

**Specialna
olimpiada**
Slovenije



Silvester Polc

KRPLJANJE

PRIROČNIK

ZA TRENERJE KRPLJANJA V SPECIALNI OLIMPIJADI



Vsebina

1.0. UVOD.....	1
2.0. KRPLJANJE-KRPLJE.....	2
2.1. ZGODOVINA IN RAZVOJ KRPLJANJA.....	2
3.0. OPREMA ZA KRPLJANJE.....	8
3.1. OSNOVNI DELI KRPELJ.....	11
3.2. Izbira krpelj glede na teren.....	12
3.3. Izbira krpelj glede na strukturo snega.....	13
3.4. Izbira krpelj glede na uporabnika.....	13
3.5. Obleka.....	14
3.6. Obutev.....	15
4.0. KRPLJANJE V SPECIALNI OLIMPIJADI.....	16
4.1.0. Pravila.....	16
4.1.1. SEZNAM URADNIH DISCIPLIN (September 2024).....	17
4.2. KRATKE RAZDALJE (25m, 50m, 100m).....	18
4.3. SREDNJE RAZDALJE (200M, 400M, 800M).....	18
4.4. DALJŠE RAZDALJE (1600M, 5KM, 10KM).....	18
4.5. DOLOČANJE STARTNEGA MESTA TEKMOVALCA IN ŠTAFETE.....	19
4.6. ŠTAFETNI TEKI.....	19
4.6.1. Štafeta 4x50m.....	19
4.6.2. Štafeta 4x100m.....	20
4.6.3. Štafeta 4x400m.....	20

5.0. TEKMOVALIŠČE	21
6.0. OPREMA:.....	22
6.1. Krplje	22
6.2. Palice.....	22
6.3. Obutev	22
6.4. Štartna številka tekmovalca.....	23
7.0. TEKMOVALNA PRAVILA	23
7.1.0. START	23
7.1.1 TEKMOVALNA PRAVILA MED TEKOM	24
7.1.2. PRAVILA ŠTAFETNIH TEKOV	25
7.1.3. DISKVALIFIKACIJE.....	26
7.1.4. DISKVALIFIKACIJE V ŠTAFETNIH TEKIH	27
7.1.5. ŠTAFETNA PALICA	27
7.1.6. WATERFALL START LINE	28
8.1.1. Primer vadbe za tekmovalca na 200 m.....	31
9.0. POMEN IN VLOGA TRENERJA	33
10.0. OSNOVNI TEHNIČNI ELEMENTI V KRPLJANJU.....	36
10.1. Vpenjanje čevljev v krplje	39
.....	40
Najpogostejše napake in rešitve	41
10.2. Sezuvanje krpelj	41
Postopek sezuvanja krpelj.....	41
Najpogostejše napake in rešitve	42

10.3. Izogibanje nastopa ene krplje na drugo	42
Najpogostejše napake in rešitve	43
10.4. Hoja naprej.....	44
Najpogostejše napake in rešitve.....	45
10.5. Ustavljanje.....	45
Postopek pravilnega ustavljanja.....	46
Najpogostejše napake in rešitve	46
10.6. Padec in vstajanje po padcu	47
Najpogostejše napake in rešitve.....	48
10.7. Obračanje in zasuk	49
10.8. Vzpenjanje v hrib.....	51
Postopek pravilnega vzpenjanja.....	51
10.9. Sestopanje s hriba	52
10.10. Učenje starta in pospeševanja po startu	54
Pravilna izvedba starta	55
10.11. Šprint – tek na kratke razdalje	57
Najpogostejše napake in rešitve	58
10.12. Tek na daljše razdalje – vzdrževanje tempa in pravilne tehnike	59
10.13. Veščine štafete	61
Pravilna izvedba štafete	61
Najpogostejše napake in rešitve.....	62
11.0. UPORABLJENI VIRI.....	63

1.0. UVOD

Krpljanje predstavlja danes v svetu eno izmed najhitreje razvijajočih se zimskih športno rekreativnih aktivnosti na prostem, v katerem lahko sodelujejo ljudje vseh starosti in fizičnih sposobnosti. Ob upoštevanju varnosti na snegu in zahtevnostjo je za hojo ali tek s krpljami potrebno manj tehničnega znanja in izkušenj kot pri športih, kot so smučanje tek na smučeh ali deskanje na snegu. Krpljanje je pravzaprav hoja ali tek po snegu s posebej prilagojeno obutvijo, ki ima veliko površino, da se ob koraku noga ne pogrezne globoko v sneg. S krpljami je mogoče hoditi tudi po zelo globoki in mehki snežni odeji – v zasneženih pokrajinah Kanade in Aljaske je bil včasih to glavni način za potovanje iz kraja v kraj, krplje pa so v davnini uporabljali tudi v skandinavskih in nekaterih azijskih državah.

Krpljanje se kot tekmovalni šport v okviru Specialne olimpijade prvič pojavi na zimskih svetovnih igrah v Kanadi 1997 (Toronto). Štiri leta kasneje pa postane tudi uradni šport Specialne olimpijade.

Kot je bilo že v začetku zapisano, je krpljanje šport, ki je tehnično relativno nezahteven, izvedba treningov in tekmovanj pa je mogoča in dovoljena tako na snegu, travi ali pesku, kar ima za posledico, da je v ta šport vključenih vedno več športnikov iz celega sveta.

2.0. KRPLJANJE-KRPLJE

Krpljanje je športna dejavnost, kjer so krplje športni pripomoček, ki nam učinkovito omogočajo lažjo in hitrejšo hojo po globokem snegu ali zaledeneli strmini. Oblikovane so tako, da imajo večjo površino kot običajna obutev, posledično pa se sila teže enakomerno porazdeli po večji površini, kar nam omogoča manjše vdiranje v sneg ter posledično boljše ravnotežje.



2.1. ZGODOVINA IN RAZVOJ KRPLJANJA

Krpljanje v pradavnini in novem veku

Zgodovina krpelj sega v pradavnino, v čas, ko se je človek preseljeval in živel v vedno višje ležečih in oddaljenih koncih sveta. Ljudje naj bi za hojo po globokem snegu krplje uporabljali že pred več kot 4.000 leti, predvidoma v centralni Aziji. Uporaba krpelj se je kasneje najbolj razširila v Skandinavskih deželah in Severni Ameriki, od koder izhajajo tudi zametki uporabe smučí, katerih predhodnice naj bi bile ravno krplje. Idejo za njihov razvoj so dobili s posnemanjem stopal nekaterih živali, ki so dobro prilagojene snežnim razmeram v katerih živijo. Osnovni namen uporabe krpelj v tistem času je bil predvsem v:

- lovljenju živali in iskanju hrane
- lažjem premikanju v globokem snegu, kar je omogočalo trgovanje

– potovanju, raziskovanju neznanih krajev

V novem veku so začeli uporabljati krplje tudi pri zimskem vojskovanju.

Začetki sodobnega krpljanja



Konec 18. in v začetku 19. stoletja so v Kanadi in severovzhodnih državah ZDA prvi začeli krplje uporabljati tudi v športne namene. Začeli so se ustanovljati številni krpljarski športni klubi, ki so organizirali različne discipline v teku s krpljami. (Quebec-Kanada).¹

¹ » 1843 ustanovljen prvi klub na svetu (Montreal Snow Shoe Club)«.

Z razvojem klubov in tekmovanj so nastajala tudi pravila tekmovanj. Tako zasledimo, da je bilo leta 1871 sprejeto pravilo, ki določa minimalno težo krpelj s katerimi se lahko tekmuje.² Da pa bi s krpljami lažje manevrirali so določili tudi njihovo dolžino, ki naj bi takrat znašala 40 inch-ov (1inch=2,54cm).

Začetek smučanja se je začelo v teh severnih predelih Kanade in ZDA približno nekje 1930, vendar je šele nekaj desetletij kasneje tek na smučeh postal razširjena alternativa krpljanju. Premik od lesenih krpljev k sodobnim aluminijastim okvirjem in sintetičnim platnom (kot sta neopren in polipropilen) namesto mrež, ki se je začel v sedemdesetih letih 20. stoletja pa predstavlja povsem novo obdobje

² » 1871 (Montreal Snow Shoe Club)« prvo pravilo o minimalni določa težo tekmovalnih krpelj, ki znaša 0,68kg.

rekreativnega krpljanja, ki resnični razcvet doživi proti koncu prejšnjega tisočletja. Prav tako so se vporedno razvijali in nadgrajevali sistemi za vpenjanje in protizdrsni kremplji.

Čeprav so skandinavski priseljenci v 19. stoletju prinesli smuči v “Novi svet”, so krplje ostale glavni dodatki za pešpoti v snegu v Severni Ameriki. Tako je že leta 1907 bila ustanovljena Kanadska zveza za krpljanje (*Union Canadienne des Raquetteurs*), ki velja za prvo ustavljeno zvezo na svetu v tem športu. Kanadska zveza za krpljanje se je do leta 1924 razširila na več kot 70 klubov po vsej Kanadi. Istega leta so posamezniki ustanovili prvi ameriški klub v Maineu in organizirali prvi mednarodni kongres krpljev. Potem, leto kasneje, so navdušenci ustanovili Ameriško zvezo krpljev, ki se je po več desetletjih delovanja, natančneje leta 1977 preimenovala v Ameriško zvezo za krpljanje (*American Snowshoe federation*). Kot krovna mednarodna organizacija za krpljanja je bila leta 2010 ustanovljena mednarodna krpljarska federacija (*ISSF- International Snowshoe Fedaration*), ki se leta 2015 preimenuje v WSSF. (*World Snowshoe Federation*).



Pod okriljem WSSF potekajo številna tekmovanja širom po svetu. Teh tekmovanj je seveda največ v severni Ameriki in Kanadi, čedalje več pa jih je tudi v Evropi. Na svetovnem kpljarskem zemljevidu, tako po številu organiziranih tekmovanj, kakor po številu tekmovalcev najvišje sodijo že zgoraj omenjeni Kanada in ZDA, poleg teh dveh držav pa je krpljanje zelo popularna še na Japonskem, v Evropi pa, predvsem v vseh alpskih deželah in Skandinaviji.

Najbolj znano tekmovanje v krpljanju in tudi z najdaljšo tradicijo pa je tekmovanje (La Ciaspolada), kateri začetki segajo v leto 1972.



