

SMUČARSKA ZVEZA SLOVENIJE
Podutiška cesta 146
1000 Ljubljana



INDIVIDUALNI ŠTIRILETNI PROGRAM ZA NACIONALNO
PANOŽNO ŠPORTNO ŠOLO ZA OBDOBJE 2024–2028



Uvod

Smučanje v slovenskem prostoru ima več stoletno tradicijo, ki se je razvila v rekreativno in tudi tekmovalno panogo. Skozi desetletja je veliko število smučarskih učiteljev in trenerjev vzgajalo mlade upe, ki so na koncu dosegli odmevne rezultate v svetovnem merilu. Z dobrimi rezultati naših tekmovalcev se je dvignilo zanimanje za ta šport, ki ga še vedno lahko štejemo za nacionalnega. Zaradi vse toplejših zim in globalnih kriz, ki dražijo življenje povprečnemu človeku je naš šport še toliko bolj na udaru. Zato je še toliko bolj pomembno sofinanciranje programov s strani države, saj bomo le tako lahko konkurenčni pri izvedbi trenažnega procesa ostalim državam.

Prav tako se je zadnjih nekaj sezon pokazalo, da imamo velike probleme z načrtovanjem treninga in tekem, tako v otroškem smučanju, kot tudi v mladinskem pogonu. Glede na vremenske pogoje domači žičničarji težko zagotovijo zadostne količine snega za vse proge, ki jih imajo na smučišču. Posledica je, da klubi ne dobijo terena za primeren trening oz. ga dobijo, kjer pa so proge zelo ozke in kratke največkrat primerne le za slalom trening. Zato je pomembno medsebojno sodelovanje z upravitelji smučišč, trenerji in vodstvom krovne organizacije.

Menim, da lahko s planiranjem in srednjeročnim programom zagotovimo boljše pogoje za izvedbo kvalitetnega treninga, dvignemo popularnost in posledično uspehe alpskega smučanja v Sloveniji. Moj individualni načrt dela je vezan na strategijo dela Smučarske zveze Slovenije in njen srednjeročni program dela PŠŠ v obdobju 2024–2028.

Program dela NPŠŠ

Program dela v NPŠŠ mora imeti jasno zastavljene kratkoročne in dolgoročne cilje, katerim je potrebno slediti in jih sproti preverjati. Pri takem načinu dela je potrebno veliko sodelovanja med usposobljenimi trenerji Organizacijska shema dela je predstavljena v programu dela PŠŠ (panožne športne šole) in zajema tekmovalce od U14 do U21, kateri so vključeni v program.

S ponovnim »aktiviranjem« mladinske reprezentance, tako moške kot tudi ženske smo lahko naredili selekcijo najboljših deklet in fantov in jim predvsem omogočili cenejše in bolj kakovostne programe. Na, tak način je potrebno, zaradi širjenja baze tekmovalcev tak model prenesti tudi na nivo nižje, to pa je regijski nivo. Vzpostavili smo regijske centre (NPŠC), naredili tudi med regijske ekipe, ki delujejo občasno na posameznih snežnih in kondicijskih treningih, sedaj pa z novo strategijo želimo dvigniti predvsem nivo teh regijskih in med regijskih ekip v sodelovanju z ekipami spodaj, to so otroške ekipe oz. otroška reprezentanca ter ekipami zgoraj, mladinska reprezentanca in B ekipa.

V spodnji tabeli je prikaz celotne vertikale ekip od otroških U14 in U16 do mladinskih ekip.

NPŠŠ za obdobje 2024 pa do 2028:(vir: strategija panožnih športnih šol v alpskem smučanju)



Naloge kot trener v okviru dela v NPŠŠ:

- izvedba programa dela v letih 2024–2028
- povezovanje z ostalimi trenerji znotraj NPŠŠ;
- poročanje o delu odgovornim na NPŠZ (v nadaljevanju SZS);
- izvedba kondicijskih priprav in snežnih treningov;
- postavitev kriterijev in ciljev za tekmovalce;
- interdisciplinaren pristop k delu, povezovanje z drugimi disciplinami in strokovnjaki;
- povezovanje z ostalimi trenerji v klubih in regijah;
- izobraževanje v okviru SZS, licenciranje;
- skrb za zdrav in športen način življenja tekmovalcev;
- sodelovanje s šolami, starši itd.;
- vzdrževanje opreme za izvajanje programa;
- skrb za dobro promocijo alpskega smučanja v Sloveniji itd.

