno: 22.12.2011 iz <http://www.radiohit.si/10/Intersport+Hit+pokal+2011+2012-01-04>

Kugovnik, O., Supej, M., Nemeč, B. (2003). Biomehanika alpskega smučanja. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Lešnik B. in Žvan M. (2007). Naše smučine: Teorija in metodika alpskega smučanja. Ljubljana: SZS-ZUTS Slovenije.

Lešnik B., Žvan M. (2002). Pomen psihomotoričnih dimenzij v alpskem smučanju: gradivo za kadrovske tečaj – učitelj alpskega smučanja III. stopnje. Ljubljana: Fakulteta za šport, Zveza učiteljev in trenerjev smučanja.

Lešnik B., Bandalo M. (2009). Ekspertno modeliranje kot pomemben del načrtovanja in analiziranja učinkov procesa treninga mladih tekmovalcev v alpskem smučanju. Šport, 57(1),88-92.

Lešnik, B., Žvan M. (2004). Priprave na zimsko sezono – za užitek, ne za bolečino. Šport, 52(4), 13-15, pril.

Lešnik, B. (1996). Vrednotenje modela uspešnosti mlajših dečkov v alpskem smučanju. Magistrsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Masia, S. (1992). Terrain skiing. New York: Simon&Schuster

Musek J. (1982). Osebnost. Ljubljana: Dopisna delavska univerza UNIVERZUM.

Musek,J., Pečjak V. (2001). Psihologija. Ljubljana: Educy.

Pečjak V. (1977). Psihologija spoznavanja. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

Petrovič, K.,Šmitek, J., Žvan, M. (1983). Pot do uspeha. Ljubljana: Samozaložba: Petrovič.

Petrovič, S., Sepohar, J., Zaletel, P., Černoš, T., Praprotnik, U., Mrak, M. (2005). Pot do uspeha. Ljubljana: Palestra

Pistotnik, B. (2003). Osnove gibanja: gibalne sposobnosti in osnovna sredstva za njihov razvoj v športni praksi. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Pišot, R. (2000). Smučanje 2000+: tehnika alpskega smučanja. Ljubljana: SZS, Zveza učiteljev in trenerjev Slovenije.

Pori, M., Pori, P., Sila, B. (2010). Ali starost vpliva na izbor najbolj priljubljenih športnorekreativnih dejavnosti? Šport, 58(1/2), 112-114.

Pravila masters smučanja. Pridobljeno: 5.11.2011 iz <http://www.sloski.si/resources/files/pdf/alpsko-smucanje/10-11/masters/Pravila-masters-smucanja.pdf>

Pravila in pogoji Intersport Hit pokala. Pridobljeno: 22.12.2011 iz <http://www.radiohit.si/intersport-hit-pokal-pravila-in-pogoji>



Pravilnik o zaposlovanju vrhunskih športnikov in trenerjev v slovenski vojski. (7.5.2001). Pridobljeno: 2.11.2011 iz <http://www.uradni-list.si/1/objava.jsp?urlid=201039&stevilka=1937>

Ramšak, F. (1978). Povezanost nekaterih testov sekvencialne hitrosti in agilnosti devetletnih dečkov z njihovo uspešnostjo v alpskem smučanju. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Rules for the FIS alpine points. Pridobljeno: 5.11.2011 iz [http://www.fis-ski.com/data/document/fisptsedition1012\\_v1canplet.pdf](http://www.fis-ski.com/data/document/fisptsedition1012_v1canplet.pdf)

Sever, A. (2010). Program kondicijskega treninga v alpskem smučanju na podlagi meritev antropometričnih značilnosti in motoričnih sposobnosti. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Statut masters programa. Pridobljeno: 5.11.2011 iz <http://www.sloski.si/resources/files/pdf/alpsko-smucanje/10-11/masters/Statut-masters.pdf>

Škrbec, H. (2010). Veteranski rokomet – razširjena oblika rekreacije med bivšimi rokometaši in rokometašicami. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Šturm, J., Strel, J. (1981). Struktura koordinacije 17-letnih učencev in učenk. Ljubljana: VŠTK.

Šugman, R. (1998). Organiziranost športa doma in v svetu. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Tušak M. (2008). Pridobljeno: 2.11.2011 iz [http://www.zdruzenje-manager.si/storage/4300/08-Priti\\_na\\_vr\\_in\\_tam\\_ostati.pdf](http://www.zdruzenje-manager.si/storage/4300/08-Priti_na_vr_in_tam_ostati.pdf)

Tušak M., Bednarik J. (2002). Nekateri psihološki, socialni in ekonomski vidiki športa v Sloveniji. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Tušak M., Tušak M. (1997). Psihologija športa. Ljubljana: Znanstveni inštitut filozofske fakultete.

Tušak M. (2003). Strategije motiviranja v športu. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Ušaj A. (2003). Osnove športnega treniranja. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Verdnik, M. (2005). Trening tehnike kot eden temeljev dobrega rezultata v alpskem smučanju. Diplomsko delo: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Watson, A.W.S. (1995). Physical fitness & athletic performance. New York: Longman Publishing.

Žvan M., Lešnik B. (1997). Tekmovalnost kot sestavina učnega procesa v alpskem smučanju: seminar za permanentno izobraževanje. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Žvan, M., Lešnik, B. (2000). Correlation of some variables of explosive power and competitive successfulness of boys in alpine skiing. Kinesiology, 32(1), 40-46.

Pečjak, V. (1998). Psihologija tretjega življenjskega obdobja. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

Pečjak, V. (2007). Psihologija staranja. Bled: samozaložba.

.