



Smučarska Zveza Slovenije
Ski Association of Slovenia

NAČRT DELA DPNC 2024 – 2028

**Pripravil:
Gašper Vodan**

Ljubljana, februar 2024

KAZALO VSEBINE

1	IZHODIŠČNE ZNAČILNOSTI GLEDE NA TELESNI IN MORFOLOŠKI RAZVOJ.....	1
1.1	NADZOR NAD MORFOLOŠKIMI SPREMEMBAMI.....	1
1.2	UKREPI.....	1
2	KRONOLOŠKI NAČRT.....	2
2.1	DOLOČITEV OBREMENITEV IN OBSEG GLEDE NA STOPNJO TRENAŽNEGA PROCESA	3
2.2	OKVIREN PLAN TRENAŽNIH ENOT IN ŠTEVILO SKOKOV	4
2.3	KOORDINACIJA.....	5
2.4	OBLIKE DELA	6
2.5	METODIKA DELA / UČENJA	6
2.5.1	Zgled trenerja pomeni da:	6
2.5.2	Metode učenja.....	6
2.6	PRIPOMOČKI IN POMAGALA.....	6
3	KOORDINACIJA IZOBRAŽEVANJA IN VRHUNSKEGA ŠPORTA.....	8
3.1	PSIHOLOŠKA PRIPRAVA.....	8
4	MERITVE.....	9
4.1	VRSTE IN OBDOBJA PREVERJANJA	9
5	NAČRT RAZVOJA OPREME	10
6	VREDNOTENJE DOSEŽENIH STANDARDOV	11
6.1	TEKMOVALNI CILJI	11
6.2	UČNI CILJI	11
6.3	VZGOJNI CILJI	11
6.4	RAZVRŠČANJE V SKUPINE	11
6.4.1	Kriteriji	11
6.5	EVIDENTIRANJE TRENINGOV	12

KAZALO TABEL

Tabela 1: Makrocikel za sezono 2024/25	2
Tabela 2: Makrocikel za sezono 2025/26	2
Tabela 3: Makrocikel za sezono 2026/27	2
Tabela 4: Makrocikel za sezono 2027/28	3
Tabela 5: Okvirno število enot.....	4
Tabela 6: Okvirno število enot skokov, tekmovanj in števila skokov	5

1 IZHODIŠČNE ZNAČILNOSTI GLEDE NA TELESNI IN MORFOLOŠKI RAZVOJ

Morfologija smučarja skakalca je ena izmed pomembnejših dejavnikov za športni uspeh. Tako kot populacija na splošno, so tudi tekmovalci med seboj različni, tako glede telesnega razvoja, kot tudi morfoloških tipov (ektomorfni, mezomorfni in endomorfni tipi). Telesni razvoj in morfologija sta na splošno, gledano iz skakalnega športa, nekaterim bolj drugim manj naklonjena.

1.1 NADZOR NAD MORFOLOŠKIMI SPREMEMBAMI

Nadzor nad morfološkim razvojem, telesno konstitucijo in predispozicijo telesa, se in se bo tudi v prihodnje izvajal na Fakulteti za šport, in sicer na tamkajšnjih testiranjih (2x letno). Slednjih meritev ne moremo izvajati sami, saj nimamo potrebnih aparaturn in znanja za merjenje dolžin, obsegov delov telesa, ter samo sestavo telesa.

Se je pa pred štirimi leti vzpostavil sistem testiranja v DPNC, kjer so vključeni testi, ki podajajo podatke osnovne morfologije, osnovne koordinacije in hitrosti, ter možnost poglobljene analize tenziometrijske oziroma potiskovne plošče.

Prav tako lahko trenerji sami izvajajo meritve telesne mase tekmovalca. Slednji podatki, omogočajo sledenje razvoja tekmovalca in lažje svetovanje oziroma razumevanje razvoja posameznika.

1.2 UKREPI

Vpliv na razvoj telesnih proporcev žal nimamo, tako ne moremo veliko narediti na dolžinah delov telesa. Lahko pa delno vplivamo na obsege in telesno maso. V primeru prevelike telesne mase tekmovalca je in bo tudi v prihodnje potrebno analizirati stanje, saj lahko na preveliko telesno maso vpliva več dejavnikov. Kot primer, zaradi prevelikega obsega treninga se razvije več mišične mase, katero lahko zreduciramo z manjšim obsegom ali drugim tipom treninga.

