

## PLAN DELA 2021/2022

---

### MLADINSKI PROGRAM FIS TEKMOVANJA

Sestavlil: Boštjan Anderlič

#### 1. Vodstvo in sestava ekipe

##### 1.1 Strokovno vodstvo:

		ime in priimek	opomba
Vodja mladinskega programa		<b>BOŠTJAN ANDERLIČ</b>	
odgovorni trener C ženske		<b>NEJC REBEC</b>	
odgovorni trener C moški		<b>MATIJA GRAŠIČ</b>	
Kondicijski trener:		<b>ANDREJ LUKEŽIČ</b>	
Odgovorni trener Razvojna ekipa		<b>BRANE CEFERIN</b>	
ZAH regi	ZAH1	<b>MARKO ŽNIDARŠIČ</b>	
	ZAH2	<b>ALEŠ VIDIC</b>	
	ZAH3	<b>LUKA LIPIČAR</b>	
CEN/NPR regija	CEN	<b>BRANE CEFERIN</b>	
VZH regija	VZH1	<b>JAN BREZNIK</b>	
	VZH2	<b>DEJAN SMONKAR</b>	
	VZH3	<b>BERNARD VAJDIČ</b>	

## 1.2 organiziranost

a~ KLUBSKE MLADINSKE EKIPE 7x regijsko(VZH, CEN, ZAH)

b~ C EKIPA cca. 7 tekmovalcev

c~ EC EKIPA cca. 5 tekmovalci

a:

<i>ekipa</i>	<i>klubi</i>	<i>št. Tekmov.</i>	<i>2005 l.</i>	<i>skupaj</i>
VZH1	<u>Vuzenica</u> , (Fužinar, Črna)	4		4
VZH2	<u>BRM</u>	2	0	2
VZH3	<u>Celje</u> ,( Velenje, Beli zajec, alpska sola)	5	1	6
CEN1	<u>Novinar</u> , (Olimpija, Kristianija, Novo mesto,NPR)	3	10	13
ZAH1	<u>Alpetour</u> (Zelezniki, Medvode, Poljane)	3	2	5
ZAH2	<u>Kranjska Gora</u>	4	2	6
ZAH3	<u>Triglav</u> (NPR regija, Domžale)	1	4	5

