



# ORGANIZIRANOST IN PROGRAMSKE SMERNICE NPŠŠC

## 1. SISTEM OBLIKOVANJA EKIP ZNOTRAJ NPŠŠC

Struktura ekip v NPŠŠC temelji na dveh temeljnih kriterijih:

1. **Tekmovalni kriterij** – glede na tekmovalni sistem, v katerem športnik nastopa (U16 ali FIS program).
2. **Kriterij kvalitete** – glede na tekmovalno uspešnost in strokovno oceno znanja smučanja, glede na delovne navade, rezultati testiranj in splošna zrelost športnika.

Takšen model omogoča jasno organizacijo dela, ustrezno obremenitev ter diferencirano strokovno vodenje.

---

### 1.1 Tekmovalni kriterij

Tekmovalci se primarno razporejajo glede na sistem tekmovanj, katerih se udeležujejo:

- **U16 ekipa** – dijaki 1. letnika, ki tekmujejo v nacionalnem U14/U16 sistemu.
- **FIS program** – dijaki od 2. do 4. letnika, ki tekmujejo v mednarodnem FIS sistemu.

Ker gre za dva vsebinsko in organizacijsko različna tekmovalna sistema (različna pravila, točkovanje, obseg tekem, zahtevnost prog), U16 tvori samostojno organizacijsko enoto. Kljub omenjenim razlikam, se skupine v določenih trenažnih obdobjih lahko združujejo (npr. v prehodnem obdobju, kjer je poudarek na izboljševanju tehnike)

---

## 1.2 Kriterij kvalitete

Znotraj posamezne tekmovalne kategorije se oblikujejo skupine glede na **kvaliteto oziroma nivo znanja**.

Kriteriji vključujejo:

- tehnično znanje in taktična zrelost
- fizična pripravljenost (rezultati testiranj)
- FIS točke
- delovno disciplino in samostojnost.

Tako se v FIS programu praviloma oblikujeta:

- **razvojna skupina** (temelji na izboljševanju znanja in zniževanje FIS točk),
- **napredna skupina** (usmerjena v povezovanje z reprezentančnimi ekipami).

---

## 1.3 Kadrovski in logistični standard

Za zagotavljanje varnosti, strokovne kakovosti ter učinkovite logistike, NPŠŠC določa minimalni standard števila trenerjev in vozil glede na število vpisanih tekmovalcev:

| Število tekmovalcev | Število trenerjev | Število vozil |
|---------------------|-------------------|---------------|
| do 5                | 1                 | 1             |
| 6–10                | 2                 | 2             |
| 11–15               | 3                 | 3             |
| 16–20               | 4                 | 4             |

**Osnovna načela:**

- Največ 5 tekmovalcev na enega trenerja.
- Vsaka ekipa razpolaga z lastnim vozilom zaradi prevoza opreme in operativne fleksibilnosti.

- Ob povečanem obsegu tekem ali ločenih lokacijah se kadrovski standard lahko začasno nadgradi.

## 2. IZVEDBA VSEBIN PROGRAMA NPŠŠC

Program NPŠŠC je zasnovan kot integriran sistem štirih medsebojno povezanih področij:

1. program vadbe na snegu,
2. program kondicijske vadbe,
3. servis smuči in tehnična podpora,
4. izpolnjevanje in usklajevanje šolskih obveznosti.

Cilj je dolgoročen razvoj tekmovalca v tehničnem, motoričnem in taktičnem smislu, stalno sledenje razvoja v **koordinaciji z izobraževanjem in izpolnjevanjem šolskih obveznosti**, ter postopna gradnja samostojnosti.

---

### 2.1 Vadba na snegu

#### 2.1.1 Letna struktura

Snežni del programa je organiziran v treh fazah:

Pripravljalno obdobje (poletje–jesen)

- večdnevni kampi izvedeni na evropskih ledenikih,
- poudarek na osnovah tehnike smučanja s postopnih prehajanjem v omejen prostor (osnovni položaj, dinamika, smučarska koordinacija, vodenje smuči),
- razvoj usmerjen v vse discipline, v četrtem letniku bolj specifična usmeritev,
- obsežna video analiza.

Tekmovalno obdobje

- vezano na redne trening lokacije (Kranjska Gora in Nassfeld, Krvavec, itd.),

- < 15% vseh treningov je enodnevnega značaja, ostali treningi izvedeni v obliki 2-3 dnevnih ciklov, kjer je ekipa nastanjena v bližini smučišča,
- sezonski najem nastanitvenega objekta v bližini smučišča Nassfeld,
- trening v tekmovalnih pogojih,
- taktična priprava na konkretne proge,
- analiza nastopov.

#### Prehodno obdobje

- zmanjšan obseg,
- tehnična korekcija (vključevanje Demo teama),
- regeneracijski pristop.

##### *2.1.2 Obseg*

- U16: do 115 snežnih dni, do 22 štartov.
- FIS: 120–130 snežnih dni, 25–40 štartov.

Obseg vključuje treninge in tekmovanja.

---

## 2.2 Kondicijska vadba

Kondicijski del programa sledi načelu periodizacije in podpira specifične zahteve alpskega smučanja.

### *2.2.1 Kondicijski kampi*

#### Poletje (junij–avgust)

- 4 kampi po 4 dni,
- razvoj maksimalne moči, koordinacije in stabilizacije,
- preventivni program za kolena in hrbtenico.

#### Jesen (september-oktober)

- 1 kamp v času jesenskih počitnic,
- poudarek na eksplozivnosti in vzdržljivosti v moči.