Velikokrat se pojavi problem, da skakalci vnašajo po eni strani prevelike in po drugi strani premajhne količine hrane, zauživajo nezdravo hrano in pijačo, imajo premalo število toplih obrokov,... Glede na rezultate meritev iščemo rešitev z dialogom s posameznikom. Zaradi občutljivosti teme in dogodkov s posamezniki v preteklosti (motnje hranjenja) je potrebno pristopati k tej tematiki previdno. Sprva lahko preverimo obsege treningov, se pozanimamo o bolezenskih stanjih ipd., kar lahko vpliva na samo težo. Sledi tedenska analiza prehranjevanja in na podlagi tega sestavimo urnik, kateri naj bi izboljšal njihovo prehranjevanje in s tem pomagal optimizirati telesno težo.

2 KRONOLOŠKI NAČRT

Obdobje od leta 2024 do 2028 je spodaj razdeljeno na štiri makrocikle. Makrocikli so vezani na sezone, kar pomeni, da se pričnejo v mesecu aprilu z začetkom trenažnega procesa nove sezone. Spodaj so v tabelah 1,2,3 in 4 razčlenjeni makrocikli v trinajst mezociklov. En mezocikel je sestavljen iz štirih mikrociklov, kateri so časovno enaki štirim tednom.

Tabela 1 prikazuje letni makrocikel za sezono 2024/25, Tabela 2 letni makrocikel za sezono 2025/26, tabela 3 makrocikel za sezono 2026/27 in tabela 4 makrocikel za sezono 2027/28.

Tabela 1: Makrocikel za sezono 2024/25

	DATUM
1. Mezocikel	8.4. – 5.5.2024
2. Mezocikel	6.5. – 2.6.2024
3. Mezocikel	3.6. – 30.6. 2024
4. Mezocikel	1.7. – 28.7.2024
5. Mezocikel	29.7. – 25.8.2024
6. Mezocikel	26.8. – 22.9.2024
7. Mezocikel	23.9. – 20.10.2024
8. Mezocikel	21.10. – 17.11.2024
9. Mezocikel	18.11. – 15.12.2024
10. Mezocikel	16.12.2024 – 12.1.2025
11. Mezocikel	13.1. – 9.2.2025
12. Mezocikel	10.2. – 9.3.2025
13. Mezocikel	10.3. – 6.4.2025

Tabela 2: Makrocikel za sezono 2025/26

	DATUM
1. Mezocikel	7.4. – 5.5.2025
2. Mezocikel	6.5. – 1.6.2025
3. Mezocikel	2.6. – 29.6. 2025
4. Mezocikel	30.6. – 27.7.2025
5. Mezocikel	28.7. – 24.8.2025
6. Mezocikel	25.8. – 21.9.2025
7. Mezocikel	22.9. – 19.10.2025
8. Mezocikel	20.10. – 16.11.2025
9. Mezocikel	17.11. – 14.12.2025
10. Mezocikel	15.12.2025 – 11.1.2026
11. Mezocikel	12.1. – 8.2.2026
12. Mezocikel	9.2. – 8.3.2026
13. Mezocikel	9.3. – 5.4.2026

Tabela 3: Makrocikel za sezono 2026/27

	DATUM
1. Mezocikel	6.4. – 3.5.2026
2. Mezocikel	4.5. – 31.5.2026
3. Mezocikel	1.6. – 28.6. 2026

4. Mezocikel	29.6. – 26.7.2026
5. Mezocikel	27.7. – 23.8.2026
6. Mezocikel	24.8. – 20.9.2026
7. Mezocikel	12.9. – 18.10.2026
8. Mezocikel	19.10. – 15.11.2026
9. Mezocikel	16.11. – 13.12.2026
10. Mezocikel	14.12.2026 – 10.1.2027
11. Mezocikel	11.1. – 7.2.2027
12. Mezocikel	8.2. – 7.3.2027
13. Mezocikel	8.3. – 4.4.2027

Tabela 4: Makrocikel za sezono 2027/28

	DATUM
1. Mezocikel	5.4. – 2.5.2027
2. Mezocikel	3.5. – 30.5.2027
3. Mezocikel	31.5. – 27.6. 2027
4. Mezocikel	28.6. – 29.7.2027
5. Mezocikel	30.7. – 22.8.2027
6. Mezocikel	23.8. – 19.9.2027
7. Mezocikel	20.9. – 17.10.2027
8. Mezocikel	18.10. – 14.11.2027
9. Mezocikel	15.11. – 12.12.2027
10. Mezocikel	13.12.2027 – 9.1.2028
11. Mezocikel	10.1. – 6.2.2028
12. Mezocikel	7.2. – 4.3.2028
13. Mezocikel	5.3. – 31.3.2028