Letnik 2005 tekmovalke: 7 tekmovalci: 12

Mladinci: 41

### Delovanje/program

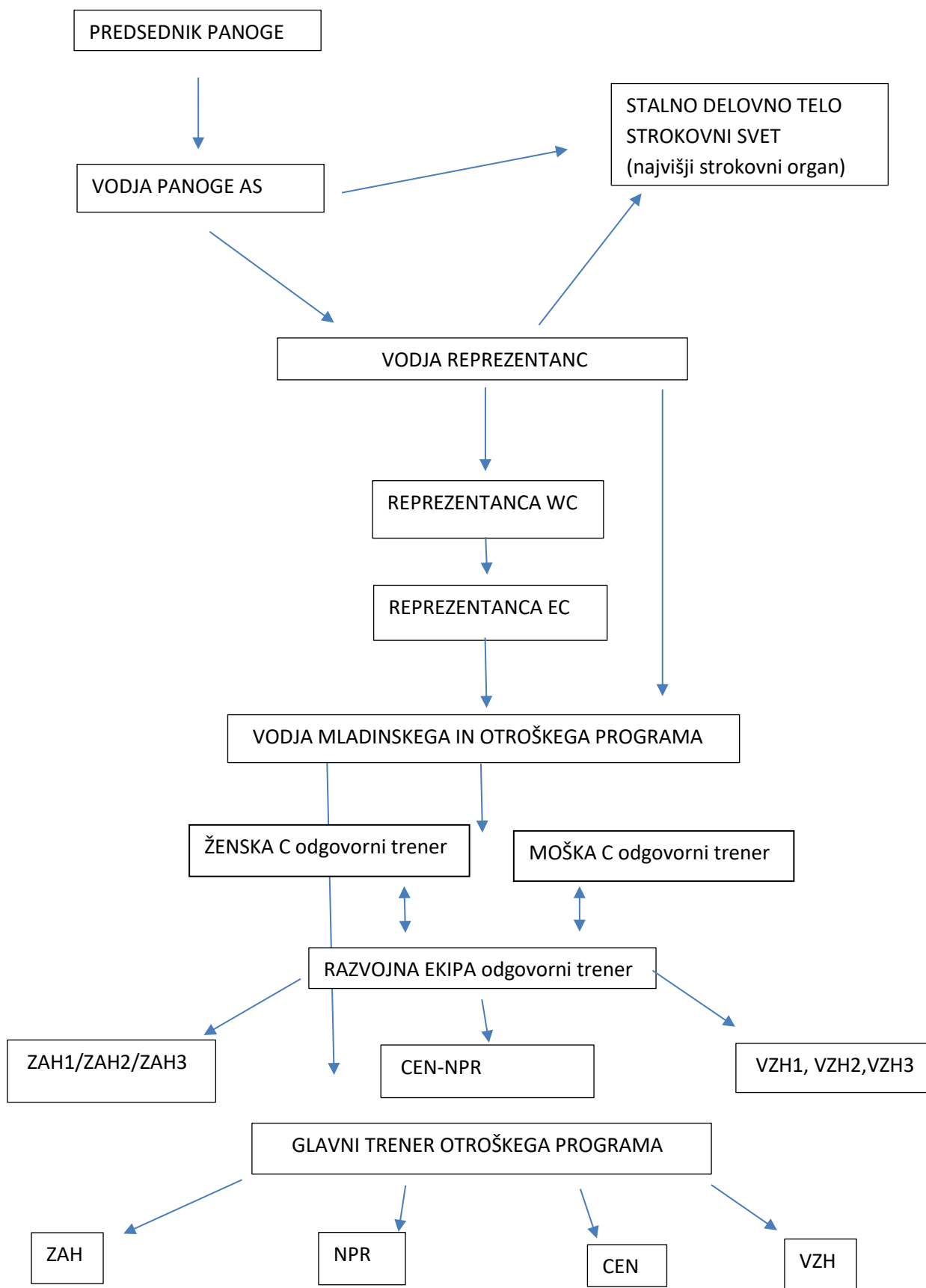
a~ klubske ekipe imajo celoletni program kondicije, snežnih priprav ter tekmovanj FIS v tujini in doma. Pomoč pri načrtovanju kondicijskih programov ter preverjanje napredka. Organizacija skupnih kondicijskih kampov ter snežnih priprav v pripravljalnem obdobju. Enakovredno sofinanciranje programov. Sofinanciranje mladinskih ekip. Zaradi sofinanciranja SZS bo imel vsak klub in tekmovalec trženjske obveznosti do sponzorjev, ki bodo namensko vložili v program klubske mladinske ekipe.

~ razvojna ekipa se sestavi iz najboljših tekmovalcev klubskih programov-izvede se 2x kamp na snegu in 2x kondicijski kamp. Nastopi na izbranih FIS tekmovanjih v tujini.

b ~ C ekipa sestavljena iz najperspektivnejših mladih tekmovalcev do 21 let s celoletnim programom kondicije, snega in tekem. Program dela namenjen široki paleti znanja-posvečanje vsem disciplinam(speed, tech, paralel) brez specializacije in priprava za nastop na igrah EYOF, YOG in MSP

c~ EC ekipa – tekmovalci, ki so dosegli določen nivo znanja in FIS točk(kriterij 2 ali 3) ter se pripravljajo na tekmovanja EC. Program prilagojen posameznikom(speed ali tech) in več sodelovanja z ekipami A(speed, tech). Priprava za nastope na EC, MSP in posamezni WC

## ORGANIZIRANOST REPREZENTNAC PANOGE ZA ALPSKO SMUČANJE



## Kader

a ~ klubski trenerji z izkusnjami iz mladinskega programa ter poznavanjem kondicijske priprave 7x + pomočnik po potrebi glede na št. Tekmovalcev

~ za organizacijo skupnih kampov RAZVOJNE ekipe skrbita 2 trenerja iz C ekipe(NPŠŠ) ter klubski trenerji

b ~ C ekipa- 1x glavni trener + 2x trener/serviser + kondicijski mladinski trener(za vse ekipe) vsi samostojni, ki se lahko med tekmovalno sezono ločijo in pokrijejo različne nivoje tekmovalnj in organizirajo kampe za razvojno ekipo.

