

LETNI NAČRT DELA ZA SEZONO 2022/2023

Ime ekipe: OTROŠKE EKIPE

Odgovorni trener: Andrej Lukežič
Vodja Panoge: Miha Verdnik
Vodja reprezentanc: Janez Slivnik
Predsednik Panoge: Iztok Klančnik

Ljubljana, april.2022

1. Vodstvo in sestava ekipe

1.1 Strokovno vodstvo:

	ime in priimek
Odgovorni trener	Andrej Lukežič
Trener	Rok Toplak
Trener	Bojan Napotnik
Trener	Borut Furlan
Trener	Center, trener 1
Trener	Center, trener 2
Trener	Zahod, trener 1
Trener	Zahod, trener 2
Kondicijski trener:	Andrej Lukežič

1.2 Tekmovalci/ke

Kriteriji za sestavo ekip kandidatov in kandidatk 2022/2023 je pokalna razvrstitev sezone 2021/2022.

Deklice kategorija U16

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	regija
Tija Radelj	2007	ASK Alpetour	ZAH
Manca Dolinar	2007	SD Poljane	ZAH
Zala Urška Žižek	2007	ASK Branik Maribor	VZH
Mija Marinšek	2007	SD Stanko	CEN
Leni Vetter	2007	SK Fužinar	VZH
Taja Prešern	2008	SK Radovljica	ZAH
Anjana Ribič	2008	ASK Maribor	VZH
Jasmina Modrijan	2008	ASK Maribor	VZH
Nina Napotnik	2008	SD Beli zajec	VZH
Aja Radelj	2009	ASK Alpetour	ZAH

Dečki kategorija U16

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	regija
Nik Sovinc	2007	SK Celje	VZH
Joža Šmit	2007	SK Bled	ZAH
Tine Špegelj	2007	SK Vuzenica	VZH
Gašper Macuh	2007	SK Celje	VZH
Matevž Grašič	2007	ASK Triglav Kranj	ZAH
Lan Vezovnik	2008	SK Vuzenica	VZH
Jan Žižek	2008	ASK Branik Maribor	VZH
Lan Ivančič	2008	ASK Kranjska Gora	ZAH
Miha Mertelj	2008	SK Radovljica	ZAH
Samo Sulič	2008	SK Gorica	NPR

2. Načrt programa

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
14.5.2022	Ljubljana	1	Meritve FŠ	U14 in U16
27.6.-30.6.2022	Postojna	4	Kamp kondicija	Kandidati OP
24.8.-27.8.2022	Postojna	4	Kamp kondicija	Kandidati OP
17.9.2022	Ljubljana	1	Meritve FŠ	U14 in U16
25. - 28. 09. 2022	Moelltal/Kaprun/Tux	4	snežni kamp	Kandidati OP
13.-16.11.22	Moelltal/Kaprun/Tux	4	snežni kamp	Kandidati OP
17.-20.12.22	Kranjska G./Rogla	3	Snežni kamp	U12

Januar 23	Folgaria ITA	1	sneg	Reprezentanti
	Folgaria ITA	2	Trofeo Alpecimbra	SL, VSL
Februar 23	Stari vrh	1	sneg	Reprezentanti
	Stari vrh	2	Pokal Loka	SL, VSL
	OPA races	4	OPA races снег	SL, GS, SG
Marec 23	Abetone ITA	1	Sneg	Reprezentanti
	Abetone ITA	2	Trofeo Pinocchio	SL, VSL
April 23	Val d'Isere FRA	1	sneg	Reprezentanti
	Val d'Isere FRA	2	La Scara	SG, SL
9.-12.4.2023	Rogla	4	Speed kamp	SG, DH
SKUPAJ		31 dni	snežni treningi/tekmovanja	
SKUPAJ		10 dni	kondicija/testiranja	

3. Opis načrtovanega programa

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:

V mesecu maju je načrtovano testiranje motoričnih sposobnosti na FŠ z namenom ugotavljanja začetnega stanja. Testiranju, v mesecu juniju, sledi prvi kondicijski kamp v Postojni, kjer se trenerjem poda smernice kako izvajati vadbo v poletnih mesecih. Konec poletja sledi drugi kamp z novimi informacijami za predtekmovalno obdobje in pa ponovno testiranje na FŠ. S sklopom testiranj in kampov na začetku in na koncu poletnega obdobja želimo trenerjem ponuditi možnost čim boljšega nadzora in sistematične priprave kondicijskih vsebin. Izvajanje 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.

Septemberski snežni kamp je namenjeni kandidatom za reprezentanco, s poudarkom na vadbi tehnike. Na kampu sodelujejo člani Demo teama. Drugi kamp, v novembru, je vsebinsko usmerjen bolj v specifičen trening. V decembru je načrtovan tretji kamp, namenjen kategoriji U12. Cilj kampa je trenerjem ponuditi čim več orodij, kako na zanimiv in učinkovit način posredovati ustrezna smučarska znanja primerna za omenjeno kategorijo.

TEKMOVALNO OBDOBJE:

Tekmovalke in tekmovalci otroških kategorij nastopajo na tekmovanjih v treh nivojih v disciplinah SL, VSL in SG. V prvem tekmujejo na regijskih tekmah, v drugem na državnih, v tretjem na mednarodnih tekmah. Z aktualno najboljšo ekipo izbrano na podlagi veljavnih kriterijev se bomo udeležili naslednjih mednarodnih tekmovanjih : Alpecimbra, Pokal Loka, OPA races, Pinocchio in La Scara. Z regijskimi selekcijami nameravamo nastopiti na : Ricky, Vratna, Zagreb, Bjelašnica oziroma druge iz razpisa FIS. Regijske ekipe sestavijo regijski trenerji

PREHODNO OBDOBJE:

V mesecu aprilu je načrtovan kamp hitrih disciplin. Kamp vodijo reprezentančni trenerji.

4. 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.

5. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

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

6. 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 (domačih in mednarodnih) glede na skupno število dni na snegu po kategorijah.

I. Akcija Šolar na smuči 2023 (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