2.1 DOLOČITEV OBREMENITEV IN OBSEG GLEDE NA STOPNJO TRENAŽNEGA PROCESA

Prvi mezocikel je tako imenovano pripravljalo obdobje za celotno sezono. To je tudi obdobje, ko se tekmovalci vrnejo v trenažni proces po dopustih. Zaradi priprav na novo sezono se kot tip treninga pojavlja predvsem bazična oz. osnovna moč v kombinaciji s stabilizacijo, koordinacijo in gibljivostjo. Obremenitve je potrebno stopnjevati. To obdobje je tudi izvrstno za učenje drugih športov, kateri ugodno vplivajo na koordinacijo smučarjev skakalcev.

V drugem mezociklu se nadaljuje bazična priprava. Še vedno se kot tip moči uporablja bazično moč, prav tako se daje velik poudarek tudi na koordinacijo, gibljivost, ravnotežje ... Obremenitev in obseg vadbe je največji v celotni sezoni. V drugem mezociklu se pričnejo tudi treningi na skakalnici (kratke in dolge smuči). V tem obdobju se z mladinci večinoma skače na manjših napravah (do HS-80).

V tretjem mezociklu se kondicijski treningi začnejo usmerjati v aktivacijo mišic, saj se s koncem mezocikla začnejo prva nacionalna tekmovanja. Obseg vadbe in obremenitev se zmanjšata. Tip treninga je tako usmerjen v eksplozivno oz. hitro moč in pliometrijo. V času kondicijskih treningov, se v vadbene enote dodajajo tudi koordinacijske vaje in gibljivost. Treningi skokov se postopoma preselijo na normalne naprave (HS 100).

Prvi del četrtega mezocikla je trening še vedno usmerjen v aktivacijo mišic in posledično pripravo na prve mednarodne tekme, ki se začnejo v začetku julija. Poudarek se daje tudi na specialno motoriko. Obremenitve na treningih se zmanjšajo. Drugo polovico mezocikla tekmovalci treninge izvajajo samostojno, saj je to čas dopustov.

Peti mezocikel je za mladince primeren za postopno uvajanje v trening po dopustih. Na kondicijskih treningih se postopno večja obseg in obremenitve tako v obliki uteži, kot tudi v obliki skokov in poskokov (sprva le naskoki, nato posamični preskoki in nazadnje poskoki). To je čas ko se trening na skakalnici ponovno vrne na manjše skakalnice. V drugi polovici mezocikla se treningi skokov vrnejo na normalne naprave. To je tudi čas, ko se najlažje organizira priprave (počitnice).

Šesti in sedmi mezocikel za mladince predstavljata poletno tekmovalno obdobje, saj se v tem času zvrsti največ mednarodnih in nacionalnih tekmovanj, katera so primerna za mladince. Kondicijski treningi so usmerjeni v aktivacijo mišic (hitra moč, pliometrija) in specialno motoriko. Obseg treningov in obremenitve se zmanjšajo v primerjavi s prejšnjimi mezocikli.

Začetek osmega mezocikla pomeni konec tekmovalnega obdobja in pričetek priprav na zimsko sezono. To je tudi obdobje ko se lahko za kratek čas posvetimo bazični moči in deficitom posameznikov (bodisi gibljivost, diferenca moči mišic med nasprotnima stranema, sanacija mikropoškodb ...). Obseg vadbe in obremenitve se povečajo. S koncem mezocikla naredimo krajši premor na skakalnici (cca 14 dni).

Deveti mezocikel zajema pripravo na zimsko sezono. Kondicijska priprava se usmerja v aktivacijo mišic in specialno motoriko. Obseg vadbe se zmanjša medtem ko se obremenitve tekmovalcev povečajo. Poveča se število treningov tehnike smučarskega skoka oziroma specialne motorike. V tem mezociklu se ponovno začne trenirati na skakalnici.

V desetem mezociklu se začnejo prve tekme zimske sezone tako na nacionalnem, kot tudi mednarodnem nivoju. Posledično se do konca sezone (11., 12. in 13. mezocikel) ohranja aktivacijo mišic s treningi za eksplozivno moč in pliometrijo. Obsegi in obremenitve na treningih se zmanjšajo. V času tekmovanj se daje velik poudarek tudi na vajah za tehniko skoka.

Na splošno imajo tekmovalci skozi celoten makrocikel individualne naloge, s katerimi zmanjšujemo njihove deficite. Prilagojene vaje tekmovalci izvajajo na treningih in doma. Manj zahtevne vaje se lahko izvajajo doma, ter so namenjena preventivi pred poškodbami ali pa za katere primanjkuje časa na treningih oziroma zaradi kontraindikacije treningom (npr. vaje za gibljivost).