Množični tekmovalno-rekreativni tek v La Ciaspoladi (Italija)

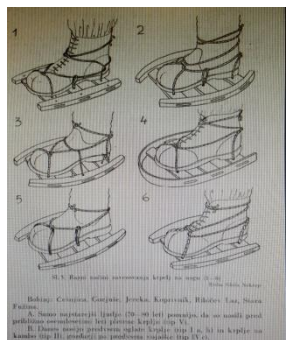
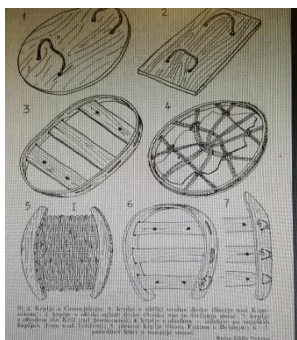
Razvoj krpljanja pri nas

Prvi, ki omenja krplje pri nas, je J. V. Valvazor v svoji Slavi vojvodine Kranjske (1689), in sicer kot o čudni hoji po zasneženih gorah. Uporabljali naj bi jih na Notranjskem (Bregar l.,str.13).

Po ljudskem izročilu iz leta 1850 naj bi ljudje uporabljale različne vrste krpelj. Kakor se navaja naj bi osnovo za krpeljo predstavljal spodnji obod pletenega koša, ki je bil po obliki najbolj primeren za hojo po snegu. Večinoma so bile to lesene (bukev, jesen, smreka) krplje. Za pripenjanje čevljev na krplje so uporabljali najprej tanke smrekove ali brezove trte. Kasneje so uporabljali vrvi. Krplje so se med različnimi kraji po Sloveniji ločile predvsem po načinu zavezovanja. Dolžine krpelj so bile glede na moderne krplje izredno majhne, od 32 do 40 centimetrov. Širine krpelj so bile od 20 do 27 centimetrov (Bregar l., str. 13).

V glavnem so krplje v tistem času poznali na področju Selške doline, Bohinja, Kranjske Gore, Jesenic, okolice Tržiča ter na področju Pohorja.

V takratnem času so krplje v celoti predstavljale zelo priročno sredstvo za vsakodnevna opravila v bližini doma, kakor za opravila izven doma.



Iz tujine naj bi k nam prve krplje prinesel misionar Friderik Baraga. Misionar Baraga je leta 1837 Deželnemu muzeju na Kranjsko podaril krplje indijanskega plemena Očipve, ki so danes na ogled na stalni razstavi v slovenskem etnografskem muzeju v Ljubljani.



S postopno industrializacijo je uporaba krpelj počasi izgubljala pomen, postala je celo staromodna. V prvi polovici 20. stoletja je uporaba krpelj za vsakodnevna opravila kmetov popolnoma zamrla. Pojavili so se traktorji, nove in širše ceste, ki so jih začeli pljučiti s plugi; tako krpelje niso bile več potrebne. Da bi jih kdo uporabljal za rekreativne namene, pa se ni (vsaj pri nas) nihče spomnil. Krpelje so tako pri nas do 60-ih let 20. stoletja praktično izginile (Bregar I., str. 17). Z razvojem različnih lahkih materialov za izdelavo krpelj in začetkom globalnega trgovanja v svetu se nekako z dvajset letno zakasnitvijo tudi vrne krpljanje v obliki rekreativne dejavnosti. V Sloveniji je postalo predvsem priljubljeno izletništvo s krpljami po zasneženih brezpotjih, ki je še vedno v vzponu. Sledila je tudi boljša ponudba krpelj pri prodajalcih. Po letu 2005 pa je opaziti vedno večjo ponudbo krpljanja v različnih zimsko turističnih paketih, hoja na krpljah postane del zimske šole v naravi in nenazadnje krpljanje postane uradni zimski šport Specialne olimpijade Slovenije o katerem bo več napisanega v nadaljevanju.

3.0. OPREMA ZA KRPLJANJE

Vrste krpelj

Današnji izdelovalci krpelj uporabljajo različne materiale. Tako lahko danes na trgu vidimo lesene, plastične, aluminijaste krpelje s plastičnimi prevlekami ter krpelje iz karbonskih vlaken. Kot zanimivost lahko omenim še krpelje za tek po puščavskem pesku. Krpelje za uporabo v šoli morajo ustrezati še nekaterim drugim pogojem. Morajo biti enostavne za vpenjanje in odpenjanje, hitro nastavljive glede na različno velikost čevlja in trpežne.

Razvrstimo jih lahko glede na materiale, iz katerih so izdelane, po namenu uporabe, vrsti terena in snega ter glede na osebne značilnosti (višina, telesna masa) uporabnike.

Glede na material jih razdelimo na:

- krplje iz lesa



- krplje iz plastike



- krplje iz aluminija



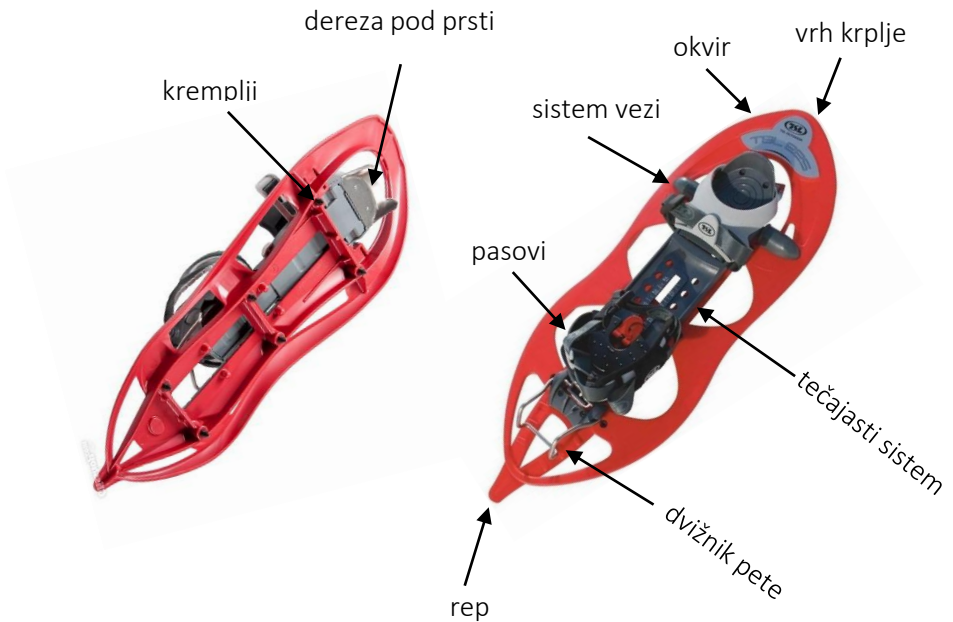
- krplje iz ultra lahkih materialov (karbonska vlakna)



- krplje iz pene



3.1. OSNOVNI DELI KRPELJ



Okvir:

- Okvir je ogrodje, oziroma osnova, ki nam daje obliko krpelj.
- Narejen je predvsem iz visokotehnoloških materialov (plastike, kompozitov, karbona, aluminija, lesa).
- Okvir je lahko oblikovan simetrično ali asimetrično.
- Sprednji del okvirja je rahlo ukrivljen navzgor.
- Zadnji del je obtežen, kar nam omogoča lažjo hojo.

Vezi: Nam omogočajo trdno namestitev noge na tečaj krpelje.

Tečajni sistem: Omogoča prosto premikanje sprednjega dela stopala od okvirja.

Krempljji: So nazobčane ali žebeljaste oblike, kar povečuje trenje med snegom in krpeljo. Nameščeni so na sprednjem in zadnjem delu krpelje.

Glede na pojavno obliko oziroma namen razdelimo krpljanje v tri večje skupine in sicer:

- Rekreativno krpljanje-kjer gre v glavnem za hojo po ravnem oziroma malo valovitem terenu. Pri tej obliki pridejo v poštev univerzalne krpelje različnih oblik.
- Turno krpljanje-ker gre v večini primerov za uporabo krpelj pri vzponu tu pridejo v poštev lahke in trpežne krpelje.
- Tekmovalno krpljanje-uporaba izredno lahkih krpelj iz ultra lahkih materialov.

3.2. Izbira krpelj glede na teren

Kakor je bilo že prej omenjeno se rekreativno krpljanje bolj kot ne dogaja na ravnem, morda malo valovitem terenu z nekoliko vzponi oziroma spusti. Za tovrstne terene so univerzalne krpelje različnih oblik primerna izbira. Za hojo po neravnem, poledenelem in strmem terenu izbiramo med krpeljami, ki imajo okrepljen sistem proti zdrs in možnost uporaba petne stopničke, ki nam olajša hojo po strmem terenu.

3.3. Izbira krpelj glede na strukturo snega

V svežem globokem in mehkem snegu se najboljše obnesejo krplje z veliko podporno površino, medtem, ko na terenu, kjer je sneg star, steptan oziroma utrjen izbira vrste krpelj ni bistvenega pomena.

3.4. Izbira krpelj glede na uporabnika

- Krplje, ki so namenjene otrokom.
- Krplje, ki so namenjen za odrasle.

Pri zbiru krpelj pri odraslih je potrebno upoštevati predvsem višino in pa težo uporabnika

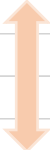
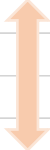
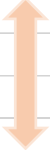
	DOLŽINA KRPELJ			
TEŽA UPORABNIKA	51-56cm	63,5-66cm	76cm	89-91,5cm
36 kg				
45 kg				
54 kg				
63 kg				
72 kg				
81 kg				
91 kg				
100 kg				
109 kg				
118 kg				
127 kg				
136 kg				

Tabela: Izbira dolžine krpelj glede na težo uporabnika

3.5. Obleka

Pri teku na krpljah se hitro ogrejemo, zato se tudi prej pričnemo znojiti. Sodobni materiali omogočajo odvajanje vlage in hitro sušenje. Da koža ostane suha, je pri teku s krpljami to zelo pomembno, saj večinoma vadimo pri nizkih temperaturah, napor pa je lahko kar velik. Oblačila naj bodo iz kože prijetnih in hitro sušičih se materialov.

Oblecite se večplastno, da po potrebi oblačila lahko postopno slačite. Zgornji sloj naj bo prilagojen vremenskim razmeram – nepremočljiv v megli, neprepihljiv ob vetru, topel ob zelo nizkih temperaturah in lahek ob višjih. Nikar pa ne tecite v smučarskih hlačah (kombinezion), saj vam bo veliko prevroče, s tem pa obstaja večja verjetnost, da se prehladite! Rokavice se morajo tesno prilegati vaši dlani, lahko uporabljate rokavice, ki so narejene posebej za tekače.

Zaščitna ali sončna očala so lahko modni dodatek, a so skoraj obvezni del opreme. Zaščita pred sončnimi žarki, ki se odbijajo od snežne podlage, je obvezna. Očala naj bodo lahka in odporna proti udarcem in odrgninam, obrazu pa naj se dobro prilegajo. Poudariti moram, da je ultravijolično sevanje posebej nevarno v visoko ležečih krajih. Pomemben del pa predstavlja tudi kapa ali trak.



