

NAČRT DELA OTROŠKIH REPREZENTANC

PROGRAM OTROK

SEZONA 2021/2022

1. Vodstvo in sestava ekipe

	ime in priimek
Vodja panoge	Miha VERDNIK
Vodja programov otrok in mladine	Boštjan ANDERLIČ
Vodja programov otrok	Andrej LUKEŽIČ
Sodelujoči regijski trenerji	Kandidate javi posamezna regija (ZAH, VZH, CEN)
Zunanji sodelavci :	FŠ, Inštitut za šport, ZUTS - DEMO team

1.2 Sestava ekipe - kandidati za otroško reprezentanco

Kriteriji za sestavo ekip kandidatov in kandidatke 2021/2022:

Ker v sezoni 2020/2021 ni bilo izvedenih pokalnih državnih tekmovanj, so kandidatke in kandidati izbrani na osnovi izvedenih priemerjalnih treningov in strokovne ocene.

1.2.1 Deklice kategorije U16 in U14

Rang	Koda	Priimek in ime	Klub	Reg	
1	107042	RADELJ TIJA	APT	ZAH	2007
2	107029	KIDRIČ GAJA	SKC	VZH	2007
3	107030	DOLINAR MANCA	POL	ZAH	2007
4	107049	ŽIŽEK ZALA URŠKA	BRM	VZH	2007
5	107050	MARINŠEK MIJA	STA	CEN	2007
6	106021	LESKOVEC ALINA	NOV	CEN	2006
7	106032	OMERZU ULA	SKC	VZH	2006
8	106045	MERC ANA	FUZ	VZH	2006
9	106003	BOKAL ANA	APT	ZAH	2006
10	106026	PUŠNIK LANA	SKC	VZH	2006

1.2.2 Dečki kategorije U16 in U14

Rang	Koda	Priimek in ime	Klub	Reg	
1	207023	ŠMIT JOŽA	BLE	ZAH	2007
2	207073	SOVINC NIK	SKC	VZH	2007
3	207029	ŠPEGELJ TINE	VUZ	VZH	2007
4	207013	KOZAMERNIK OSCAR	MED	ZAH	2007
5	207058	PEPEVNIK RENE	FUZ	VZH	2007
6	206042	BUČAR LUKA	BRM	VZH	2006
7	206013	HAJDINJAK GAL	APT	ZAH	2006
8	206049	OSERBAN MIHA	ČRN	VZH	2006
9	206041	ROTAR GREGA	BLE	ZAH	2006
10	206030	ŠKRJANC JAKA	MED	CEN	2006

2. Vsebinski program dela

Program dela je podrobneje opisan v nacionalnem programu tekmovalnega smučanja 2025.

2.1 Tabela načrtovanih aktivnosti v pripravljalnem / tekmovalnem obdobju

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Vsebina treninga (priprave na snegu/kondicijske priprave/meritve/)	Opombe
25. - 28. 08.21	Postojna	4	kamp kondicija	Kandidati OP
18.09.2021	Ljubljana	1	meritve FŠ	U14 in U16
26. - 29. 09. 21	Moelltal/Kaprun/Tux	4	snežni kamp	Kandidati OP
03.-06.10.21	Moelltal/Kaprun/Tux	4	snežni kamp	Kandidati OP
07. do 10.11.21	Moelltal AUT	4	sneg	Kandidati OP
Januar 22	Folgaria ITA	1	sneg	Reprezentanti
	Folgaria ITA	2	Trofeo Alpecimbra	SL, VSL
Februar 21	Stari vrh	1	sneg	Reprezentanti
	Stari vrh	2	Pokal Loka	SL, VSL
	OPA races	4	OPA races sneg	SL, GS, SG
Marec 21	Abetone ITA	1	Sneg	Reprezentanti
	Abetone ITA	2	Trofeo Pinocchio	SL, VSL
April 2021	Val d'Isere FRA	1	sneg	Reprezentanti
	Val d'Isere FRA	2	La Scara	SG, SL
April 2021	Krvavec, Rogla, Vogel	2 x 3	sneg	SG
SKUPAJ		35 dni	treningi /tekmovanja	
SKUPAJ		7 dni	kondicijske priprave	

2.2 Opis načrtovanih aktivnosti v pripravljalnem obdobju

TRENINGI NA SNEGU

SEP - NOV

Septemberski in oktobrski kamp sta namenjena vadbi tehnike. Vadbe se izvaja v prostem smučanju in v metodičnih poligonih. Novemberski kamp je situacijski treningi s poudarkom na vadbi elementov hitrih disciplin na smučiščih z izbrano konfiguracijo in ustrezno pripravo snega.

JAN – APR

Treningi bodo organizirani za izbrano ekipo na prizoriščih tekmovanj.

TRENINGI TELESNE PRIPRAVE

Program kondicijskih treningov poteka večinoma v klubih oziroma regijah. Pripravijo ga trenerji v sodelovanju z odgovornim kondicijskim trenerjem SZS. Osnovno vodilo je maksimalno izkoriščanje možnosti vadbe v naravi, vključevati čim več vaj spretnosti in ravnotežja ter stabilizacije. Osnova za načrtovanje vsebin in obremenitev morajo biti rezultati motoričnih testov, ki se redno izvajajo na FŠ.