2.2 OKVIREN PLAN TRENAŽNIH ENOT IN ŠTEVILO SKOKOV

Tabela 5: Okvirno število enot

	OSNOVNA KOORDINACIJA	SPECIALNA KOORDINACIJA	HITRA MOČ	BAZIČNA MOČ	HITROST
1. Mezocikel	8			8	8
2. Mezocikel	8			12	5

3. Mezocikel	2	3	8		5
4. Mezocikel	10	2	2	3	5
5. Mezocikel	4	4	8	2	
6. Mezocikel		6	8		6
7. Mezocikel		6	8		4
8. Mezocikel	4	1	2	9	8
9. Mezocikel		4	8		6
10. Mezocikel		4	8		4
11. Mezocikel		6	8		4
12. Mezocikel		6	8		4
13. Mezocikel		2	3		1

Program treningov je narejen tako, da se posamezni cilji znotraj ene trenažne enote prepleta (npr. na isti trenažni enoti se izvaja tako eksplozivna moč, kot tudi hitrost).

Tabela 6: Okvirno število enot skokov, tekmovanj in števila skokov

	ŠTEVILNO SKOKOV	ENOT	OKVIRNO ŠTEVILNO TEKMOVANJ	OKVIRNO ŠTEVILNO SKOKOV	OKVIRNO ŠTEVILNO SKOKOV
1. Mezocikel					
2. Mezocikel	8				90
3. Mezocikel	12				80
4. Mezocikel	3	3			30
5. Mezocikel	16	2			100
6. Mezocikel	8	5			110
7. Mezocikel	8	6			70
8. Mezocikel	3	1			15
9. Mezocikel	12				80
10. Mezocikel	14	3			100
11. Mezocikel	14	4			90
12. Mezocikel	12	4			80
13. Mezocikel	6	2			40

2.3 KOORDINACIJA

Ključnega pomena pri razvoju tekmovalcev je koordinacija. Na koordinacijo imamo za razliko od morfologije veliko večji vpliv. Prav tako je učljivost koordinacije srednješolskih tekmovalcev na visokem nivoju, zaradi česa je potrebno veliko časa nameniti učenju le te.

Se pa vidi trend upadanja koordinacijskega znanja tekmovalcev, kateri prihajajo iz klubov. Nivo znanja koordinacijskih vaj in koordinacije na splošno je vedno nižji. Posledično bo potrebno iz leta v leto izvajati več enot tako osnovne kot specialne koordinacije.

2.4 OBLIKE DELA

- Delo v skupinah – delo v skupinah se izvaja predvsem v času učenja novih stvari celotne skupine (npr. kako se mora tekmovalec postaviti na meritvah),
- Delo po postajah – Se izvaja na večini kondicijskih treningov, kjer tekmovalci izvajajo trening po programu,
- Delo v parih – Nekatere vaje je potrebno izvajati v paru (npr. prvi gib; prvi izvaja nalogo, drugi ga ustavlja),
- Individualno delo – Na skakalnici in v času specialne motorike (npr. odskok z lovljenjem).

2.5 METODIKA DELA / UČENJA

V sistem DPNC so vključeni tekmovalci gimnazij in srednjih šol. V tej starostni skupini mladostniki na podlagi zgleda in okolice iščejo lastno identiteto in uveljavljajo lastne interese v družbi. Zaradi tega je potrebno tekmovalce trenirati in hkrati vzgajati. Posledično morajo biti trenerji zgled tekmovalcem, saj se slednje nevede prenaša na športnike dijake.

2.5.1 Zgled trenerja pomeni da:

- Športnike uči zdravega športnega življenja (npr. pred športniki trener ne kadi),
- Športnike uči »Fair Playa« (npr. udeleževanje razglasitev, pomoč drugim pri težavah),
- Točnosti,
- Timskega duha,
- Dogovorjenosti (»mož besede«) ...

2.5.2 Metode učenja

- Metoda razlage (predvsem v kombinaciji z demonstracijo),
- Metoda pogovora (kadar izmenjujemo mnenja; diskusija občutkov),
- Metoda demonstracije (v povezavi z metodo razlage),
- Metoda opazovanja (opazovanje izvedbe vaj in tehnike v telovadnici in na skakalnici).

2.6 PRIPOMOČKI IN POMAGALA

Za uspešno izvedene in karseda učinkovite treninge potrebujemo tako športne, kot tudi druge pripomočke in pomagala.