3.6. Obutev

Čevlji

Najprimernejši so pohodni čevlji, ki so lahki in iz nepremočljivega materiala, kjer se noga v njem dobro počuti. Prav tako pa se lahko uporabijo tudi pohodno-tekaški copati.



Nogavice

Smučarske ali pohodne, izdelane iz volne ali mešanega materiala. Na vsak način se izogibajte bombažnih nogavic, ker le-te vpijejo vlago, so slabi izolatorji in lahko povzročijo nastanek žuljev.



4.0. KRPLJANJE V SPECIALNI OLIMPIJADI

4.1.0. Pravila

- Urejšajo vsa tekmovanja pod okriljem Specialne olimpijade.
- Izvirajo in temeljijo na pravilih mednarodnih ali nacionalnih športnih zvez za posamezen šport. Za krpljanje to ne velja, kjer je SOI (Special Olympics International) v celoti glavni organ, ki določa pravila in potek tekmovanj v tem športu.
- Po potrebi so v določenih segmentih prilagojena.
- Omogočajo tekmovanja na vseh nivojih sposobnosti.
- Pravila se menjajo ali dopolnjujejo eno leto po poletnih igrah.



4.1.1. SEZNAM URADNIH DISCIPLIN (September 2024)

Kratke razdalje

- 25 metrov
- 50 metrov
- 100 metrov

Srednje razdalje

- 200 metrov
- 400 metrov
- 800 metrov

Dolge razdalje

- 1600 metrov
- 5 kilometrov
- 10 kilometrov

Štafetni teki

- 4x50 metrov
- 4x100 metrov
- 4x200 metrov
- 4x400metro

Unified štafetni teki³

- 4x100 metrov
- 4x200 metrov
- 4x400metro

³ Unified štafetni teki so teki kjer v ekipi sodelujeta dva športnika specialna olimpijca ter dva športnika, ki nimata motnje v duševnem razvoju ter imata podobne motorične sposobnosti kot športnika z motnjo.

4.2. KRATKE RAZDALJE (25m, 50m, 100m)

- Vsak tekmovalec starta na svoji progi in teče do cilja po njej. (izjema)!!-Samo v primeru, če tekmovalec ne ovira drugih tekmovalcev, oziroma ne pridobi prednosti, lahko med tekom zamenja dodeljeno progo.
- „Piramidni“ način določanja prog (najhitrejši tekmovalec štarta na progi številka 4)
- Vse proge morajo biti označene (vejice, zastavice, metlice...)
- Širina proge 1-1,7m
- V disciplini 25 metrov lahko tekmujejo športniki, katerih čas je slabši od 12 sekund
- V disciplini 50 metrov lahko tekmujejo samo tisti športniki, katerih čas je slabši od 25 sekund

4.3. SREDNJE RAZDALJE (200M, 400M, 800M)

- Za start se uporabi „waterfall start“-zagotovi, da vsi tečejo enako razdaljo.
- Tekma se odvija na centralnem stadionu.
- Najhitrejši vedno starta ob notranjem robu.
- Tekmovalci takoj po startu lahko preidejo proti notranjem robu proge.

4.4. DALJŠE RAZDALJE (1600M, 5KM, 10KM)

- Start in cilj na osrednjem stadionu.
- Proga naj bo razgibana z vzponi in spusti.

- Širina proge vsaj toliko, da se lahko varno prehiteva.

4.5. DOLOČANJE STARTNEGA MESTA TEKMOVALCA IN ŠTAFETE

Športniki naj bi imeli startna mesta glede na:

- Prijavljen čas.
- Čas predtekmovanja.
- Določitev z žrebom (naključnim žrebom), če čas ne obstaja.

Startna mesta v finalu

- 200 m in več ter obe štafeti. Športniki ali štafete z najhitrejšim časom naj bi začeli bližje notranjemu robu.

Kratke proge (25m, 50m, 100m)

- Tekmovalci naj bi imeli dodeljena startna mesta 1-7, 2-5, 3-3, 4-1, 5-2, 6-4, 7-6, 8-8.

Na svetovnih igrah ima vsak športnik pravico nastopa v dveh individualnih disciplinah ter eni štafeti. Prav tako lahko športnik nastopa samo znotraj ene kategorije, ki se ponudijo na igrah. Na drugih tekmovanjih (lokalne igre, regionalne, evropske...) tekmovalci tekmujejo v skladu z razpisom organizatorja tekmovanja.

4.6. ŠTAFETNI TEKI

4.6.1. Štafeta 4x50m

- Ta disciplina je namenjena izključno tekmovalcem, ki tekmujejo v disciplinah 25 m in 50 m.
- Trije predajni prostori, vsak predajni prostor je pravokotnik, ki je dolg 10metrov in širok kolikor je široko tekmovališče.

- Tekmovalci so pred pričetkom tekme s strani sodnikov razporejeni v predajne prostore in v predajnem prostoru čakajo na sprejem štafetne palice.

4.6.2. Štafeta 4x100m

- Vsak izmed tekmovalcev teče 100m.
- Trije predajni prostori, vsak predajni prostor, ki v bistvo predstavlja pravokotnik je dolg 20 metrov in širok toliko, kot je široko tekmovališče.
- Črte predajnega prostora morajo biti jasno označene (prednja, sredinska in zadnja).
- Sredinska črta predajnega prostora vedno predstavlja razdaljo od štarta (100m, 200m, 300m). Prednja in zadnja črta sta od sredinske oddaljeni 10 metrov.
- 10 metrov pred prednjo črto predajnega prostora mora biti označena črta.
- Tekmovalci so pred pričetkom tekme s strani sodnikov razporejeni v predajne prostore in v predajnem prostoru čakajo na sprejem štafetne palice.

4.6.3. Štafeta 4x400m

- Tekmovalci tečejo 400m, kjer je en predajni prostor.
- Predajni prostor je pravokotnik, dolžine 20metrov in širok, kolikor je široko tekmovališče.

- Sredinska črta predajnega prostora predstavlja istočasno hkrati startno in ciljno črto.

5.0. TEKMOVALIŠČE

- Osnovna dolžina je približno 400m dolga zanka (krog, ovalj,..).
- Večji del naj bo proga ravna, lahko, pa so blagi vzponi in spusti.
- Proga naj bo široka vsaj 8 metrov ali toliko, da ima vsak tekmovalec 1m prostora.
- Poteptano in pripravljeno naj bo tako, da je športnik s krpljami hitrejši kot brez njih.
- Start tekov je vedno v obratni smeri urinih kazalcev.
- Vsi starti so skupinski-tekmovalci startajo istočasno.
- Na startu ni dovoljeno uporabljati nobenih pripomočkov (st. bloki, luknje..).



6.0. OPREMA:

6.1. Krplje

- Okvir krpelj ne sme biti krajši od 50,8cm in ožji kot 17,78cm.
- Okvir se vedno meri na dveh najbolj oddaljenih točkah.
- Tovarniško nameščeni kremplji, ki omogočajo boljši oprijem s podlago so dovoljeni, ni pa dovoljeno dodatno nameščanje le-teh.
- Ves čas tekmovanja se morajo uporabljati iste krplje, ki so pregledane in označene s strani vodstva tekmovanja.
- V primeru okvare krplje se le-ta javi vodstvu tekmovanja, ki poskrbi za meritev ustreznosti novih krpelj.

6.2. Palice

- Palice kot pripomoček so dovoljene, vendar samo za tekmovalce, ki tekmujejo v disciplinah 25m in 50m.
- V primeru, da imamo na startni listi tekmovalca, ki uporablja palice, le-ta običajno starta na prvi ali zadnji progi, vmes pa mora biti ena proga prazna.

6.3. Obutev

- Obutev je lahko poljubna in lahko vključuje športne copate, pohodniške čevlje ali kakšne druge vrste obutve primerne za sneg.

6.4. Štartna številka tekmovalca

- Tekmovalci morajo med tekmovanjem vedno nositi svojo dodeljeno številko na vidnem mestu.

7.0. TEKMOVALNA PRAVILA

7.1.0. START

Priprava na start

- Na startu morajo imeti tekmovalci obe konici krpelj za startno črto.
- Noben del telesa ne sme biti čez startno črto dokler ni izveden signal za začetek tekme.

Način starta

- Vsi tekmovalci v isti kategoriji startajo ob startni črti drug ob drugem.
- Intervalni starti niso dovoljeni – vsi začnejo hkrati.
- Tekmovalci lahko zapustijo startno črto šele po startnem signalu.

Startni ukaz

1. Glasovni ukaz: "Tekmovalci, pozor– tekmovalci zadržijo položaj.
2. Startni signal: glasovno "Zdaj" ali pištola za start.
3. Za tekmovalce z okvaro sluha ali vida so lahko dodani vizualni ali tap touch-dotik signali.

Prepovedani pripomočki

- Startni bloki, luknje ali drugi pripomočki, ki dajejo kakršno koli prednost na startu, niso dovoljeni.

Napačen start

- Če tekmovalec začne teči pred startnim signalom, je to napačen start.
- Napačen start nastopi, če tekmovalec premakne katerikoli del telesa po ukazu "Tekmovalci, pripravljeni", a pred startnim signalom.
- Sodnik bo opozoril tekmovalca, ki je storil napačen start.
- Dva napačna starta v isti tekmi pomenita diskvalifikacijo tekmovalca.

7.1.1 TEKMOVALNA PRAVILA MED TEKOM

- Na progi so lahko samo tekmovalci, ki tekmujejo in sodniki.
- Pravilo 3m brez krplice na nogah. To pravilo govori o tem, da kadar tekmovalec med tekom izgubi krplico ali obe se mora nemudoma oziroma vsaj po treh metrih ustaviti in si namestiti krplico/e na obutev, šele potem lahko nadaljuje s tekmo.
- „Dajanja“ tempa tekmovalcu ni dovoljeno. To pomeni, da tek oziroma hoja pred, ob ali za tekmovalcem ni dovoljen (dovoljeno samo 3 metre).
- Uporaba kakršnih koli naprav med tekmo ni dovoljena (slušalke, pametna ura...).

- Tekmovalci v disciplinah 25m, 50m in 100m imajo pred startom določeno vsak svojo progo, po kateri naj bi tekli od starta do cilja.
- Pravilo dveh minut. To pravilo govori o tem, da ima tekmovalec v primeru, da izgubi med tekom krpljo na razpolago dve minuti, da si jo sam namesti nazaj na obutev ter nadaljuje s tekom.
- Vsaki dve minuti mora tekmovalec napredovati vsaj 20m naprej proti cilju.
- Najbližji sodnik opozori tekmovalca po 1 minuti, da ima še minuto časa za namestitev krplje na obutev.
- Tekmovalec doseže cilj, ko s trupom telesa preseže ciljno črto.
- Tekmovalec mora ciljno črto prečkati z obema krpljama na nogah.

