

PROGRAM DELA NPŠŠ ZA OBDOBJE 2024-2028

Odgovorni trener: [REDACTED]

1. Uvodni del

Glede na to, da je smučanje individualni šport, ki zahtava podrobno poznavanje vsakega tekmovalca in individualno pristopanje in prilagajanje programov slehernemu posamezniku in ob predpostavki, da vem samo kateri kategoriji tekmovalcev bo opisan program namenjen, bo le-ta zelo posplošen. Potrebno bo namreč spoznati tekmovalce, ugotoviti glavne pomankljivosti in delati na tem, da se v čim večji meri odpravijo, tako z vidika tehnike smučanja kot tudi kondicijske priprave. Velik poudarek bo potrebno dati tudi na uvajanje novih članov, ki prehajajo iz otroških kategorij, saj je ta prehod v alpskem smučanju najtežji. V veliko pomoč bodo tudi starejši tekmovalci, ki imajo že nekaj izkušenj v mladinski kategoriji.

2. Glavne naloge skupine

Glavna naloga skupine mladincev je vsekakor imeti idealne pogoje za treninge, tako kar zadeva delo na snegu, kot tudi z vidika kondicijske priprave. Iz svojih dolgoletnih izkušenj lahko trdim, da je potrebno prav kondicijski pripravljenosti dati velik poudarek. Prav dobra kondicijska pripravljenost bo omogočala kvalitetno delo in napredek pri delu na snegu, kjer bo moral biti povdarek tako na izboljšanju tehnike kot tudi taktike.

3. Sestava ekipe

Strokovno vodstvo:

	Ime in Priimek
Glavni trener	[REDACTED]
Pomočniki trenerja (predvideni)	Trainerji: SK GORICA (predvideni trenerji: [REDACTED] in [REDACTED])
Kondicijski trener	[REDACTED]

Tekmovalci FIS – NPR regija:

Kategorizirani: 5 tekmovalcev, v obdelavi podatkov še 4 tekmovalci: 9 tekmovalcev zadostuje kriterijem OKS

Nekategorizirani: 6 tekmovalcev

EKIPA 24/25					
Klub	Priimek	Ime	Letnik	Spol	Kategorizacija
SK GORICA	BAVDAŽ	SEBASTIAN		MOŠKI	MLADINSKI
SK GORICA	SULIČ	SAMO		MOŠKI	MLADINSKI
SK GORICA	VODOPIVEC	ELA		ŽENSKA	v postopku za mladinski razred
SK GORICA	ŠKARBOLJE	CORINA		ŽENSKA	v postopku za mladinski razred
SK GORICA	STOPAR	ANŽE		MOŠKI	
SK GORICA	PIRIH	METKA		ŽENSKA	
SK GORICA	PIRIH	MANCA		ŽENSKA	
SK GORICA	FONTANINI	NIK		MOŠKI	
SK GORICA	HVALIČ	GAL		MOŠKI	v postopku za mladinski razred
SK GORICA	HVALA	MANCA		ŽENSKA	v postopku za mladinski razred
SK GORICA	SINIGOI	CATERINA		ŽENSKA	MLADINSKI
SK JAVORBIK	KAVČIČ	BOR		MOŠKI	MLADINSKI
SK MATAJUR	KRANJEC	LUKA		MOŠKI	
SK SNEŽNIK	BOŽIČ	TAJ		MOŠKI	MLADINSKI
SK KALIČ	ABRAM	ŽANA		ŽENSKA	

4. Načrt programa

Delo na snegu:

OBDOBJE	KRAJ TRENINGA	NAČRTOVANO ŠTEVILO DNI
Prehodno obdobje APRIL-MAJ	Ledenik	10
Pripravljalno obdobje JUNIJ-OKTOBER	Ledenik, dvorana	25
Predtekmovalno obdobje NOVEMBER	Ledenik, višje ležeča smučišča	20
Tekmovalno obdobje DECEMBER-APRIL		75
SKUPAJ		130

Kondicija

OBDOBJE	NAČRTOVANI TRENINGI
Prehodno obdobje	Aktivni počitek
Pripravljalno obdobje	Bazična priprava
Predtekmovalno obdobje	Izvajanje treningov v vmesnih obdobjih
Tekmovalno obdobje	Ohranjanje kondicije pripravljenosti

5. Načrtovani cilji

PREHODNO OBDOBJE:

Kondicija – aktivni počitek, lažji treningi, športne igre z vključevanjem vadbe splošne moči.