Cilji programa NPŠŠ

Cilji programa NPŠŠ 2024-2028 so povečanje števila tekmovalcev in tekmovalk v mladinski kategoriji, kot tudi v kategoriji U16, ohranjati bazo tekmovalcev v kategoriji U14. Izvedba selekcioniranja za reprezentančne ekipe. Poudarek pri ciljih mora biti na dobrem načrtovanju v začetku sezone in predvsem dobra izvedba programa, pri tem je bistvenega pomena vestno opravljanje dela na samem terenu. Začeli smo z širjenjem znanja med trenerje o kondicijski vadbi, kar je temelj oz. osnova za snežni trening. S postavitvijo dodatnih kondicijskih trenerjev po regijah bomo nivo kondicijskega znanja in sposobnosti tekmovalcev lahko krepko dvignili.

Če želimo dvigniti nivo in število tekmovalcev moramo pomisliti tudi na finance. Treningi v tujini so dražji kot doma zato je več kot nujno, da zagotovimo s poligoni dobre snežne treninge tekmovalcem v domačem okolju na različnih terenih in snežnih podlagah.

Naš cilj je tudi izvedba čim več domačih tekmovalcev, tako na otroškem kot mladinske nivoju.

Povezava trenerjev z ostalimi strokovnim delavci v športu (psihologi, fizioterapevti itd....) je eden izmed ciljev ki je pomemben zlasti za preventivo športnikov in njihovo nadaljnje delo v reprezentančnih ekipah.

PRIKAZ SHEME DELOVANJA NPŠŠ-interdisciplinarnost:



Odgovorni trenerji so odgovorni za postavitev in delovanje ekip. Naloga odgovornega trenerja je vodenje trenažnega procesa, skrb za izvedbo programa, vodenje-organiziranje kondicijskih in snežnih treningov ter usmerjanje tekmovalcev na pravilno športno pot.

Odgovorni regijski trenerji so trenerji NPŠŠ, ki so po regijah odgovorni za formiranje in delovanje ekip. Poleg tega odgovorni trener skrbi za povezavo z ostalimi odgovornimi trenerji regije in ostalimi regijami ter za sprotno sodelovanje z odgovornim trenerjem za mladinsko smučanje na smučarski zvezi Slovenije. Odgovorni trener skrbi tudi za reprezentante, ki so v centru, a trenirajo z reprezentančnimi ekipami. Poleg tega sodeluje s klubi, ki imajo tekmovalce vključene v center. Odgovorni trener skrbi za to, da imajo tekmovalci možnost šolanja, da prilagaja treninge šoli in da v sodelovanju s šolami preverja učno delo tekmovalcev v šolah.

K strokovnim delavcem prištevam trenerje, psihologa, zdravnika, kondicijskega trenerja, specialista za prehrano... Sodelovanje je odvisno od finančnih zmožnosti centra.

Cilj programa dela v letih od 2024 do 2028 je tudi nuditi sedanjim in bodočim tekmovalcem sprotno opravljanje šolskih obveznosti, skrbeti za osebnostno ter športno rast. Cilji morajo biti realistični, narejeni glede na trenutno stanje in seveda naših zmožnosti, med katere štejem športne kadre ter materialne možnosti. V ciljih mora biti zapisano delovanje oz. izvajanje programa v lokalnem okolju, povezava s šolami, starši ter matičnimi klubi tekmovalcev, vključenih v program. Dolgoročni rezultatski cilji so prikazani v spodnji tabeli, cilji posameznih sezon za posamezne tekmovalce so pripravljeni vedno v začetku sezone skupaj s tekmovalci, odgovornimi trenerji ter strokovnimi sodelavci.