c ~ EC ekipa 1x glavni trener + 2x trener/serviser +kondicijski mladinski trener. Ekipa v pripravljalnem obdobju trenira skupaj s C ekipo in posamezni trening po potrebi oz, vabilu z A ekipo

## Naloge

- Usmeritve za kategorijo U18-21  
Primerne podlage za trening, postavitve prog, št. vrat posamezne discipline.....  
mesečna poročila trenerjev(vsebina in količina) kondicije in snežnih priprav - (sprotno usmerjanje vodje reprezentanc)
- Strokovna usmeritev kondicijske priprave za mlade
- Povezovanje med klubi ter posameznimi ekipami znotraj reprezentanc
- Individualno posvečanje tekmovalcem(več kadra)
- Sodelovanje s športnimi šolami v 6 enotah v SLO
- skupni kampi na snegu
- skupni kondicijski kampi
- Organizacija skupnega treninga HITRIH DISCIPLIN(teren, različne oblike, varnost),  
speed clinica OPA [za ženske](#)
- Priprava terenov za treninge z vodo
- Priprava terena z različnimi terenskimi oblikami
- Kakovostna tekmovalnja v Sloveniji

## Razširjeno usmeritve

U18:

~ **Trening in tekmovanja v vseh disciplinah** (SL,GS,SG,AC,DH,PGS-SL)

~ **Količina treninga**- priporočeno št. prevoženih vrat (130-150 smučarskih dni):

SL-15.000 vrat GS-8.000 vrat SG-20x PGS-SL-10x DH-5x

~ **Preparacija snega-konfiguracija terena za SL/GS:**

Obdelan z vodo -30% , umetni utrjen sneg -30%, mešano -40%

*Konf.:* lediniška -40%, zahtevna(strmina, prelomnice, valovi) -30%, lahka(ravnina,grifig) -20%  
neravno(luknje, kanali,bande) -10%

~ **Postavitve(SL,GS):** pripravljalo obdobje: 70% ritmične(različni hodniki, razdalje), 30% aritmične

predtekmovalno obdobje: 70% tekmovalne-aritmične GS(20-30m)SL(8-12m)

30% ritmične(trening tempa, timinga, hitrostne bariere..)

tekmovalno obdobje: situacijski trening glede na prihajajoče tekmovanje.

~ **mesečna poročila:** vsebujejo zgoraj navedene podatke, uspešnost treninga, vremenske pogoje

## Prehajanje med ekipami

Prehodi C/razvojná (odgovorna C trenerja M in Ž ter odgovorni trener razvojne ekipe)

medregijska ekipa opravi v pripravljalnem obdobju skupna kondicijska kampa (1x junij in 1x avgust) ter snežni kamp v obdobju okt.-nov. Mladinska ekipa C in razvojna reprezentanca terminsko uskladita programe ter sodelujeta.

Izvede se test motoričnih sposobnosti »Ironman« in pregledni »štoping« na snegu (do.15.11.). Na podlagi doseženih rezultatov se ekipi C lahko priključijo novi tekmovalci ali jo zapustijo (potrdi strokovni svet)

Prehodi C/EC

Na predlog odgovornih trenerjev C ekipe oziroma mladinskega programa se na trening EC ekipe priključi 1 do 2 tekmovalca/ki. Stroške nastanitve, hrane in smučarske karte si tekmovalci/ke krijejo sami.

Pregledna trening-tekma EC, in C ekipe se izvede do 15.11., kjer se oceni stanje in določi ekipe tekmovalk/cev za tekmovanja EC/FIS v mesecu novembru in decembru 2021

tekmovalci/ke razvojne ekipe funkcionalne stroške krijejo sami.