Delo na snegu – v prehodnem obdobju bo poudarek na tehniki smučanja ter izpopoljevanju le-te skozi korekcijske vaje. Izpopolnjevanje tehnike bo v začetku potekalo v neomejenem prostoru, kasneje pa tudi v omejenem.

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:

Kondicija – bazična priprava s poudarkom na aerobni vzdržljivosti, Treningi morajo biti raznovrstni, pestri in nizke intenzivnosti. Proti koncu pripravljalega obdobja začnemo vključevati treninge anaerobne vzdržljivosti in hitre moči.

Delo na snegu – v pripravljalnem obdobju je planiranih približno 25 dni na snegu (ledeniki, dvorane), kjer se v drugem delu obdobja število voženj v postavitvi že postopoma povečuje (tudi prehajanje na malo težje terene).

PREDTEKMOVALNO OBDOBJE:

Kondicija – ker se snežni treningi povečujejo izvajamo kondicijo v vmesnih obdobjih s poudarkom na ohranjanju pridobljenih sposobnosti.

Delo na snegu – izbiranje že zahtevnejših terenov; v postavitvah, ki morajo biti že zahtevnejše uporabljamo merjenje časa.

TEKMOVALNO OBDOBJE:

Kondicija – glavni cilj je ohranjanje telesne pripravljenosti, ki smo jo dosegli v predtekmovalnem obdobju.

Delo na snegu – zmanjšanje količine prevoženih vrat, situacijski treningi, tekmovanja.

6. Rezultatski cilji

FIS TEKMOVANJA	
M&Ž	
Letniki (2008, 2007)	V tehničnih disciplinah spustiti pod 100 fis točk
Letnik (2005-2006,2007)	Doseči 50-60 fis točk
EC tekmovanja	
Ž	1x top 30

PROGRAM DELA ZA PRIHODNJA 3 LETA (2026-2027-2028)

Program dela v sledečih treh letih bi okvirno ostajal enak. V vsakem primeru bo potrebno poskrbeti za postopno vključevanje novih tekmovalcev, ki bodo prehajali iz nižjih kategorij. Sem spada tudi prilagajanje na novo opremo. Tekmovalcem, ki pa so bili v ekipi že v preteklih sezonah zagotoviti postopen in kakovosten napredek v smislu kakovosti in količine treningov, ki se bodo tekmovalcem ob prestopu iz otroških kategorij v mladinske postopoma količinsko povečevali za nekje 5% na leto.

POVEZAVA S ŠOLSKIM SISTEMOM, LOKALNIM OKOLJEM IN S STARŠI

Matični klubi NPR (GOR, JAV, MAT, IDR, MARKIN, SNEŽNIK, KALIČ, IZOLA, VRH, LOG), neposredno sodelujejo z lokalnimi šolami, lokalnim okoljem in s starši.

Klubi na letnem zboru članov staršem predstavijo programe dela za prihajajočo sezono ter skupne cilje. Te programe posredujejo tudi vsem šolam, katere obiskujejo tekmovalci. Trenerji so neposredno v stiku s šolami in starši za čim boljšo podporo tekmovalca pri izvajanju programov športa in šolskih obveznosti. Klubi svoje aktivnosti, rezultate, dejavnosti predstavljajo preko lokalnih medijev, socialnih omrežji in na spletnih straneh.

PROGRAM DELA ZA PRIHODNJA 3 LETA (2026-2027-2028)

Program dela v sledečih treh letih bi okvirno ostajal enak. V vsakem primeru bo potrebno poskrbeti za postopno vključevanje novih tekmovalcev, ki bodo prehajali iz nižjih kategorij. Sem spada tudi prilagajanje na novo opremo. Tekmovalcem, ki pa so bili v ekipi že v preteklih sezonah zagotoviti postopen in kakovosten napredek v smislu kakovosti in količine treningov, ki se bodo tekmovalcem ob prestopu iz otroških kategorij v mladinske postopoma količinsko povečevali za nekje 5% na leto.