7.1.2. PRAVILA ŠTAFETNIH TEKOV

- Pravilna izmenjava štafetne palice mora potekati znotraj predajnega prostora med prihajajočim in odhajajočim tekmovalcem.
- Tekmovalce, ki čakajo na štafetno palico sodniki postavijo v predajni prostor pred začetkom tekme (za štafeto 4 x 100 metrov in 4x 50 metrov) ali, ko vodilni tekač prečka točko 200 metrov do cilja (za štafeto 4 x 400 metrov) v enakem vrstnem redu (od znotraj navzven), kot je vrstni red njihovega prihajajočega člana ekipe.
- Tekmovalci, ki čakajo na štafetno palico, lahko zavzamejo notranji položaj na progi, ko se približujejo prihajajoči člani ekipe, pod pogojem, da ne ovirajo drugega tekmovalca pri sprejemu štafetne palice in njegovem teku iz predajnega prostora.

Tekmovalci v štafeti 4 x 100 metrov, ki bodo sprejeli štafetno palico, lahko začnejo teči največ 10 metrov pred predajnim prostorom. Na progi je ta del označen s črto. Če tekmovalec tega ne upošteva je

štafeta diskvalificirana, saj se mora sama predaja izvesti znotraj predajnega prostora. Predaja znotraj predajnega prostora pa se razume, da mora štafetna palica biti neposredno predana iz roke prihajajoče tekmovalca v roke odhajajoče tekmovalca izza prve predajne črte in pred zadnjo črto predajnega prostora, kar pomeni znotraj predajnega prostora. (noge so lahko izven predajnega prostora)

V primeru, da štafetna palica pade tekmovalcu iz roke, se le-ta mora vrniti ponjo in jo pobrati ter nadaljevati s tekom oziroma predajo. Če tega ne naredi je ekipa lahko diskvalificirana.

7.1.3. DISKVALIFIKACIJE

Tekmovalec oziroma štafeta je lahko diskvalificirana zaradi:

- Nepravilnega prehitevanje ali oviranja oziroma kako drugače namerno motenje drugega tekmovalca.
- Preprečevanje prehitevanja drugemu tekmovalcu.
- Prerivanja ali kako drugače oviranje napredovanja drugega tekmovalca, ki pa mora biti očitno, ima za posledico, da je tekmovalec diskvalificiran.
- Zapustitev uradno označene proge.
- V eni tekmi narejena dva zaporedna napačna starta.
- Nepravilna predaja štafetne palice, ki ni v skladu s pravili.
- Tekmovalec teče brez krpljelj na obeh nogah več kot tri metre.
- Neupoštevanje pravila napredovanja dveh minut.
- Prečkanje ciljne črte brez krpelj na obeh nogah.
- Pridobivanje fizične ali kake druge pomoči s strani neuradnih oseb med tekmo.

7.1.4. DISKVALIFIKACIJE V ŠTAFETNIH TEKIH

Veljajo povsem enaka pravila kot za individualne discipline, poleg tega pa je štafeta lahko diskvalificirana še zaradi naslednjih razlogov:

- Tekmovalci se morajo pred sprejemom in/ali po predaji štafetne palice držati svoje proge glede na notranji rob, dokler proga ni čista, da se izognejo oviranju drugih tekmovalcev. Če tekmovalec namerno z menjavo proge, z namenom pridobitve prednosti, ovira člana druge ekipe s tem, je njegova ekipa diskvalificirana.
- Pomoč med člani ekipe v predajnem prostoru s potiskanjem ali kakršno koli drugo metodo ima za posledico diskvalifikacijo te ekipe.
- Tekmovalci v štafetah (4x100m, 4x200m,) se lahko postavijo na črto, ki je 10 metrov pred predajnim prostorom in začnejo s tekom, vendar mora biti sprejem palice znotraj predajnega prostora. Če tekmovalec ne upošteva tega pravila, je njegova ekipa diskvalificirana.

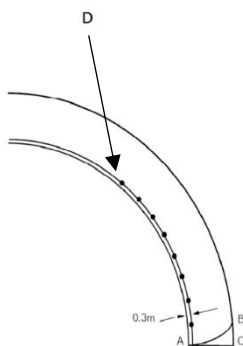
7.1.5. ŠTAFETNA PALICA

- Štafetna palica je gladka votla cev okroglega prereza, izdelana iz lesa, kovine ali katerega koli drugega togega materiala v enem kosu.
- Kovinske palice so sprejemljive, vendar je potrebna previdnost, če z njimi v hladnem vremenu ravnate z golo kožo. Dolžina palice je od 280 do 300 milimetrov.
- Zunanji premer mora biti 40 milimetrov in ne sme tehtati manj kot 50 gramov.
- Barva štafetne palice mora biti takšna, da je dobro vidna med tekmo.

- Ves čas tekme mora štafetna palice biti v rokah tekmovalcev, ki pa ne smejo imeti premazane roke s snovjo, ki bi omogočala boljši oprijem štafetne palice.

7.1.6. WATERFALL START LINE

Ukrivljena startna črta (waterfall start line) se uporablja za vse discipline v krpljanju pod okriljem Specialne olimpijade, kjer tekmovalci ne tečejo v celoti na ravnini (200 metrov in več ter štafete). Ukrivljena startna črta zagotavlja, da bo vsak tekmovalec tekel enako enako razdaljo v ovinku, iz katerega koli začetnega položaja vzdolž te startne črte (tekmovalec, ki starta vzdolž zunanjega roba steze, pokriva enako razdaljo kot tekmovalec, ki se začne vzdolž notranjega roba steze). Na spodnjem diagramu je ukrivljena črta od A do B začetna startna črta. Športnik, ki začne na točki B, bi pretekel enako razdaljo na progi kot športnik, ki bi začel na točki A, merjeno do zgornje lokacije zatiča, točke D, ~ 25 metrov v ovinku.



8.0. NAČRTOVANJE VADBE

Vsak športnik, ki želi doseči dobre rezultate, naj bi šel skozi sistematičen vsaj 12-tedenski trenažni proces. Takšen pristop omogoča

postopno napredovanje, preprečuje poškodbe in hkrati zagotavlja najboljšo pripravljenost na tekmovalno obdobje.

Predsezona

Vzdrževanje stalne fizične pripravljenosti skozi celo leto je ključna potnica za uspešno krpiljarsko sezono. V tem obdobju se športnik posveča predvsem razvoju splošne vzdržljivosti in kondicije z različnimi aerobnimi aktivnostmi, kot so tek, kolesarjenje ali plavanje. Zadostuje 1–2 treninga tedensko, saj je glavni cilj ohranjanje osnovne telesne pripravljenosti in priprava organizma na večje obremenitve v sezoni.

Sezona

V tekmovalnem obdobju se vadba usmeri na sneg, kjer poteka trening 2–3-krat tedensko. Vadba mora biti prilagojena posamezniku glede na njegove sposobnosti, cilje in morebitne omejitve. Pomembno je, da se zahtevnost vadbe postopoma povečuje, saj le tako športnik napreduje brez pretirane utrujenosti ali poškodb. Vadba naj bo čim bolj raznolika – poleg treninga na snegu se lahko vključijo tudi vaje za moč, gibljivost in koordinacijo.

Poseben poudarek v sezoni predstavljajo tekmovanja, saj tekma pogosto predstavlja najboljši trening. Tekmovalne razmere športnika izpostavijo realnim pogojem, ki jih je v običajnem treningu težko poustvariti, hkrati pa nudijo neprecenljivo izkušnjo in motivacijo za nadaljnji napredek.

8.1. NAČRTOVANJE DNEVNE VADBE

Dnevna vadba je sestavljena iz več delov, ki skupaj tvorijo celovit pristop k razvoju vzdržljivosti, moči, hitrosti in tehničnega znanja.

Pravilna razporeditev vaj je ključnega pomena za preprečevanje poškodb in zagotavljanje učinkovitega napredka.

1. Splošno ogrevanje (10–15 minut)

Vadba se začne s splošnim ogrevanjem, ki pripravi telo na nadaljnje obremenitve. Vključuje lahke aerobne aktivnosti, kot so tek, dinamične raztezne vaje ali gimnastične vaje, katerih namen je postopno zvišanje srčnega utripa in aktivacija mišic.



2. Specialno ogrevanje (15–20 minut)

Sledi specialno ogrevanje, kjer športnik izvaja vadbo tehničnih elementov. V tem delu se vadijo osnovne tehnike teka s krpljami, kot so učinkoviti koraki, ravnotežje, prehitevanje in vadba tehničnih elementov predaje štafetne palice. Namen je izboljšanje občutka za gibanje na snegu ter priprava na zahtevnejši glavni del vadbe.

3. Glavni del vadbe na snegu (20–30 minut)

V osrednjem delu treninga športnik izvaja različne naloge glede na svoje sposobnosti in cilje:

- **Tehnične vaje:** vadba pravih tehnik teka in izboljšanje ekonomičnosti gibanja.
- **Hitrostne vaje:** kratka obdobja visoko intenzivnega teka za razvoj hitrosti in vzdržljivosti.
- **Krepitev moči:** vaje za noge in jedro, ki zagotavljajo stabilnost in učinkovitost pri gibanju na snegu.
- **Simulirani pogoji tekme:** vadba v pogojih, podobnih tekmovanju, s poudarkom na razumevanju terena in nadzoru tempa.

4. Zaključni del (10–15 minut)

Vadba se konča z zaključnim delom, ki vključuje raztezne in sprostitvene vaje. Namen je zmanjšanje napetosti v mišicah, hitrejša regeneracija in preprečevanje morebitnih poškodb.

8.1.1. Primer vadbe za tekmovalca na 200 m

Trening za tekmovalca, ki tekmuje na razdalji 200 metrov, je usmerjen v razvoj hitrosti, eksplozivnosti in vzdržljivosti pri visoki intenzivnosti. Pomembno je, da je vadba natančno strukturirana in da se vsak del treninga izvaja z ustrezno intenzivnostjo ter dovolj počitka med ponovitvami.

Ogrevanje (15 minut)

Ogrevanje je ključni del vsake vadbe, saj pripravi telo na napor in zmanjša možnost poškodb.

- **Lahkoten tek (5 minut):** Tekmovalec začne s petminutnim lahkotnim tekom na krpljah, da se mišice postopno ogrejejo in poveča prekrvavitev.
- **Dinamične raztezne vaje (10 minut):** Sledijo dinamične vaje, kot so kroženje z rokami, izpadni koraki, visoki kolena in zamahi z nogami. Te vaje povečajo gibljivost in aktivirajo mišične skupine, ki bodo vključene v glavni del treninga.

