

NAČRT DELA MLADINSKI in OTROŠKI PROGRAM SEZONA 2024 2025

MLADINSKA REPREZENTANCA - KANDIDATI

Koordinator mladinskih in otroških ekip: ANDREJ LUKEŽIČ

Vodja Panoge: Matjaž Šarabon

Predsednik Panoge: Janez Bijol

1. Vodstvo in sestava ekipe

1.1 Strokovno vodstvo:

	ime in priimek
odgovorni trener, ženske (ZAH)	Jure Podlipnik
odgovorni trener, moški (CEN)	Branko Ceferin
trener (NPR)	Borut Furlan
Trener (VZH)	Rok Toplak
kondicijski trener	Andrej Lukežič

1.2 Tekmovalci/ke

Ker samo eden od tekmovalcev izpolnjuje obstoječi kriterij (kriterij 3), se dodatno uvede še kriterij 4.

Kriterij 4:

- Letniki 2008, prvi trije v pokalu U16
- Letnik 2007, povprečje SL in VSL pod 90 FIS točk
- Letnik 2006, povprečje SL in VSL pod 80 FIS točk
- Letnik 2005, povprečje SL in VSL pod 70 FIS točk
- Letnik 2004, povprečje SL in VSL pod 60 FIS točk

Ženske

Ime in priimek	Leto rojstva	klub/društvo	regija	kriterij
Taja Prešern	2008	RAD	ZAH	4
Manca Dolinar	2007	POL	ZAH	4
Tija Radelj	2007	POL	ZAH	(poškodovana)
Ana Merc	2006	FUZ	VZH	(poškodovana)
Lana Pušnik	2006	SKC	VZH	4
Ana Bokal	2006	APT	ZAH	4
Zarja Tekalec	2006	TRG	ZAH	4
Alina Leskovec	2006	NOV	CEN	4

Moški

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	regija	kriterij
Lan Vezovnik	2008	VUZ	VZH	4
Jan Žižek	2008	BRM	VZH	4
Tine Špegelj	2007	VUZ	VZH	4
Nik Sovinc	2007	SKC	VZH	4
Luka Korpar	2007	MED	ZAH	4
Gal Hajdinjak	2006	APT	ZAH	4
Jaka Škrjanc	2006	KRG	ZAH	4
Matic Krašovec	2006	DOM	CEN	4
Luka Gmajnar	2006	NOV	CEN	4
Matej Mencinger	2005	NOV	CEN	4
Gal Recek	2005	TRG	ZAH	4
Anžej Arčon	2005	APT	ZAH	4
Amadej Kobe	2005	NOV	CEN	4
Jan Simončič	2005	NOV	CEN	4
Matevž Svetličič	2005	NOV	CEN	4
Alen Hriberšek	2005	SKC	VZH	3
Miha Svetličič	2004	NOV	CEN	4

2. Načrt programa

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
1.-15.6.2024	Ljubljana	4	Meritve FŠ	Uvodno test.
11.7.-14.7.2024	Postojna	4	Kondicijske priprave	1. kamp
17.7.-20.7.2024	Postojna	4	Kondicijske priprave	2. kamp
23.7.-26.7.2024	Postojna	4	Kondicijske priprave	3. kamp
1.-15.8.2024	Postojna	7	testiranje	Ironman
19.-22.8.2024	Škofja Loka	4	Kondicijske priprave	4. kamp
1.-15.9.2024	Ljubljana	4	Meritve FŠ	Končno testiranje
Nov	Pass Thurn	4	Snežne priprave	slalom
Dec	Avstrija/Italija	3	Snežne priprave	SG
13.-16.1.2025	Kranjska Gora	4	Snežne priprave	SL/VSL (po Lisici)
Februar 25	Kranjska Gora	4	Snežne priprave	Priprave EYOF
Marec 25	Hinterreit	4	Snežne priprave	Priprave MSP
April 25	Moeltal	4	Snežne priprave	Elementi hitrih disc.
SKUPAJ		23 dni	snežni treningi	
SKUPAJ		24 dni	kondicija/testiranja	

3. Opis načrtovanega programa

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:

Pripravljalno obdobje se začne v mesecu maju, tekmovalci s klubskimi trenerji opravijo 10-14 snežnih dni na ledeniku. V začetku junija se izvede uvodno testiranje motoričnih sposobnosti na FŠ. Do 10.7.2024 tekmovalci izvajajo kondicijo individualno, v domačem okolju. Od 11.7. sledi skupna kondicija, traja tri tedne. V prvi polovici avgusta vsi reprezentanti opravijo testiranje Ironman. V drugi polovici avgusta še ena skupna kondicija in nato testiranje na FŠ. Do konca oktobra so tekmovalci na klubih, kondicijo izvajajo individualno. Nadzor izvaja odgovorni kondicijski trener. V novembru in decembru izvedemo dva snežna kampa, prvi je namenjen slalomu drugi hitrim disciplinam.