2.3 Tekmovalno obdobje

Tekmovalke in tekmovalci otroških kategorij nastopajo na tekmovanjih v treh nivojih v disciplinah SL, VSL in SG :

- regijska tekmovanja
- državna tekmovanja (VN, DP, Šolsko prvenstvo)
- mednarodna otroška tekmovanja

Z aktualno najboljšo ekipo izbrano na podlagi veljavnih kriterijev se bomo udeležili naslednjih mednarodnih tekmovanjih : Alpecimbra (bivši Toplino) Pokal Loka, OPA races, Pinocchio in Val d'Isere.

Z regijskimi selekcijami nameravamo nastopiti na : Ricky, Vratna, Zagreb, Sarajevo ZOI 84 oziroma druge iz razpisa FIS. Ekipo sestavijo regijski trenerji. V ekipo se uvrstijo tekmovalci, ki kasneje predvidoma ne bodo uvrščeni v eno izmed ekip za nastop na mednarodnih tekmovanjih (Alpecimbra, Pokal Loka, OPA, Pinocchio, La Scara).

2.4 Sodelovanje z Inštitutom za šport FŠ, CMŠ in drugimi inštitucijami

V okviru finančnih zmožnosti bomo sodelovali z FŠ, CMŠ na področju izvajanja meritev in svetovanja ter delno zdravstvene oskrbe po poškodbah.

3. Rezultatski cilji- ekipni

Mednarodna otroška tekmovanja :

- posamezniki – uvrščanje od 1. – 15. mesta ,
- ekipno - uvrščanje od 1. – 6. mesta

Generalni cilj, ki ga moramo doseči skupaj vsi sodelujoči v otroškem smučanju od kategorije U 8 pa do U 16, je dvigniti nivo predvsem pa širino smučarskega znanja z ustrezno zastavljenim programom treningov, ki dosledno spoštuje priporočila strokovnega sveta panoge za alpsko smučanje sprejeta in potrjena pred začetkom sezone.

4. Dolgoročni razvoj

Z namenom doseganja zastavljenih ciljev bo v prihajajočem olimpijskem obdobju in tudi dolgoročno implementiran usklajen nacionalni program tekmovalnega smučanja (NPTS 2025), ki zavzema področje starostnih kategorij otrok in mladine (U8-U16 in U18-U21). Poudarek je na dveh osnovnih skupinah, kateri sta znotraj opredeljeni s starostnimi kategorijami (U8, U10, U12 in U14 ter mlajši in starejši mladinci in mladinke). To nalogo je opravila ustanovljena posebna skupina strokovnjakov, ki je izdelala učni program in ga bo tudi v bodoče ob sodelovanju učiteljev in trenerjev smučanja tudi izvajala. Glavni cilj je ustrezno vključevanje otrok v smučarski šport in jih naučiti temeljnih znanj, katera se ob prehodu v starejše starostne kategorije ustrezno nadgrajuje z vsebinami, ki jih nacionalni program alpskega smučanja vsebuje. Ob navedenem je namen projekta izdelati tudi strokovne smernice učenja, vadbe in treniranja ter tekmovanja v alpskem smučanju. Vsebine strokovnemu kadru na vseh nivojih služijo za vodilo pri načrtovanju in izvajanju smučanja kot metodičnega procesa tudi v smislu sozvočja razmerij količine treniranja posameznih disciplin, vodenega smučanja s treningom tehnike in števila tekmovanj (domaćih in mednarodnih) glede na skupno število dni na snegu po kategorijah.

- I. **Akcija Šolar na smuči 2022** (nadaljevanje uspešne akcije v petih letih do sedaj vključenih 10.000 otrok), ki predstavlja aktivnosti vključenih deležnikov in temeljno poslanstvo klubov. S to akcijo želimo pobudniki tudi sporočiti, da z boljšim znanjem smučanja prispevamo k boljši varnosti na smučiščih.

II. Smučanje v vrtce in osnovne šole (začetek propagandne akcije)

Program in osnovni namen projekta "SMUČANJE v V in OŠ" so predvsem

- ✓ Povečati število osnovnih šol in s tem učencev in učenk, ki so preko društev vključeni v alpsko smučanje.
- ✓ Omogočiti učencem dobro organizirano, strokovno vodeno in redno vadbo v obliki interesne dejavnosti na OŠ oz izven šolske dejavnosti.
- ✓ Izboljšati sodelovanje športnih pedagogov in klubskih trenerjev ter hkrati še bolj povezati šole in klube na lokalni ravni.
- ✓ Oblikovanje in krepitev številčne baze, ki omogoča ustrezno in kakovostno selekcioniranje ter usmerjanje otrok v smučarski šport.
- ✓ Dolgoročna vzgojno pedagoško delo in izobraževanje v smislu mladih športnikov kot tudi kasnejših strokovnih delavcev (učiteljev, trenerjev, sodnikov in TD).
- ✓ Vzpostaviti prostor za načrtno delovanje športnih šol v okviru klubov in mladinskih športnih oddelkov v okviru gimnazij in srednješolskih ustanov.
- ✓ Vključevati bivše smučarje k delovanju pri popularizaciji smučanja v šolah.
- ✓ Priprava promocijskega in strokovnega gradiva za pomoč pri učenju smučanja.