Tehnične vaje

Po osnovnem ogrevanju tekmovalec izvaja tehnične vaje za izboljšanje učinkovitosti gibanja:

- **Vadba starta:** 5 ponovitev starta na razdalji 100 metrov. Poudarek je na eksplozivnem začetku in pravilni tehniki odrida.
- **Vadba obračanja:** 5 ponovitev obračanja za 180 stopinj, kar izboljša koordinacijo, ravnotežje in odzivnost v tekmovalnih pogojih.

Glavni del (40 minut)

Osrednji del treninga je namenjen razvoju hitrosti in vzdržljivosti pri visoki intenzivnosti.

Intervalni tek:

- 5 × 100 metrov s polnim naporom, s 2-minutnim počitkom med ponovitvami.
- 3 × 200 metrov s polnim naporom, s 3-minutnim počitkom med ponovitvami.

Takšen način vadbe spodbuja razvoj maksimalne hitrosti in sposobnost ohranjanja tempa na krajših razdaljah.

Ohlajanje (10 minut)

Po koncu intenzivne vadbe sledi faza ohlajanja, ki omogoča postopno znižanje srčnega utripa in sprostitvev mišic.

- **Lahkoten tek (5 minut):** Kratek, sproščen tek na krpljah pomaga telesu, da se postopno umiri.
- **Statične raztezne vaje (5 minut):** Raztezanje stegenskih mišic, meč, kvadricepsov in hrbta pripomore k boljši regeneraciji in preprečuje mišično napetost po treningu.

9.0. POMEN IN VLOGA TRENERJA

Trener ima posebno in zelo odgovorno vlogo. Njegovo poslanstvo presega klasično vodenje športne vadbe – je učitelj, motivator, opora in vodnik, ki športnikom z intelektualnimi ovirami pomaga razvijati ne le telesne, temveč tudi socialne in čustvene spretnosti.

Dobro poznavanje športnika

Prvi korak učinkovitega vodenja je, da trener dobro pozna vsakega svojega športnika. Razumevanje njegovih sposobnosti, omejitev, osebnostnih značilnosti, motivacije in načinov učenja omogoča prilagoditev treninga posamezniku. Trener mora vedeti, kaj športnika

spodbuja, kdaj potrebuje dodatno razlago in kako se najbolje odziva na pohvalo ali popravek. Le tako lahko ustvari okolje, kjer se vsak športnik počuti sprejetega in varnega.

Učinkovita načela treniranja za osebe z intelektualnimi ovirami

Pri delu z osebami z intelektualnimi ovirami je ključno, da trener uporablja preprosta, jasna in dosledna navodila. Vadba mora potekati postopno – od enostavnih k zahtevnejšim nalogam – pri čemer trener sprti preverja razumevanje. Pomembna je strpnost, pozitivna spodbuda in prilagajanje ritmu posameznika, saj se napredek lahko pojavlja počasneje, a je pogosto zelo trden in trajen.

Komunikacija

Učinkovita komunikacija temelji na spoštovanju in zaupanju. Trener mora govoriti jasno, konkretno in dosledno, pri čemer uporablja kratke stavke in preproste izraze. Vizualne demonstracije, geste in ponovitve bistveno pomagajo pri razumevanju navodil. Enako pomembno pa je, da trener posluša športnike, jih spodbuja, da izražajo svoje občutke in mnenja, ter z njimi gradi medsebojno spoštovanje.

Poučevanje tehničnih in taktičnih elementov

Trener mora obvladati metode za učinkovito poučevanje tehničnih in taktičnih elementov krpjanja. Pri tem uporablja demonstracije, ponavljanja in konkretne primere iz tekmovanj. Ključno je, da se posamezne gibalne naloge razdelijo na manjše, lažje razumljive korake, ki jih športnik postopno povezuje v celoto. Tako se razvija samozavest, natančnost in občutek za gibanje.

Poznavanje pravil in načrtovanje treningov

Trener mora dobro poznati pravila krpljanja ter jih razložiti športnikom na razumljiv način. To ne prispeva le k boljšemu razumevanju tekmovalnih pogojev, temveč tudi k razvoju občutka za pošteno igro. Poleg tega mora trener znati načrtovati in izvajati treninge krpljanja, ki vključujejo primerne vaje, ogrevanje, glavni del in zaključek. Rednost, varnost in jasna struktura so bistvenega pomena.

Postavljanje ciljev in tekmovalni pristop

Skupaj s športniki trener postavlja realne in dosegljive cilje. Pomembno je, da športnik razume namen vadbe in občuti zadovoljstvo ob doseženem napredku, ne glede na rezultat. Da bi športniki pridobili občutek za tekmovalne pogoje, trener občasno organizira simulirane tekme, kjer se v varnem okolju lahko soočijo z napetostjo in tekmovalno dinamiko. Takšna izkušnja gradi samozavest in pripravljenost na dejanske nastope.

Trener kot vzor

Nenazadnje mora trener biti vzor spoštovanja, potrpežljivosti in pozitivnosti. S svojim odnosom, energijo in zgledom vpliva na športnike, da razvijajo disciplino, vztrajnost in timski duh. V Specialni olimpiadi je uspeh merjen predvsem v osebnem napredku, zato je naloga trenerja, da vsak dosežek – majhen ali velik – prepozna in iskreno pohvali.

10.0. OSNOVNI TEHNIČNI ELEMENTI V KRPLJANJU

Za uspešno in varno izvajanje krpljanja mora vsak tekmovalec obvladati osnovne tehnične elemente, ki mu omogočajo učinkovito gibanje po snežni površini. Ti elementi predstavljajo temelj za nadaljnji napredek in pripravo na tekmovanja, ne glede na starost ali stopnjo sposobnosti športnika.

Obuvanje in sezuvanje krpelj

Pravilno obuvanje krpelj je prvi korak k varni vadbi. Tekmovalec mora znati samostojno oziroma s pomočjo trenerja krpelje pravilno pritrditi na obutev, tako da so trakovi varno zategnjeni, a ne pretesni. Enako pomembno je tudi sezuvanje – da športnik zna krpelje odstraniti brez poškodovanja vezi in brez pomoči drugih.

Izogibanje nastopa ene krplje na drugo

Ena najpogostejših napak začetnikov je stopanje ene krplje na drugo. Tekmovalec se mora naučiti ohranjati primeren razmik med nogami ter nadzorovati ravnotežje, da prepreči zapletanje ali padec. To zahteva zbranost, koordinacijo in pravilno držo telesa.

Hoja v smeri naprej

Hoja po snegu s krpljami je osnovni gib, na katerem temelji vse nadaljnje gibanje. Pomembno je, da tekmovalec razvije enakomeren ritem korakov, ohranja ravnotežje in se giblje sproščeno. Vadba poteka sprva na ravnem terenu, nato postopoma na rahlih vzponih in spustih.

Vstajanje po padcu

Ker se padcem ni vedno mogoče izogniti, mora športnik znati varno vstati. Nauči se postaviti krpelje vzporedno s površino, uporabiti roke za oporo in se z nadzorovanim gibom dvigniti. Ta večšina krepí samozavest in občutek varnosti na snegu.

Obračanje in zasuk

Obračanje na mestu ali v gibanju zahteva dobro koordinacijo in ravnotežje. Tekmovalec se uči manjših zasukov trupa in nog, pri čemer mora krpelje dvigovati dovolj visoko, da se izogne zapletanju. S pravilno tehniko se izogne nepotrební izgubi časa in energije med tekmo.

Vzpenjanje v hrib

Vzpon v hrib je eden najzahtevnejših elementov krpljanja. Športnik se nauči uporabljati tehniko kratkih, odločnih korakov, pri katerih krpelje trdno zagrabió sneg. Pri večjih naklonih lahko uporablja poševno hojo ("v cikcak") ali pomoč palic, če so del opreme.

Sestopanje s hriba

Pri spustu je ključno ohranjanje ravnotežja in nadzor hitrosti. Tekmovalec se nagne rahlo nazaj, kolena rahlo pokrči in stopala postavlja nekoliko širše. Cilj je, da ostane stabilen in varen, tudi na bolj spolzkíh delih proge.

Start

Dober start je odločilen pri krajših razdaljah. Tekmovalec se nauči postaviti v začetni položaj z rahlo pokrčenimi koleni, nagnjenim trupom naprej in pripravljeno ravnotežno točko. Ob signalu se močno odrine z obema nogama in hitro preide v ritem teka.

Šprint – tek na kratke razdalje

Pri šprintu na 100 ali 200 metrov je ključna eksplozivnost in hitra koordinacija gibov. Tekmovalec mora ohranjati nizko držo, krajše korake in močan odziv. Vadba šprinta krepi moč, hitrost in anaerobno vzdržljivost.

Tek na daljše razdalje

Na daljših razdaljah je pomemben enakomeren ritem in ekonomska poraba energije. Športnik mora znati nadzorovati tempo, pravilno dihati in uporabljati učinkovite korake. Poudarek je na vzdržljivosti, doslednosti in mentalni osredotočenosti.

Veščine štafete

Krpljanje v štafeti zahteva sodelovanje, komunikacijo in natančnost pri menjavi štafete. Tekmovalci se učijo, kako pravočasno predati štafeto, ohranjati ritem in upoštevati pravila. V štafetnih treningih se krepi timski duh, zaupanje in skupna motivacija.

Namigi trenerjem za učinkovit trening tehničnih veščin

- Razporedite športnike v polkrogu pred vami.
- Ko govorite, vzpostavite očesni kontakt z vsemi športniki.
- Govorite preprosto in razločno.
- Ne demonstrirajte in razlagajte na dolgo in široko.
- Vzpodbujajte športnike, da oponašajo vašo tehniko.
- Vsak športnik naj se čim več giblje.
- Sprašujte čim več, prepričajte se, da športniki vedo, kaj je treba storiti.
- Ne pozabite zabavnega dela treninga!
- Upoštevajte utrujenost športnikov in upoštevajte jih, ko pravijo, da jih zebe.

10.1. Vpenjanje čevljev v krplje

Pravilno obuvanje krpelj je temelj varne in učinkovite vadbe. Le pravilno nameščena krplja zagotavlja stabilnost, omogoča pravilno tehniko hoje in preprečuje zdrse ali poškodbe. Postopek obuvanja mora biti športnikom dobro znan in izveden mirno, brez naglice.

Postopek obuvanja krpelj

1. Prepoznajte levo in desno krpljo.

Krplje so običajno oblikovane tako, da se bolje prilegajo določeni nogi. Pomembno je, da tekmovalec zna razlikovati med levo in desno krpljo, saj nepravilna uporaba lahko povzroči neravnotežje ali neenakomerno hojo.

2. **Sprostite trakove vezi.**

Preden stopite na krpljo, sprostite vse trakove, da se čevlji lahko brez ovir vstavi v vez. Tako se izognete premočnemu vlečenju trakov, ki bi se lahko poškodovali.

