

# NAČRT DELA OTROŠKIH REPREZENTANC

PROGRAM OTROK

---

SEZONA 2020/2021

## 1. Vodstvo in sestava ekipe

### 1.1 Strokovno vodstvo

	<b>ime in priimek</b>
Vodja panoge	<b>Miha VERDNIK</b>
Vodja programov otrok in mladine	<b>Boštjan ANDERLIČ</b>
Vodja programov otrok	<b>Andrej LUKEŽIČ</b>
Sodelujoči regijski trenerji	<b>Kandidate javi posamezna regija (ZAH, VZH, CEN)</b>
Zunanji sodelavci :	<b>FŠ, Inštitut za šport testiranja in meritve</b>

### 1.2 Sestava ekipe - kandidati za otroško reprezentanco

**Kriteriji za sestavo ekip kandidatov in kandidatk 2020/2021:**

Kriteriji za pridobitev **statusa kandidatke otroške reprezentantke (do 8 deklic)**

Tekmovalka mora izpolniti naslednje kriterije (starost od 13 do 15 let):

- 15 let - **prve tri (3)** uvrščene v slovenskem pokalu U 16 (SDE);
- 13 in 14 let – **prvih pet (5)** uvrščenih v slovenskem pokalu U 14 (MDE);

#### 1.2.1.1 Deklice kategorije U16, U14

Rang	Koda	Priimek in ime	Klub	Reg	
1	105052	ANDOLŠEK VERTOVŠEK HANA	MOD	ZAH	2005
2	105063	VRANIČAR LIZA	APT	ZAH	2005
3	105045	PAŠČINSKI KRISTINA	RAD	ZAH	2005
4	106021	LESKOVEC ALINA	NOV	CEN	2006
5	106032	OMERZU ULA	SKC	VZH	2006
6	107042	RADELJ TIA	APT	ZAH	2007
7	106003	BOKAL ANA	APT	ZAH	2006
8	106026	PUŠNIK LANA	SKC	VZH	2006

### 1.2.1.2 Dečki kategorije U16 in U14

Kriteriji za pridobitev **statusa kandidata za otroškega reprezentanta (do 12 dečkov)**

Tekmovalec mora izpolniti naslednje kriterije (starost od 13 do 15 let):

- 15 let - **prvih pet (5)** uvrščenih v slovenskem pokalu **U 16 (SDI)**;
- 13 in 14 let - **prvih sedem (7)** uvrščenih v slovenskem pokalu **U 14 (MDI)**;

Rang	Koda	Priimek in ime	Klub	Reg	
1	205017	HRIBERŠEK ALEN	UNC	VZH	2005
2	205051	RAKOVIČ MATIC	KRG	ZAH	2005
3	205065	MENCINGER MATEJ	NOV	CEN	2005
4	205072	ŽUNKO MARCEL	ZAJ	VZH	2005
5	205085	ARČON ANŽEJ	SDP	NPR	2005
6	206042	BUČAR LUKA	BRM	VZH	2006
7	206013	HAJDINJAK GAL	APT	ZAH	2006
8	206049	OSERBAN MIHA	ČRN	VZH	2006
9	206041	ROTAR GREGA	ŽEL	ZAH	2006
10	206030	ŠKRJANC JAKA	MED	CEN	2006
11	206017	ŠINKOVEC URBAN	ŽEL	ZAH	2006
12	206022	GMAJNAR LUKA	NOV	CEN	2006

## 1.3 Vsebinski program dela

Program dela je podrobneje opisan v nacionalnem programu tekmovalnega smučanja 2025.

### 1.3.1 Tabela načrtovanih aktivnosti v pripravljalnem / tekmovalnem obdobju

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Vsebina treninga (priprave na snegu/kondicijske priprave/meritve/)	Opombe
01. - 04. 08.20	Postojna	4	Kamp kondicija	Kandidati OP
06. - 08. 09. 20	Postojna	3	Kamp kondicija	Kandidati OP
07.10.20	Ljubljana	1	meritve FŠ	U14 in U16
13. do 16.10.20	Moelltal AUT	4	sneg	OAS
17. do 20.11.20	Moelltal AUT	4	sneg	OAS
Januar 21	Folgaria ITA	1	sneg	
	Folgaria ITA	2	Trofeo Alpecimbra	SL, VSL
Februar 21	Stari vrh	1	sneg	SL, VSL
	Stari vrh	2	Pokal Loka	SL, VSL
	OPA races	4	OPA races sneg	SL, GS, SG
Marec 21	Abetone ITA	1	sneg	
	Abetone ITA	2	Trofeo Pinocchio	SL, VSL
April 2021	Val d'Isere FRA	1	sneg	
	Val d'Isere FRA	2	La Scara	SG, SL
April 2021	Krvavec, Rogla, Vogel	2 x 3	sneg	SG
<b>SKUPAJ</b>		<b>35 dni</b>	<b>treningi /tekmovanja</b>	
<b>SKUPAJ</b>		<b>7 dni</b>	<b>kondicijske priprave</b>	

### 1.3.2 Opis načrtovanih aktivnosti v pripravljalnem obdobju

#### TRENINGI NA SNEGU

NOV - DEC

Situacijski treningi vseh treh disciplin s poudarkom na vadbi elementov hitrih disciplin na smučiščih z izbrano konfiguracijo in ustrezno pripravo snega.

JAN – APR

Treningi bodo organizirani za izbrano ekipo na prizoriščih tekmovanj.

#### TRENINGI TELESNE PRIPRAVE

Program 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. Osnova za načrtovanje vsebin in obremenitev morajo biti rezultati motoričnih testov, ki se redno izvajajo na FŠ.

### 1.3.3 Tekmovalno obdobje

Tekmovalke in tekmovalci otroških kategorij nastopajo na tekmovanjih v treh nivojih v disciplinah SL, VSL in SG :

- regijska tekmovanja
- državna tekmovanja ( VN, DP, Šolsko prvenstvo)
- mednarodna otroška tekmovanja

Z aktualno najboljšo ekipo izbrano na podlagi veljavnih kriterijev se bomo udeležili naslednjih mednarodnih tekmovanjih : Alpecimbra (bivši Toplino) Pokal Loka, OPA races, Pinocchio in Val d'Isere.

Z regijskimi selekcijami nameravamo nastopiti na : Ricky, Vratna, Zagreb, Sarajevo ZOI 84 oziroma druge iz razpisa FIS. Ekipo sestavijo regijski trenerji. V ekipo se uvrstijo tekmovalci, ki kasneje predvidoma ne bodo uvrščeni v eno izmed ekip za nastop na mednarodnih tekmovanjih (Alpecimbra, Pokal Loka, OPA, Pinocchio, La Scara).

### 1.3.4 Sodelovanje z Inštitutom za šport FŠ, CMŠ in drugimi inštitucijami

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

## 1.4 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.

## 1.5 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 2021** (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.
- ✓ Dolgoročna vzgojno pedagoško delo in izobraževanje v smislu mladih športnikov kot tudi kasnejših strokovnih delavcev (učiteljev, trenerjev, sodnikov in TD).
- ✓ Vzpostaviti prostor za načrtno delovanje športnih šol v okviru klubov in mladinskih športnih oddelkov v okviru gimnazij in srednješolskih ustanov.
- ✓ Vključevati bivše smučarje k delovanju pri popularizaciji smučanja v šolah.
- ✓ Priprava promocijskega in strokovnega gradiva za pomoč pri učenju smučanja.