TEKMOVALNO OBDOBJE:

Tekmovalke in tekmovalci tekmujejo na FIS tekmah, kondicijo izvajajo individualno. V koledarju sta predvideni dve veliki tekmovanji, MSP in EYOF. Slednji je namenjen letnikom 2008 in 2007. Znotraj tekmovalne sezone, ekipa opravi še skupne snežne priprave za omenjeni tekmovanji. Med sezono, bi poskušali izvesti vsaj še en 4-5 dnevni cikel skupne kondicije.

PREHODNO OBDOBJE:

V aprilu 4 dnevni kamp hitrih disciplin.

4. Rezultatski cilji

Ekipno:

MSP:

- 1 x med 15 (katera koli disciplina)
- 2 x med 30 (katera koli disciplina)

EYOF:

- 2 x med 10 (SL ali VSL)
- 4 x med 30 (SL ali VSL)

Individualni cilji:

Ženske

Ime in priimek	SL (FIS)	VSL (FIS)	SG (FIS)	Ostalo	Ironman
Taja Prešern	<40	<40		Izpolniti EYOF kriterij	>200
Manca Dolinar	<50	<70		Izpolniti EYOF kriterij	>200
Tija Radelj	<50	<50		Izpolniti EYOF kriterij	>200
Ana Merc	<60	<60		Izpolniti MSP kriterij	>250
Lana Pušnik	<60	<50		Izpolniti MSP kriterij	>250
Ana Bokal	<60	<40	<60	Izpolniti MSP kriterij	>250
Zarja Tekalec	<50	<50		Izpolniti MSP kriterij	>250
Alina Leskovec	<40	<40		Izpolniti MSP kriterij	>250

Moški

Ime in priimek	SL (FIS)	VSL (FIS)	SG (FIS)	Ostalo	Ironman
Lan Vezovnik	<70	<70	<70	Izpolniti EYOF kriterij	>200
Jan Žižek	<70	<80		Izpolniti EYOF kriterij	>200
Tine Špegelj	<50	<50		Izpolniti EYOF kriterij	>200
Nik Sovinc	<50	<50		Izpolniti EYOF kriterij	>200
Luka Korpar	<70	<70		Izpolniti EYOF kriterij	>200
Gal Hajdinjak	<35	<50	<80		>250
Jaka Škrjanc	<45	<50	<90		>250
Matic Krašovec	<55	<45	<80		>250
Luka Gmajnar	<50	<40			>250
Matej Mencinger	<35	<35		Izpolniti MSP kriterij	>300
Gal Recek	<45	<40		Izpolniti MSP kriterij	>300
Anžej Arčon	<45	<45		Izpolniti MSP kriterij	>300
Amadej Kobe	<55	<45		Izpolniti MSP kriterij	>300
Jan Simončič	<55	<45		Izpolniti MSP kriterij	>300
Matevž Svetličič	<55	<45		Izpolniti MSP kriterij	>300
Alen Hriberšek	<70	<35	<50	Izpolniti MSP kriterij	>300
Miha Svetličič	<35	<40		Izpolniti MSP kriterij	>300

Ko gre za rezultatske cilje, je v prvi vrsti potrebno izboljšati FIS točke in štartna izhodišča na tekmah. V prihajajoči sezoni sta na sporedu dve veliki tekmovanji, MSP in EYOF. Od zgoraj navedenih tekmovalcev se je v preteklosti udeležil MPS-ja le Alen Hriberšek, ostali so brez tovrstne izkušnje. Od udeležencev MSP-ja se pričakuje predvsem pogumen nastop, vsaka uvrstitev med 30 bo velik uspeh. MSP-ja se najverjetneje udeleži tudi Oserban, čeprav mladinec, ta ni član mladinske reprezentance. EYOF je namenjen letnikom 2008 in 2007. Za vse kandidate bo to prvo močnejše mednarodno tekmovanje. Predvsem na ženski strani so rezultatska pričakovanja višja. Pri spremljanju fizične priprave se v avgustu tekmovalci soočijo s testiranjem Ironman, kjer bodo morali doseči postavljene norme. Na razpolago imajo tudi dve testiranji na FŠ, kjer lahko dobijo bolj podrobne informacije o razvoju določenih sposobnosti in tako lažje določajo etapne cilje v kondicijski pripravi.

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.

6. Dolgoročni razvoj

Do sezone 2028/2029 želimo ustvariti 4-6 tekmovalcev (2Ž+2M), ki se bodo redno uvrščali med najboljših 30 v EC. Nivo znanja, ki je za tovrstne uvrstitve potreben, predstavlja dobro izhodišče za udeležbo na tekmah WC. Da bi dosegli zgoraj napisano, moramo zagotoviti poleg dobrih trenažnih pogojev, predvsem močno konkurenco znotraj ekipe in močno medregijsko ekipo, ki bo neprestano ogrožala statuse reprezentantov. Želimo, da bo integracija novo prihajajočih tekmovalcev čim lažja, zato bodo, na določenih treningih, najboljši iz kategorije U16 imeli možnost priključevanja reprezentanci.