3. **Postavite stopalo v pravilni položaj na krplji.**

Stopalo mora biti poravnano s sredino krplje, tako da prsti in peta stojita pravilno v smeri gibanja. Sredina teže naj bo nad osjo vezi, kar zagotavlja ravnotežje in udobje pri hoji.

4. **Pravilno zategnite vezi.**

Po namestitvi čevlja trakove postopoma zategnite. Vezi morajo biti dovolj čvrste, da držijo čevlji na mestu, a ne smejo biti pretesne, da ne ovirajo krvnega obtoka. Po nekaj korakih je priporočljivo preveriti, ali vezi ostajajo varne in stabilne.



Najpogostejše napake in rešitve

Napaka	Opis	Kako odpraviti
Napačna noga v krpelje	Leva krpelja nameščena na desno nogo ali obratno	Pred obuvanjem preverite oznake (L in D) ali obliko krpelje.
Netočna namestitvev čevlja v vez	Čevelj ni poravnana s sredino krpelje	Poskrbite, da je prstni del čevlja v osi krpelje in peta na sredini zadnjega dela vezi.
Krpelja pada dol	Trakovi niso dovolj zategnjeni	Večkrat preverite in po potrebi dodatno zategnite jermenčke.
Noga "binglja" v vezi	Vezi so preohlapne ali nepravilno pritrjene	Zategnite vezi, da se čevelj ne premika znotraj vezi, vendar naj ostane udobno.

10.2. Sezuvanje krpelj

Tako kot pri obuvanju je tudi pri sezuvanju pomembna natančnost in potrpežljivost. Pravilno sezuvanje preprečuje poškodbe vezi in podaljšuje življenjsko dobo krpelj. Hkrati pa športnika navaja na samostojnost in skrb za opremo.

Postopek sezuvanja krpelj

1. Sprostite vse trakove vezi.

Previdno sprostite trakove, vendar jih ne izvlecite popolnoma iz zaponk, saj to oteži kasnejše obuvanje. Namen sprostitve je, da se čevelj brez težav izvleče, a vezi ostanejo delno pripravljene za naslednjo uporabo.

2. Premaknite petni trak navzdol, stran od pete čevlja.

Zrahljajte petni trak in ga potisnite navzdol, da osvobodite peto. Ta korak omogoča lažje odstranjevanje čevlja, ne da bi morali vleči s silo.

3. Odstranite težo s stopala in izvlecite čevelj iz vezi.

Težo prenesite na drugo nogo ali se rahlo oprete na palico, nato nežno potegnite čevelj iz vezi. Če občutite odpor, preverite, ali so vsi trakovi res sproščeni.

4. Ponovite postopek na drugem stopalu.

Postopek izvedite enako tudi na drugi nogi, pri čemer pazite, da se vezi ne zvijejo ali zapletejo.

Najpogostejše napake in rešitve

Napaka	Opis	Kako odpraviti
Čevelj ne gre ven	Trakovi niso dovolj popuščeni, kar povzroča zatičkanje čevlja	Popustite vse jermene in rahlo premaknite čevelj naprej- nazaj, da se sprosti.
Peta ne gre ven	Petni jermenček ostane preveč zategnjen	Dodatno popustite petne jermenčke, preden poskusite izvleči peto.

10.3. Izogibanje nastopa ene krplice na drugo

Ena najpogostejših težav pri učenju krpljanja je stopanje ene krplice na drugo, kar lahko povzroči padec ali poškodbo vezi. Učenje pravilne hoje s krpljami zahteva pozornost na položaj nog, širino koraka in občutek

za ravnotežje. Namen tega tehničnega elementa je razviti nadzor nad gibanjem in zagotoviti varno, tekoče gibanje po snegu.

Postopek učenja pravilne hoje

1. Ohranjajte primeren razmik med nogami.

Pri hoji naj bodo noge nekoliko bolj narazen kot pri navadnem teku ali hoji brez krpelj. Širši položaj nog preprečuje, da bi se krpelje med korakom dotaknile ali prekrizale.

2. Dvigujte krpelje rahlo od snega.

Med korakom naj se krpelje rahlo dvignejo nad površino snega. Tako se izognete temu, da bi se sprednji del krpelje zataknil v sneg ali drugo krpeljo.

3. Usklajujte gibanje rok in nog.

Gibanje rok naj sledi naravnemu ritmu hoje, kar pomaga ohranjati ravnotežje in zmanjšuje možnost, da bi krpelje trčile ena v drugo.

4. Glejte naprej, ne v noge.

Osredotočenost na teren pred seboj pomaga ohranjati bolj naravno držo in boljši občutek za razdaljo med krpeljami.

Najpogostejše napake in rešitve

Napaka	Opis	Kako odpraviti
Krpelje se križajo ali trčijo med korakom	Koraki so preozki, noge preblizu skupaj	Vadite hojo z nekoliko širšim položajem nog; uporabite vizualne oznake na snegu za širino koraka.
Zatikanje sprednjega dela krpelje	Premajhen dvig stopala med hojo	Zavestno dvigujte stopala pri vsakem koraku, zlasti na mehkem snegu.

Napaka	Opis	Kako odpraviti
Izguba ravnotežja med hojo	Neenakomerni koraki ali nepravilna drža telesa	Osredotočite se na ritem, poravnajte trup in uporabljajte roke za ohranjanje ravnotežja.

10.4. Hoja naprej

Hoja naprej je osnovni tehnični element, na katerem temelji celotno krpljanje. Z njo športnik razvije občutek za gibanje po snegu, koordinacijo in ravnotežje. Pravilna tehnika hoje omogoča varno in učinkovito premikanje, hkrati pa preprečuje nepotrebno utrujenost ali poškodbe.

Postopek pravilne hoje naprej

1. Zavzemite stabilen začetni položaj.

Stojte vzravnano, z rahlo pokrčenimi koleno in nogami v širini ramen. Teža telesa naj bo enakomerno razporejena na obe nogi.

2. Začnite s počasnimi, nadzorovanimi koraki.

Najprej premaknite eno nogo naprej, pri tem pa pazite, da krplja ostane ravno nad snegom. Nato prenesite težo telesa na sprednjo nogo in sledite z drugo.

3. Ohranjajte enakomeren ritem gibanja.

Koraki naj bodo tekoči, brez sunkovitih premikov. Uporabljajte naravno gibanje rok, da ohranjate ravnotežje in ritem.

4. Dihajte enakomerno.

Pri hoji po snegu je pomembno nadzorovano dihanje. Vdih naj spremlja dvig noge, izdih pa prenos teže naprej.

5. Pogled naprej, ne v tla.

Oči naj bodo usmerjene proti smeri gibanja. S tem izboljšate stabilnost in preprečite izgubo ravnotežja.

Najpogostejše napake in rešitve

Napaka	Opis	Kako odpraviti
Preozki koraki	Krplje se med hojo dotikajo ali križajo	Povečajte razmik med nogami; vadite hojo po vidni liniji (npr. dve vzporedni sledi v snegu).
Preveliki, nenadzorovani koraki	Izguba ravnotežja in nepotrebna poraba energije	Skrajšajte korake in ohranjajte naraven ritem hoje.
Teža telesa preveč na petah	Slab oprijem in zdrs na snegu	Prenesite težišče nekoliko naprej, kolena rahlo pokrčite.
Pomanjkanje ritma v gibanju	Neuskklajeno gibanje rok in nog	Vadite počasno, ritmično hojo z enakomernim dihanjem in zibanjem rok.

10.5. Ustavljanje

Ustavljanje je ena izmed osnovnih, a pogosto premalo poudarjenih tehnik v krpljanju. Obvladovanje pravilnega načina ustavljanja omogoča športniku, da varno preneha z gibanjem, ne da bi izgubil ravnotežje ali padel. Še posebej je pomembno pri treningih na klancu ali v skupini, kjer je treba hitro in nadzorovano reagirati.

Postopek pravilnega ustavljanja

1. Prepoznajte trenutek za ustavljanje.

Športnik se mora naučiti pravočasno zaznati situacijo, ko je treba upočasniti ali ustaviti – na primer pred oviro, drugim tekmovalcem ali ob koncu proge.

2. Postopoma zmanjšujte hitrost.

Ne poskušajte se ustaviti sunkovito. Najprej skrajšajte korake, zmanjšajte hitrost gibanja in postopoma prenesite težo nazaj, dokler se gibanje ne ustavi.

3. Ohranite ravnotežje.

Kolena naj bodo rahlo pokrčena, teža telesa porazdeljena na obe nogi. Pazite, da se ne nagibate preveč nazaj, saj to lahko povzroči zdrs ali padec.

4. Končni položaj.

Ko se popolnoma ustavite, naj bodo krplice vzporedne, trup zravnani in roke sproščene ob telesu. V tem položaju športnik ponovno vzpostavi stabilnost in pripravljenost na naslednje gibanje.

Najpogostejše napake in rešitve

Napaka	Opis	Kako odpraviti
Športnik se ne ustavi	Ne prepozna, kdaj mora zmanjšati hitrost	Razložite športniku, da mora začeti upočasnjevati, ko se približuje koncu proge ali oviri; uporabite vizualne oznake na snegu.
Športnik pri ustavljanju pade	Ustavljanje je prehitro ali nenadzorovano	Naučite ga postopnega zmanjševanja hitrosti in kraješanja korakov; poudarite pomen ravnotežja.

Napaka	Opis	Kako odpraviti
Športnik se preveč nagiba nazaj	Posledično izgubi ravnotežje in zdrsne	Spodbudite ga, naj ohranja težo nad prsti in rahlo pokrči kolena – “hoja po prstih” pomaga ohraniti stabilnost.

10.6. Padec in vstajanje po padcu

Padci so normalen del krpljanja in se lahko zgodijo tudi izkušenim tekmovalcem. Pomembno je, da športnik zna varno pasti in se nato pravilno pobrati, saj s tem prepreči poškodbe in omogoči hitro nadaljevanje teka. Učenje varnega padanja in vstajanja je zato bistveni del tehničnega treninga v krpljanju.

Pravilno padanje

1. Ohranite mirnost in sproščenost.

Če začutite, da izgubljate ravnotežje, ne poskušajte sunkovito loviti ravnotežja z rokami — to pogosto povzroči hujši padec.

2. Kolena in roke naj bodo pokrčene.

Med padcem rahlo pokrčite kolena in podlahti, da ublažite udarec in zmanjšate napetost v telesu.

3. Padec usmerite v bok ali stran telesa.

Nikoli ne padite naprej z iztegnjenimi rokami. Namesto tega se poskusite zvrniti na bok ali rahlo nazaj, kjer je večja površina za blaženje udarca.

