

# LETNI NAČRT DELA ZA SEZONO 2023/2024

Ime ekipe: OTROŠKE EKIPE

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

Ljubljana, maj 2023

## 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	Primož Obrč
Trener	Luka Lipičar
Trener	Dejan Smonkar
Trener	Tomì Zupanc
Trener	Uroš Peternel

## 1.2 Tekmovalci/ke

Kriteriji za sestavo ekip kandidatov in kandidatke 2023/2024 je pokalna razvrstitev sezone 2022/2023.

### Deklice kategorija U16

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	regija
Taja Prešern	2008	SK RADOVLJICA	ZAH
Eva Hriberšek	2008	ASK BRANIK MARIBOR	VZH
Lina Šoštarko	2009	SK ALPETOUR ŠKOFJA LOKA	ZAH
Brina Stroj Skubic	2009	SK RADOVLJICA	ZAH
Aja Radelj	2009	SK POLJANE	ZAH
Neža Šparovec	2009	ASK TRIGLAV KRANJ	ZAH
Hana Gerdej	2009	ASK FUŽINAR	VZH

### Dečki kategorija U16

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	regija
Lan Vezovnik	2008	SK VUZENICA	VZH
Jan Žižek	2008	ASK BRANIK MARIBOR	VZH
Sebastjan Bavdaž	2008	SK GORICA	NPR
Filip Prosenak	2009	ŠD ALPSKA ŠOLA	VZH
Tim Pangerc	2009	ŠD DR7	VZH
Jošt Habjan	2009	SK DOMEL ŽELEZNIKI	ZAH
Oskar Lah	2009	SK OLIMPIJA	CEN

## 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
27.5.2023	Ljubljana	1	Meritve FŠ	U14 in U16
16.6.-18.6.2023	Postojna	3	Kamp kondicija	U14, selekcija
23.6.-26.6.2023	Postojna	4	Kamp kondicija	U16, kand. OP
28.8.-31.8.2023	Postojna	4	Kamp kondicija	Kandidati OP, U14 selekcija
30.9.2023	Ljubljana	1	Meritve FŠ	U14 in U16
nov	Pass Thurn	4	snežni kamp, SL	Kandidati OP
dec	Avstrija/Italija	4	snežni kamp, VSL	Kandidati OP
dec	Kranjska Gora	3	Snežni kamp	U12
dec	Trije Kralji	3	Snežni kamp	U12
Januar 24	Slo.; vzhod/zahod	2	Trening SG	U14, U16
Januar 24	Folgaria ITA	3	Trofeo Alpecimbra	SL, VSL
Februar 24	Stari Vrh	2	sneg	Reprezentanti
Februar 24	Stari Vrh	2	Pokal Loka	SL, VSL
Februar 24	OPA	4	OPA tekme	SL, GS, SG
Februar 24	Slo.; vzhod/zahod	2	Trening SG	U14, U16
Marec 24	Abetone ITA	3	Trofeo Pinocchio	SL, VSL
April 24	Val d'Isere FRA	3	La Scara	SG, SL
Maj 24	Molltal	4	Speed kamp	SG, DH
<b>SKUPAJ</b>		<b>39 dni</b>	<b>snežni treningi/tekmovanja</b>	
<b>SKUPAJ</b>		<b>13 dni</b>	<b>kondicija/testiranja</b>	

### 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, sledita prva kondicijska kampa v Postojni, kjer se trenerjem poda smernice kako izvajati vadbo v poletnih mesecih. V juniju sta kampa namenjena, kategoriji U14 in kategoriji U16. Kampa sta ločena. Izbor tekmovalcev kategorije U14 se opravi po prvem testiranju motoričnih sposobnosti na FŠ, ne več kot 16. Konec poletja sledi tretji 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.

Prvi snežni kamp v novembru je namenjen kandidatom za reprezentanco, s poudarkom na vadbi slaloma. Drugi kamp, v decembru, je namenjen veleslalomu. V decembru sta načrtovana kampa, namenjena kategoriji U12. Eden za tekmovalce Vzhodne in Centralne regije, drugi za tekmovalce Zahodne in Notranjsko primorske regije. 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. Znotraj tekmovalne sezone, poskušamo organizirati po dva dneva treningov SG-ja. Treningi so ločeni po regijah (VZH+CEN, NPR+ZAH).

#### **PREHODNO OBDOBJE:**

V mesecu maju 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 2024** (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