Vsi tekmovalci obvezno opraviti test »IRONMAN« pred vključevanjem na treninge ekip C, EC in WC

## **Predlogi za razvoj mladinskega smučanja in kadrov**

### **1. Razvoj TRENERJEV (strokovno izpopolnjevanje):**

- odgovorna Slivnik Janez/Anderlič Boštjan
- smernice za pripravo programa-pomoč po potrebi
- mesečna poročila-standardna (pripravljalno-kondi, predtekmovalno, tekmovalno)
- povratna informacija-mnenje vodje reprezentanc po potrebi
  
- medsebojno povezovanje, prenos informacij 2x na sezono organiziran interni seminar za trenerje mladinskih ekip in otroških klubov (U12-U16)
- trenerji v pripravljalnem obdobju po dogovoru sodelujejo na pripravah WC ali EC ekip del ekipe na velikih mladinskih tekmovanjih (prenos izkušenj ter primerjava svetovne konkurence) MSP, EYOF, YOG
- načrtovanje, nadzor in možnost stalne komunikacije s kondicijskim trenerjem – Lukežič Andrej
- skupni kampi selekcioniranih tekmovalcev-prisotni trenerji
- skupni seminar trenerjev vseh kategorij (U12/14/16/18/21/EC/WC po vzoru Vogel 2021
- priprava strokovne literature za trenerje – tekmovalno smučanje
- vpliv na pripravo tematike ZUTS licenčnih seminarjev

### **2. Razširitev EC-C ekip za razbremenitev in homogeno organiziranost klubskih-regijskih programov**

### **3. Kontinuiteta trenerjev mladinskih reprezentanc**

### **4. prenoviti kriterije za reprezentance**

### **5. Finančna pomoč SZS klubom** odg. Verdnik Miha

- fiksna finančna pomoč mladinski ekipi 8.000€ (v sezoni 2020 – 5.000€)
- pomoč pri organizaciji fis tekmovanj:
  - FIS/NC tekme sofinanciranje 20.000€
  - časomerilci SLOSKI 10.000€
  - količki za uporabo (160kom-polomljeni strošek szs), številke, zastavice
  - pomoč predstavnika SZS na tekmah in TCM (vodenje in online)
  - uporaba zaščitnih mrež B-net
- uporaba štartnih vrat za paralelne treninge in tekmovanja

SREDSTVA SKUPAJ 170.000€ (v sezoni 2020 – 100.000€)

### **6. iskanje ugodnega najema ali nakupa KOMBIJEV** odg. Verdnik Miha

### **7. ugodne klubske ponudbe za nakup opreme in servisnega materiala**

## 2. Načrt programa

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga		
Junij	Postojna		Kondicija
avgust	Postojna		kondicija
Oktober	Hintertux/Molltal AUT		
november	Molltal AUT		
december	Krvavec SLO		
Jan-mar	SLO		
mar	EYOF		
mar	WJC		

## 3. Rezultatskih cilji

vrsta cilja	načrtovani cilj	
<b>EYOF 2022</b>		
M&Ž	1x 1-3 mesta,	
	2x do 10.mesta	
team	1-3	
<b>MSP 2022</b>		
M&Ž	1x 1-3	
	2x do 10.m.	
team	1-3	

## 4. organizacija FIS tekmovanj v SLO

Organizacija FIS tekmovanj v Sloveniji je že na visokem nivoju, prav tako konkurenca oz. minimalni pribitki. Vseeno sem mnenja, da lahko kvaliteto organizacije dvignemo na višji nivo, da bodo naši tekmovalci imeli dobre pogoje tako za vstop v FIS program kot pripravo za tekmovanja višjega nivoja kot so WJC, EYOF/YOG in Evropski pokal. Organizacija tekmovanj:

- - na raznolikih terenih(zahtevnost)
- Priprava kakovostne podlage
- Koli za organizacijo SL tekem M in Ž
- Raznolike postavitve
- Org. tekem na terenih kjer so kasneje tekmovanja za EC in WC(moški in ženske)
- Večje število delavcev za servis na progi
- varnostne mreže
- izdatna pomoč za časomerilce in obdelavo podatkov

Glede zgoraj napisanih točk predlagam, da se na enem smučišču ne organizira več kot 2 tekmi na enaki progi ali eni homologaciji(razen v izrednih razmerah).

Izvesti še več tekem v mesecu decembru saj je takrat tudi v tujini težko najti dobre tekme.

V začetku sezone izvesti nekaj NJR tekem v SLO. Organizacija PAR tekme GS ali SL – FIS/NC oz. EC