#### Tekmovalno obdobje

- 1–2 obnovitvena kampa,
- nižji volumen, intenzivnost zmerna,
- umestitev konec decembra in v drugi polovici februarja.

#### *2.2.2 Spremljanje in podpora*

V okviru kampov se izvajajo:

- testiranja motoričnih sposobnosti,
- analiza krvi,
- delo s športnim psihologom,
- prehransko svetovanje.

#### *2.2.3 Treningi v domačem in šolskem okolju*

- individualni program vadbe,
- regionalna združevanja pod nadzorom trenerja (npr. tekmovalci iz okolice Celja se dobijo na atletski stez v Celju in opravijo tekaški trening),
- trener spremlja vadbo preko video povezave (npr. tehnično zahteva vadba s prostimi utežmi),
- vadba v času športne vzgoje ter dodatna vadba v dijaškem domu.

Sistem temelji na kontrolirani samostojnosti in rednem poročanju.

---

## 2.3 Servis in tehnična podpora

Servis je sestavni del razvoja športnika.

### *2.3.1 Vloga tekmovalca*

Tekmovalec:

- samostojno pripravlja smuči (osnovni servis),
- osnov se nauči na ob mentorstvu trenerjev na kondicijskih kampih.

### *2.3.2 Vloga trenerjev*

Trenerji:

- izvajajo zahtevne tehnične posege na smučeh (nastavitve kotov, montaže vezi, »lifterji«),
- izvajajo nastavitve čevljev (»canting«, regulacija trdote),
- odločajo o posebnih tekmovalnih nastavitvah.

---

## 2.4 Izpolnjevanje in usklajevanje šolskih obveznosti

Vez med šolskim koordinatorjem in trenerjem predstavljajo ključno povezovalno strukturo med športnim in izobraževalnim sistemom. Njuna primarna naloga je zagotavljanje usklajenosti med šolsko uspešnostjo dijaka in zahtevnim programom treningov na snegu ter tekmovanj.

### 3. OSNOVNA OPERATIVNA OPREMA – NPŠŠC

V NPŠŠC se osnovna operativna oprema deli na tisto, ki jo zagotavlja tekmovalec, in tisto, ki jo zagotavlja NPŠŠC.

---

#### 3.1 Tekmovalčeva osebna oprema

Financira tekmovalec oziroma starši.

##### 3.1.1 *Smuči in vezi*

- 2 x SL (slalom)
- 2 x GS (veleslalom)
- SG (superveleslalom)
- ustrezni rezervni pari za tekmovalno sezono

##### 3.1.2 *Smučarski čevlji*

- individualno prilagojeni (bootfitting)
- nastavitev trdote in »catinga« (nagib levo-desno, pri nastavitvah pomoč trenerjev)

##### 3.1.3 *Osebni servisni kovček*

- pile različnih grobosti
- kotniki
- diamantni kamni
- gumica za razbrušenje robnika
- strgalo
- krtače
- osnovni voski

Omogoča samostojno pripravo smuči in osnovni servis med kampi in tekmovanji.

### *3.1.4 Osebna oprema za izvajanje kondicijske vadbe*

- terapevtske elastike različnih trdot
- fitnes žoga
- masažni valjčki in žogice
- kolebnica
- blazina (armafleks)

**Podpora SZS: sodelovanje pri pridobivanju količinskih popustov za smuči z vezmi, čevlje in drugo osnovno opremo.**

---

## **3.2. Ekipna oprema (zagotavlja NPŠŠC / SZS)**

### *3.2.1 Oblečila*

- tekmovalni dres
- bunda
- ogrevalne hlače
- čelada in smučarska očala

### *3.2.2 Oprema za servis smuči*

Na voljo v domu in na kampih:

- servisne mize
- primeži
- likalniki
- valjčki za nanos voska
- osnovni potrošni material



### 3.2.3 Oprema za kondicijsko vadbo

V času bivanja v Kranju, bodo tekmovalci imeli dostop do utežarne in telovadnice. V času vadbe izven šolskega okolja, bo v vsakem vozilu dodatna oprema za izvajanje kondicijske vadbe:

- proste uteži in stojala
- medicinke
- talne označbe
- ovire
- žoge (odbojka, nogomet, košarka)
- ostali drobni rekviziti



**SLO SKI Nacionalni šolsko športni center** predstavlja neobhoden logističen projekt vodenja in razvoja slovenskega alpskega smučanja v prihodnje. Ne glede na športno-rezultatsko uspešnost, šola je in mora ostati prioriteta.

Prav prehod v srednjo šolo in hkrati v t.i. mednarodni FIS program za veliko večino otrok (in staršev) predstavlja točko preloma, za krovno organizacijo pa najboljčutlivejše obdobje zagotavljanja vse ustrezne podpore mladim tekmovalcem. Ta naj bi bila v prihodnje še bolj strokovna, usmerjena, programsko in vsebinsko nadzorovana ter prilagojena potrebam vsakega posameznika, ustrezno usklajeno s šolskimi obveznostmi.

**SLO SKI Nacionalni šolsko športni center** naj bi zaživel s šolskim letom 2026/2027. Kot šolski partner projekta bo vlogo prevzela Gimnazija Franceta Prešerna (GFP) Kranj s programoma splošne in ekonomske gimnazije. Na šoli je lociran identičen Center za smučarske skakalce, kar pomeni, da se celoten pedagoški proces že v tem trenutku uspešno izvaja oz. omogoča optimalno pridobivanje kompetentnih znanj vsem smučarskim dijakom-tekmovalcem, tako na športnem kot izobraževalnem področju.