TEKMOVALNI CILJI ZA ODBODJE 2024-2028

	<i>MLADINCI</i>	<i>MLADINKE</i>
MSP	1 medalja	1 medalja
EYOF	1 medalja	1 medalja
OI mladih	uvrstitev med 5	uvrstitev med 3
DRŽAVNO PRVENSTVO	vsako leto medalja	vsako leto medalja
FIS TEKME	uvrščanje tekmovalcev med 30, Izboljšati točke FIS pri vseh tekmovalcih.	uvrščanje tekmovalk med 20 , Izboljšati točke FIS pri vseh tekmovalkah.
Kriteriji za uvrstitev v reprezentanco	Vsako leto nekaj novih reprezentantov	Vsako leto nekaj novih reprezentantantk

Program dela

NAČRT KONDICIJSKIH IN SNEŽNIH TRENINGOV

Vsak vadbeni načrt v tekmovalnem, posebno še vrhunskem športu mora težiti k uresničevanju najpomembnejšega cilja, ta pa je, da športniku s primerno vadbo izboljšamo tekmovalne zmogljivosti, ki morajo biti najvišje ravno v trenutku najpomembnejših tekmovalnih izhodišč, ki so pomembna pri izdelavi vadbene načrta:

- tekmovalni koledar,
- vedenje o ciklizaciji v športni disciplini,
- vedenje o sredstvih in metodah,
- vedenje o nadzoru v procesu športne vadbe.

Prehodno obdobje (16.4. – 8.5.)

Prehodno obdobje traja tri tedne in je namenjeno aktivnemu počitku. Počitek mora biti, tako fizične kot psihične narave. V tem obdobju nimamo treningov na snegu, razen, kadar je nujno potrebno testirati novo opremo. Polovica prehodnega obdobja so tekmovalci popolnoma prosti, druga polovica pa je namenjena lažjim treningom s športnimi igrami. V tem času, se tekmovalci posvetijo nedokončanim šolskim obveznostim. Trener v tem obdobju naredi analizo pretekle sezone.

Pripravljalno obdobje (9.5. – 2.10.)

Pripravljalno obdobje traja do konca septembra. Glede kondicijske priprave se v začetku tega obdobja izvaja bazična priprava, kar pomeni, da je intenzivnost nizka, z večjim številom ponovitev določene vadbe. Poudarek je na aerobni vzdržljivosti, pri treningu moči uporabljamo lažja bremena, velikokrat samo lastno težo. Razvijamo splošno moč trupa, stabilizacijo trupa in vzdržljivost v moči. Vadba mora biti čim bolj raznovrstna in pestra. V drugem delu pripravljalnega obdobja postopno narašča intenzivnost vadbe, količina pa se nekoliko zmanjša. V vadbo vključujemo treninge za povečanje anaerobne vzdržljivosti, hitrosti, pri moči začne prevladovati vadba hitre (eksplozivne) moči, največje moči in pliometrija. Vaje koordinacije in ravnotežja vključujemo v vadbene enote skozi celotno pripravljalno obdobje.

Vsebinska snježna treninga v začetku pripravljalnega obdobja se bo nanašala na vadbo elementov tehnike veleslalom, superveleslalom in slaloma v prostem smučanju, na lažjih terenih z osnovnimi postavitvami kratkih količkov. Cilj je izboljšati tehniko smučanja. Pri vadbi bo največja pozornost posvečena prilagajanju na nove smuči in opremo, izboljšanju ravnotežnega smučarskega položaja - smučarske drže in pridobivanju motoričnih informacij.

Priporočljivo je, da na prvem in drugem smučarskem treningu tekmovalci del vadbe na snegu opravijo z demonstratorjem. V drugem delu pripravljalnega obdobja se poveča število voženj med progo, tereni in postavitve so lahko že bolj zahtevni. V tem obdobju se snežni treningi izvajajo na ledenikih po Evropi, zaradi same logistike morajo biti večdnevni, navadno trajajo 1 mikrocikel (teden dni).

Predtekmovalno obdobje (3.10. – 30.11.)

V tem času se količina smučarskih treningov znatno poveča, zato je kondicijskih treningov manj oz. jih izvajamo v vmesnih obdobjih. Snežni treningi še vedno potekajo na ledenikih, proti koncu obdobja pa moramo poiskati nižje ležeča smučišča, ki so primerna za trening ali razmisliti o odhodu na trening v Skandinavijo. Pri vožnjah na progi začnemo uporabljati uro (merjenje časov), število voženj je še vedno veliko, pomembna je izbira bolj zahtevnih, daljših terenov za progo. Postavitve morajo biti zahtevnejše. Vsebine se nanašajo na vadbo elementov tehnike in taktike veleslalom, slaloma in superveleslalom. Proti koncu tega obdobja lahko pripravimo trening – tekmo, dan izkoristimo za trening, ki naj bo čim bolj podoben tekmi.

Tekmovalno obdobje (1.12. – 15.4.)