OTROŠKI PROGRAM

Odgovorni trener: Andrej Lukežič
Vodja Panoge: Matjaž Šarabon
Predsednik Panoge: Janez Bijol

1. Vodstvo in sestava ekipe

1.1 Strokovno vodstvo:

	ime in priimek
Odgovorni trener	Andrej Lukežič
Trener (VZH)	Tomaž Hribar
Trener (VZH)	Bojana Gostenčnik
Trener (VZH)	Dejan Smonkar
Trener (CEN)	Matjaž Lužar
Trener (CEN)	Luka Lipičar
Trener (NPR)	Žiga Cigoj
Trener (ZAH)	Regija javi naknadno
Trener (ZAH)	Regija javi naknadno
Trener (ZAH)	Regija javi naknadno

1.2 Tekmovalci/ke

Kriteriji za sestavo ekip kandidatov in kandidatk 2024/2025 je pokalna razvrstitev sezone 2023/2024.

Deklice kategorija U16

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	regija
Aja Radelj	2009	SK Poljane	ZAH
Lina Šoštar	2009	ASK Alpetour	ZAH
Hana Gerdej	2009	ASK Fužinar	VZH
Cora Gostenčnik	2010	SK Črna	VZH
Manja Matek	2010	ASK Alpetour	ZAH
Ema Šuštar	2010	ASK Fužinar	VZH
Živa Gornik Zupanič	2010	ASK Branik Maribor	VZH
Eva Dolinar	2010	SK Poljane	ZAH
Brina Stroj Skubic	2009	SK Radovljica	ZAH

Dečki kategorija U16

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	regija
Filip Prosenak	2009	Alpska šola Rogla	VZH
Oskar Lah	2009	SK Olimpija	CEN
Urban Merkač	2009	ASK Fužinar	VZH
Marquis Kozamernik	2010	SK Medvode	ZAH
Matevž Luks	2010	ASK Kranjska Gora	ZAH
Tai Lesjak	2010	ASK Branik Maribor	VZH
Janž Maksim Ulčar	2010	SK Domžale	CEN
Žiga Krušnik	2010	SK Celje	VZH

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
25.5.2024	Ljubljana	1	Meritve FŠ	U14 in U16
14.6.-16.6.2024	Postojna	3	Kamp kondicija	U14, selekcija
24.6.-27.6.2024	Postojna	4	Kamp kondicija	U16, kand. OP
28.8.-31.8.2024	Škofja Loka	4	Kamp kondicija	Kandidati OP, U14 selekcija
5.10.2024	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 (ZAH)	U12
Dec	Trije Kralji / Kope	3	Snežni kamp (VZH)	U12
Dec	Kranjska Gora	3	Snežni k. (NPR+CEN)	U12
Januar 25	Slo.; vzhod/zahod	2	Trening SG	U14, U16
Januar 25	Folgaria ITA	3	Trofeo Alpecimbra	SL, VSL
Februar 25	Stari Vrh	2	sneg	Reprezentanti
Februar 25	Stari Vrh	2	Pokal Loka	SL, VSL
Februar 25	Slo.; vzhod/zahod	2	Trening SG	U14, U16
Marec 25	Slovaška	5	FESA Cup	U14, U16
Marec 25	Abetone ITA	3	Trofeo Pinocchio	SL, VSL
April 25	Val d'Isere FRA	3	La Scara	SG, SL
Maj 25	Molltal	4	Speed kamp	SG, DH
Maj 25	Molltal	5	Tehnika / Demo Team	Kandidati OP
SKUPAJ		48 dni	snežni treningi/tekmovanja	
SKUPAJ		13 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, 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. Selekcija tekmovalcev kategorije U14 se opravi na osnovi treh kriterijev; pokal U12, pokal U14, rang po majskem testiranju na FŠ. Selekcija zajema 20 tekmovalcev. 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 so načrtovani trije kampi, namenjeni kategoriji U12 (VZH, ZAH, NPR+CEN). 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, FESA Cup, 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 dvodnevna treningov SG-ja. Treningi so ločeni po regijah (VZH+CEN, NPR+ZAH).

PREHODNO OBDOBJE:

V mesecu maju je načrtovan kamp hitrih disciplin. V maju je načrtovano tudi delo z demonstratorji in opisna ocena znanja smučanja. Tekmovalci bi bili deležni 5 dnevnega programa. Predvideno do 50 tekmovalcev (U14 in U16).

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 U8 do U16, 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 snežnih kampov se aktivno vključuje ZUTS-Demo Team.

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, U14 in U16 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 2025** (nadaljevanje uspešne akcije v devetih letih do sedaj vključenih preko 20.000 otrok), ki predstavlja aktivnosti vključenih deležnikov in temeljno poslanstvo smučarskih društev in klubov članov SZS.
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