4. Po padcu se takoj umirite.

Ne vstajajte takoj — najprej preverite položaj krpelj in ali je teren varen za gibanje.

Pravilno vstajanje po padcu

1. Postavite krplice v pravilen položaj.

Krplice poravnajte tako, da bodo vzporedne s terenom (če ste na ravnini) ali pravokotne na pobočje (če ste na klancu).

2. Uporabite roke kot oporo.

Podprite se z rokami na sneg (nikoli na krplice) in počasi prenesite težo naprej, dokler ne pridete na kolena.

3. Počasi dvignite telo.

Dvignite eno nogo, nato drugo, in se s pomočjo rok dvignite v pokončen položaj.

4. Preverite vezi in ravnotežje.

Preden nadaljujete, preverite, ali so vezi dobro zategnjene in krplice pravilno nameščene.

Najpogostejše napake in rešitve

Napaka	Opis	Kako odpraviti
Športnik ne zna pravilno pasti	Padec je nenadzorovan, pogosto na roke ali obraz	Naučite športnika, kako se sprostiti med padcem, pokrčiti kolena in podlahti ter padec usmeriti v bok.
Športnik pade z iztegnjenimi rokami	Velika nevarnost za poškodbe zapestij ali ramen	Vadite vaje za varno padanje – “mehko” padanje s pokrčenimi rokami in koleni.
Športnik se poskuša vstati prehitro	Izgubi ravnotežje in ponovno pade	Spomnite ga, naj najprej poravna krplice in preveri teren, preden vstane.

Napaka	Opis	Kako odpraviti
Oprijemanje za krplje	Krpelje lahko zdrsnejo ali se poškodujejo	Poudarite, naj se vedno opira na sneg, ne na krplje.
Krpelje niso poravnane pri vstajanju	Ponovni padec ob poskusu vstajanja	Naučite pravilnega položaja krpelj glede na teren (vzporedno ali pravokotno).

10.7. Obračanje in zasuk

Obračanje in zasuk sta pomembna tehnična elementa, saj omogočata športniku, da spremeni smer gibanja brez izgube ravnotežja ali hitrosti. V krpljanju, kjer je gibanje omejeno s širino krpelj, mora biti obračanje nadzorovano, varno in izvedeno z majhnimi koraki. Ta veščina je posebej pomembna pri tekmah, kjer se pogosto pojavljajo ostri zavoji ali spremembe smeri na progi.

Postopek pravilnega obračanja in zasuka

Začnite z majhnimi koraki vstran

Naučite športnike, naj se obračajo postopoma – z zaporedjem kratkih, nadzorovanih korakov vstran. Tako ohranjajo stabilnost in zmanjšajo možnost zapletanja krpelj.

Krpelje naj bodo ves čas rahlo narazen.

Pomembno je, da se konici in repi krpelj ne prekrivajo, saj to povzroča zdrs ali padec. Krpelje naj med obračanjem ostanejo vzporedne in v razmiku širine ramen.

Obračanje naj poteka s premikom telesa naprej.

Športnik se ne sme premikati nazaj – težišče naj ostane rahlo nad prsti, telo pa naj sledi gibanju nog.

Obračanje za 180° (polobrat).

Naj športnik naredi več majhnih korakov v isti smeri, dokler ni obrnjen v nasprotno smer. Postopoma naj vadijo obračanje v oboje smeri, da razvijejo ravnotežje in občutek za prostor.

Najpogostejše napake in rešitve

Napaka	Opis	Kako odpraviti
Športnik se uspešno obrača samo v eno smer	Ima slabše ravnotežje ali občutek za gibanje v nasprotni smeri	Vadite obračanje v obe smeri – lahko skozi igro ali vaje z označenimi smermi (levo-desno).
Športnik porabi preveč prostora za obračanje	Koraki so predolgi, gibanje preširoko	Vadite s krajšimi, kontroliranimi koraki; uporabite označeno območje (npr. krog premera 1–2 m).
Športnik si stopi na krpljo med obračanjem	Krplje preblizu skupaj ali neenakomeren razmik	Spomnite ga, naj drži širši razmik med krpljami in naj korake izvaja počasi ter enakomerno.
Športnik se nagiba preveč nazaj	Izgubi ravnotežje in se lahko prevrne	Poudarite pomen težišča naprej (“teža nad prsti”) in rahlo pokrčenih kolen.

10.8. Vzpenjanje v hrib

Vzpenjanje v hrib zahteva več moči, ravnotežja in pravilne tehnike kot hoja po ravnini. Glavni cilj je, da športnik ohranja stalen stik s podlago, enakomeren tempo in pravilno porazdelitev teže, da prepreči drsenje nazaj. Pravilna tehnika vzpenjanja omogoča učinkovito gibanje tudi na strmejših terenih in zmanjšuje utrujenost.

Postopek pravilnega vzpenjanja

1. Začetni položaj.

Športnik naj stoji nekoliko nagnjen naprej, s težiščem nad prsti. Kolena so rahlo pokrčena, hrbet vzravnan, pogled usmerjen naprej in navzgor po pobočju.

2. Krplje položite popolnoma na sneg.

Pomembno je, da celotna površina krplje, predvsem sprednji del in zobci pod njo, trdno oprimejo sneg. Tako preprečimo drsenje nazaj.

3. Uporabljajte kratke, ritmične korake.

Dolgi koraki povzročajo izgubo ravnotežja in zdrs. Uporabljajte kratke, enakomerne korake, pri čemer vsak korak utrdi oporo v snegu.

4. Ohranjajte nizek, stabilen položaj.

Teža telesa naj bo enakomerno razporejena; trup rahlo nagnjen naprej, brez zibanja ali sunkov.

5. Pomagajte si z rokami (če uporabljate palice).

Če so palice del opreme, jih uporabljajte usklajeno z ritmom korakov, palica in nasprotna noga se premikata hkrati.

Najpogostejše napake in rešitve

Napaka	Opis	Kako odpraviti
Športnik se preveč nagne nazaj	Izgubi oprijem in zdrsne nazaj	Poudarite, naj se rahlo nagne naprej in težišče drži nad prsti.
Koraki so predolgi	Slab oprijem in prevelika poraba energije	Vadite kratke, hitrejše korake – “korakaj kot po stopnicah”.
Krplje niso popolnoma na snegu	Dršenje in nestabilnost	Naučite športnika, da pritisne celotno krpljo ob sneg pri vsakem koraku.
Hitra izguba ravnotežja	Preveč sunkoviti gibi ali neenakomerni koraki	Vadite počasno, nadzorovano hojo; poudarite pomen ritma in enakomernega dihanja.

10.9. Sestopanje s hriba

Sestopanje s hriba je tehnično zahtevno, saj zahteva dober občutek za ravnotežje, pravilno razporeditev teže in nadzor gibanja. Nepravilna tehnika lahko povzroči zdrs ali padec. Namen te vaje je, da se športnik nauči varno, postopno in nadzorovano spuščati po zasneženem pobočju.

Postopek pravilnega sestopanja

1. Zavzemite stabilen začetni položaj.

Rahlo se nagnite nazaj, vendar tako, da težišče ostane med obema nogama. Kolena so rahlo pokrčena, trup sproščen, pogled usmerjen naprej (ne v tla).

2. Krpelje postavite v rahlo razširjen položaj.

Krpelje naj bodo rahlo narazen in vzporedne, kar zagotavlja stabilnost. Izogibajte se prevelikemu razmiku, ki lahko povzroči izgubo ravnotežja.

3. Uporablajte kratke in počasne korake.

Med sestopanjem korakajte z manjšimi, kontroliranimi koraki, tako da najprej stopite s peto in nato spustite celotno krpljo na sneg.

4. Upočasnite tempo pri večjem nagibu.

Če je teren bolj strm, lahko uporabite metodo bočnega sestopa – krpelje postavite prečno na pobočje in se spuščajte počasi, z rahlimi koraki vstran.

5. Ohranjajte ravnotežje z rokami (ali palicami).

Roke naj bodo rahlo razširjene ob telesu. Če uporabljate palice, jih postavite nekoliko predse za dodatno oporo.

Najpogostejše napake in rešitve

Napaka	Opis	Kako odpraviti
Športnik se nagne preveč naprej	Izgubi ravnotežje in lahko pade	Poudarite pomen rahlega nagiba nazaj in pokrčenih kolen.
Predolgi koraki	Izguba nadzora in zdrs	Vadite kratke, počasne korake z doslednim stikom krplje s snegom.
Krplje niso vzporedne	Krplje se prekrivajo ali drsijo vstran	Učite športnika, naj drži krplje vzporedno in v razmiku širine ramen.
Hitra hoja brez nadzora	Težišče ni stabilno, poveča se možnost padca	Spomnite športnika, da se pri spustu nikoli ne sme "zagnati" – tempo naj bo miren in enakomeren.

10.10. Učenje starta in pospeševanja po startu

Start je eden najpomembnejših delov krpljarskega teka, saj odločilno vpliva na nadaljnjo hitrost in ritem gibanja. Dober start temelji na pravilni pripravi, eksplozivnem odzivu in usklajenem gibanju rok ter nog. Namen vadbe starta je, da športnik razvije močan, hiter in nadzorovan začetek teka, hkrati pa ohrani stabilnost in ravnotežje.

Pravilna izvedba starta

1. Priprava na start (položaj "pripravljeni").

Športnik stoji za startno črto, sproščen, z odzivno nogo spredaj in z vrhovi krpelj tik za črto. Trup je rahlo nagnjen naprej, kolena so pokrčena, roke sproščene ob telesu.

2. Na povelje »POZOR«.

Sprednjo nogo športnik rahlo potisne naprej v kolenu, pod kotom približno 120 stopinj, in prenese težo telesa na sprednje stopalo. Pogled je usmerjen naprej, telo pripravljeno na eksploziven od-riv.

3. Na povelje »ZDAJ«.

Izvede se odriv z zadnjo nogo naprej, hkrati pa prednja roka za-mahne nazaj in zadnja roka naprej. Gibanje naj bo tekoče, dina-mično in usklajeno.

Trup ostane rahlo nagnjen naprej, roke pomagajo pri vzdrževanju ravnotežja, koraki pa so kratki in dovolj široki, da ne pride do na-stopanja krpelj.

4. Pospeševanje po startu.

Po prvih korakih športnik postopoma povečuje dolžino korakov in ritem gibanja, dokler ne doseže polne hitrosti. Pomembno je, da glavo počasi dvigne in pogled usmeri naprej, ne v tla.