V tem obdobju se izmenjavajo snežni treningi in tekme, zato je časa za kondicijski trening malo, predvsem je pomembno, da poskušamo čim bolj ohranjati telesno pripravljenost na nivoju, ki smo ga dosegli v predhodnem obdobju. Poveča se število aktivacijskih in regeneracijskih vadbenih enot. Poveča se število smučarskih dni, zato zmanjšamo dnevno količino prevoženih vrat.

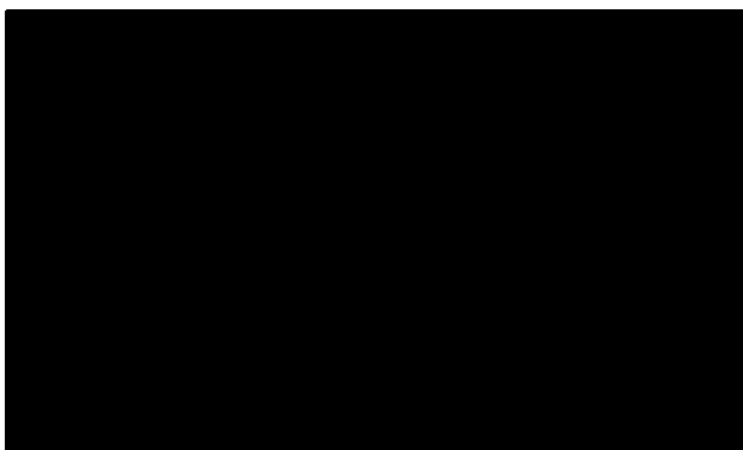
Za doseganje zastavljenih ciljev je predvideno naslednje število treningov / dni v posamezni smučarski sezoni:

- do 55 dni (mladinske ekipe) oz. 40 dni (otroške ekipe) treningov na snegu v pripravljalnem obdobju;
- od 35–40 (mladinske ekipe in otroške ekipe) dni treningov,
- testiranja motorike in zdravniški pregled za kategorizirane tekmovalce,
- tekmovanja v tujini in doma:
 - za otroške ekipe: 15–25 tekmovanj
 - za mlajše mladince: 25–30 tekmovanj FIS
 - za starejše mladince: 35–45 tekmovanj FIS
- skupaj do 110 (mladinske ekipe) oz. 90 (otroške ekipe) kondicijskih treningov v pripravljalnem obdobju in 30 v tekmovalnem obdobju,
- vsa domača tekmovanja FIS,
- smiselno izbrana tekmovanja FIS v tujini.

Načrt snežnih treningov vključuje:

- finančni načrt smučarske sezone (karte, spanja, prevozi, itd.);
- število smučarskih dni skupaj;
- število dni v pripravljalnem obdobju;
- število dni v tekmovalnem obdobju;
- cilje pripravljalnega obdobja;
- cilje tekmovalnega obdobja;
- predvideno št. dni treningov tehnike, šole smučanja;
- predvideno št. dni treningov med progo, v različnih postavitevah;
- predvideno št. dni treningov v tekmovalnih pogoji oz. postavitevah;
- predvidena tekmovanja za posamezne kategorije.

Kadrovska struktura



Strokovni sodelavci, potrebni za izvedbo programa:

IME IN PRIIMEK	Funkcija
	Vodja mladinske smučarije pri SZS
	Trener B ženske ekipe
	Trener B moške ekipe
	Glavni trener mladinske reprezentance
	Trenerji mladinske reprezentance
	Koordinator ZAHODNE regije
	Koordinator VZHODNE regije
	Koordinator CENTRALNE regije
	Odgovorni otroški reprezentančni trener
	Športni psiholog
	Fizioterapevt
	Strokovnjak za prehrano
	Kondicijski trenerji
	Ostali trenerji

Zaključek

Program NPŠŠ je pomemben del piramidne strukture Alpskega smučanja v ožjem smislu in celotnega slovenskega športa v širšem smislu. V sodobnem sedečem načinu življenja in razmišljanja je šport eden redkih dejavnikov, ki je ohranil prvinske oblike človeškega življenja.

V program otroškega in mladinskega alpskega smučanja je potrebno vključiti ljudi z željo, voljo, pozitivno energijo, ki so pripravljeni slediti dolgoročnemu razvoju otrok in mladincev tudi v vrhunske tekmovalce.