Najpogostejše napake in rešitve

Napaka	Opis	Kako odpraviti
Športnik po startnem znaku obstane	Ne razume ali prepozno reagira na signal	Vadite odziv na startni znak s kratkimi ponovitvami in jasnimi ukazi.
Osnovni položaj ni pravilen	Koleno ni pokrčeno, roke in trup niso poravnani	Vadite pravilno začetno držo pred ogledalom ali z video analizo.
Start ni dovolj eksploziven	Slab odriv zadnje noge	Uporabite vaje za moč nog (počepi, poskoki) in vaje za hiter odriv.
Športnik pade takoj po startu	Težišče preveč naprej ali preširoki koraki	Učite pravilne, kratke korake in postopno pospeševanje.
Starta prehitro	Izgubi ravnotežje in ritem	Poudarite kontroliran začetek in postopno pospeševanje.
Ne pospešuje do polne hitrosti	Koraki ostajajo prekratki	Vadite prehod iz kratkih v daljše korake po startu ("1–2–3–pospeši").
Glave med tekom ne dvigne	Pogled usmerjen v tla, kar ovira ravnotežje	Naučite pravilno dvigovanje glave po 3–4 korakih, pogled naprej.

Namigi za trenerja

- Vzdržujte ritual starta (vedno enak postopek – priprava, "pozor", "zdaj"), saj to športniku daje občutek varnosti in rutine.
- Vaje za start izvajajte posamično in v skupini, da se športnik nauči reagirati na startni signal tudi v tekmovalnih pogojih.

- Spodbujajte eksplozivnost, vendar z nadzorom – cilj ni zgolj hitrost, ampak usklajeno gibanje.

10.11. Šprint – tek na kratke razdalje

Šprint na krpljah zahteva eksplozivnost, moč, hitrost in popolno koordinacijo gibanja. Ker se krplje nekoliko razlikujejo od tekaških čevljev po teži in dolžini, mora športnik razviti občutek za gibanje, ki omogoča hitro, a nadzorovano izvedbo. Cilj šprinta je doseči največjo hitrost v čim krajšem času, ob tem pa ohranjati ravnotežje, pravilno tehniko in učinkovito uporabo energije.

Postopek pravilnega izvajanja šprinta

1. Start in začetni pospešek.

Športnik začne v pravilnem startnem položaju (kot opisan v prejšnjem poglavju). Po signalu se eksplozivno odrine z zadnjogo in začne s kratkimi, hitrimi koraki, da čim prej doseže maksimalno hitrost.

2. Položaj telesa.

Telo naj bo rahlo nagnjeno naprej, glava poravnana s hrbtenico, pogled usmerjen naprej. Kolena so pokrčena, koraki pa kratki, ritmični in široki – krplje se med tekom ne smeta prekrivati.

3. Delo rok.

Roke se gibajo energično, a nadzorovano. Zamahi so usklajeni z gibanjem nog (leva roka naprej – desna noga naprej). Gibanje rok naj bo v smeri naprej-nazaj, ne vstran, saj to pomaga ohranjati ravnotežje in smer.

4. Ohranjanje hitrosti.

Po nekaj metrih športnik postopno podaljšuje korak, vendar ohranja visoko frekvenco gibanja. Dihanje mora biti ritmično – vdih skozi nos, izdih skozi usta – da se zagotovi zadostna oskrba mišic s kisikom.

5. Zaključek šprinta.

Na koncu razdalje športnik ne sme nenadoma ustaviti, ampak naj postopoma upočasnjuje korake in preide v lahek tek ali hojo.

Najpogostejše napake in rešitve

Napaka	Opis	Kako odpraviti
Preveliki koraki takoj po startu	Izguba ravnotežja in slab pospešek	Vadite postopno pospeševanje s krajšimi, hitrimi koraki.
Neusklajeno gibanje rok in nog	Slab ritem in manjša hitrost	Vadite koordinacijske vaje "roke-noge" brez krpelj, nato z njimi.
Pogled usmerjen v tla	Omejen nadzor in slabše ravnotežje	Spomnite športnika, naj glavo drži poravnano, pogled pa naprej.
Nagib telesa prevelik naprej	Povečano tveganje za padec	Poudarite rahlo nagnjen, ne pa prekomerno nagnjen trup.
Zmanjšanje hitrosti sredi šprinta	Prehitro začetno pospeševanje	Vadite enakomerno pospeševanje in ohranjanje tempa skozi celotno razdaljo.

Namigi za trenerja

- Uporabljajte kratke razdalje (20–60 m) za vadbo šprintov.
- Vključite vaje za moč in koordinacijo, kot so poskoki, teki v klanec ali vadba z uporom.
- Naučite športnika pravilne kontrole hitrosti, da se izogne pretiranemu nagibu naprej ali izgubi ravnotežja.

10.12. Tek na daljše razdalje – vzdrževanje tempa in pravilne tehnike

Pri teku na daljše razdalje je ključno, da športnik razvije občutek za tempo in sposobnost nadzora nad lastnim telesom. Dolgi teki zahtevajo vztrajnost, koncentracijo in pravilno porazdelitev moči skozi celoten potek proge. Športnik mora znati ohranjati ritem, nadzorovati dihanje in prilagajati intenzivnost glede na razmere ter svojo trenutno utrujenost.

Uspešen tekač je sposoben postopoma povečevati razdaljo, ne da bi pri tem izgubil pravilno



tehniko. Med tekom ohranja vzravnano položaj telesa, ramena so sproščena, roke pa se gibljejo ob telesu v naravnem ritmu. Pomembno je, da tekač vzdržuje enakomeren tempo, se zna prilagajati spremembam terena (npr. klanec, sneg, veter) in da kontrolira držo telesa, ne glede na stopnjo utrujenosti.

Roke morajo ostati sproščene, komolci rahlo pokrčeni, gibanje naj bo ritmično in uravnoteženo. Tekoč, ki je tehnično dobro pripravljen, zna vztrajati dlje časa brez ustavljanja, hkrati pa ohranja občutek za tempo – ne teče prehitro na začetku, ampak postopoma gradi hitrost in jo drži do cilja.

Najpogostejše napake in kako jih odpraviti

Napaka	Opis	Kako odpraviti
Tekač se preveč nagiba nazaj	Izgubi ravnotežje, zmanjša učinkovitost koraka	Poudariti pravilno držo – rahlo nagnjen trup naprej, pogled naprej.
Zgornji del telesa se ob utrujenosti zvija	Slaba stabilnost trupa	Okrepiti mišice trupa in redno izvajati vaje za držo.
Neenakomerna hitrost med tekom	Slab občutek za tempo	Vaditi tek z uro ali trenerjevim tempom, učiti enakomeren ritem.
Ne upošteva dogovorjenega tempa	Prehiter začetek ali prevelika upočasnitev	Trener naj spremlja tempo in sproti daje povratne informacije.
Prehiter štart, nato velika upočasnitev	Izguba energije že na začetku	Vaditi počasnejši štart in postopno pospeševanje.
Nekaj časa drži tempo, nato pade	Slaba vzdržljivost	Uvajati intervalne treninge in postopno podaljševati čas teka.
Prepočasen tempo, nato prevelik šprint ob koncu	Slaba razporeditev moči	Vaditi z razdelitvijo hitrosti (npr. negativni razcep – hitrejša zadnja tretjina teka).

10.13. Veščine štafete

Štafetni tek v krpljanju združuje tehnično znanje, sodelovanje in timski duh. Vsak član ekipe je pomemben člen v verigi, saj uspeh ekipe temelji na natančni predaji palice, pravilnem gibanju v predajnem prostoru in dobrem občutku za tempo. Poleg hitrosti so ključne tudi zanesljivost, komunikacija in koordinacija med športniki.

Pravilna izvedba štafete

1. Priprava na predajo.

Športnik, ki čaka na palico, stoji v predajnem prostoru, pripravljen za tek. Položaj telesa je rahlo nagnjen naprej, roke sproščene, pogled pa usmerjen proti prihajajočemu sotekmovalcu.

2. Opazovanje prihajajočega tekača.

Športnik spremlja sotekmovalca, ki se mu približuje. Pomembno je, da pravočasno oceni hitrost prihajajočega tekača in se pripravi na sprejem palice, da ne pride do zamude ali trka.

3. Predaja palice.

Ko se sotekmovalca srečata v predajnem prostoru, tekač, ki prihaja, iztegne roko naprej in jasno poda palico, sprejemnik pa jo odločno zagrabi, ne da bi upočasn timer gibanje. Predaja mora biti opravljena znotraj označenega predajnega prostora.

4. Nadaljevanje teka.

Po prejemu palice športnik nemudoma steče naprej in nadaljuje svoj del proge. Pomembno je, da ohrani ravnotežje, ne izgubi ritma in ne stopi iz predajnega prostora, dokler palica ni varno v njegovi roki.

5. Zaključek štafete.

Zadnji tekač zaključi tek s prečkanjem ciljne črte, pri čemer mora palico držati v roki do konca teka.

Namigi za trenerja

- Predajo palice vadite najprej brez hitrosti, nato postopno dodajate tempo.
- Učite športnike natančnega gibanja v predajnem prostoru, kjer je pogosto največ napak.
- Vsak član ekipe naj pozna svoj položaj in vrstni red.
- Spodbujajte jasno komunikacijo med člani ekipe – lahko uporabljajo tudi dogovorjene znake ali besede (“zdaj”, “daj”, “moja”).
- Vztrajajte pri spoštovanju pravil štafetnega teka (predaja mora biti izvedena znotraj prostora, palice ne sme nihče vreči).

Najpogostejše napake in rešitve

Napaka	Opis	Kako odpraviti
Predaja palice napačnemu tekmovalcu	Zmeda med ekipami v predajnem prostoru	Vaditi s stalnim vrstnim redom in barvnimi oznakami na opremi.
Predaja palice zunaj predajnega prostora	Neupoštevanje pravil	Označiti meje prostora in poudariti pomen pravilne cone predaje.
Palica pade na tla	Slaba koordinacija ali nezanesljiv prijem	Vaditi varno podajanje in sprejemanje v gibanju, brez naglice.
Izguba krplje med predajo	Preširoki koraki ali nepozornost	Predajo izvajati s krajšimi koraki in večjo pozornostjo na ravnotežje.

Napaka	Opis	Kako odpraviti
Športnik čaka v napačnem položaju	Nepripravljen na sprejem	Učiti pravilne drže – rahlo nagnjen naprej, roka pripravljena na sprejem.

11.0. UPORABLJENI VIRI

- Bregar, I. (2012). *Krpljanje v šoli*. Ljubljana: Športni klub Vidra.
- SpecialOlympics. (10. oktober 2025). *Sports-Essentials-Snowshoeing-Rules-2024.pdf*. Pridobljeno iz <http://https://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/sport-rules/Sports-Essentials-Snowshoeing-Rules-2024.pdf>
- Special Olympics, Inc. (2021). *Snowshoeing Coaching Guide 2021*. Special Olympics. <https://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/coaching-guides/Sports-Essentials-Snowshoe-Coaching-Guide-2021.pdf>