V kolikor govorimo o kondicijskih treningih so potrebni pripomočki predvsem standardna športna oprema v telovadnicah in fitnessih:

- Ročka,
- Uteži,
- Medicinka,
- Žoge,
- Vozek,

- Elastike,
- Ovirice,
- Različni ravnotežni pripomočki,
- Koordinacijska mreža,
- Skrinja,
- Blazine,
- Mala prožna ponjava,
- Airtrack ...

V prihodnje bo glede pripomočkov zagotovo problem v oviricah, ki se zelo hitro lomijo in jih je potrebno pogosto menjati.

V času treningov v telovadnici se za treninge ali rehabilitacijo uporabljajo tudi trenažerji:

- Za zadnjo ložo,
- Za kvadriceps,
- Planica 1 (specialni trenažer),
- Planica 2 (specialni trenažer) ...

Učila, ki se uporabljajo (tako v telovadnici, kot tudi na skakalnici):

- Računalnik,
- Kamera,
- Telefon (kot kamera) ...

3 KOORDINACIJA IZOBRAŽEVANJA IN VRHUNSKEGA ŠPORTA

Od začetka sistema DPNC je izobraževanje eden ključnih stebrov za obstoj sistema, saj omogoča tekmovalcem vključenim v DPNC, tako ukvarjanje z vrhunskim športom, kot tudi pridobivanje srednješolske izobrazbe. V zadnjem času je opaziti trend vpisovanja srednješolcev na različne srednje šole v Kranju in okolici. Slednje je otežen dialog za usklajevanje treningov s šolo. Izpostavil bi GFP, ki kjer usklajevanje poteka tekoče.

Interakcija med učitelji v šoli in trenerji je ključna za uspeh tekmovalcev na obeh zgoraj omenjenih področjih. Prisotnost v GFP se je zagotavljala z vsakotedenskim obveščanjem urnikov treningov, kar omogoča profesorjem boljši vpogled v razlog izostankov. Posledično pomeni, da je s tem zagotovljen namen sistema DPNC, da imajo učenci najboljše možne pogoje za izobraževanje in športne treninge.

V nasprotni smeri učitelji trenerjem poročajo o težavah dijakov na izobraževalnem delu, s čimer lahko trenerji lažje pomagajo oz. usmerjajo dijake. Govora je predvsem o neopravičenih izostankih in slabih ocenah.

Kot sem že omenil velik problem predstavlja tudi vsako leto številčnejša prijava na druge srednje šole v Kranju in njegovi okolici. Mnogi dijaki se vpisujejo v poklicne srednje šole. Razlogi so različni. Eden izmed njih je, da je samo izobraževanje lažje od gimnazijskega in obenem prinaša poklicno izobrazbo. Na slednjih šolah ni tako dobrega vpogleda v dogajanje na izobraževalnem nivoju, zaradi česar prihaja do večjih odsotnosti in slabših ocen. Menim, da bi bilo potrebno poskusiti pridobiti sodelovanje tudi z drugimi šolami.

Ključno vlogo hkratnega izobraževanja in ukvarjanja z vrhunskim športom ima dijaški dom, kjer prebiva večino tekmovalcev vključenih v sistem DPNC. Tamkajšnji vzgojitelji, pripomorejo k boljšemu izobraževanju (npr. inštrukcije) in dejavnosti v športu (npr. izvajanje gibljivosti). Lahko bi rekli da so tretji steber v sistemu DPNC.

3.1 PSIHOLOŠKA PRIPRAVA

Psihološka priprava je ključnega pomena pri koordinaciji izobraževanja in vrhunskega športa, saj športnike uči in usmerja kako usklajevati šolo in šport. Zaenkrat je za vse dijake poskrbljena skupinska obravnava v prvem in drugem letniku, s čimer se dijake izobražuje na pomembnih področjih za vrhunski šport (prehrana, relaksacija, načrtovanje ciljev ...).

Individualna obravnava je namenjena mladinskim reprezentantom, kjer se psihologi globlje poglobijo v težave tekmovalcev.

V prihodnjih 4 letih bi bilo smiselno ohranjati skupinsko pripravo in v primeru finančnih zmožnosti razširiti individualno obravnavo. Prav tako bi bilo smiselno izobraževati trenerje skupin DPNC na področjih psihološke priprave.

4 MERITVE

Skupine DPNC izvajajo meritve na FŠ in interna testiranja znotraj sistema DPNC. Testiranje na nacionalnem nivoju na FŠ se izvaja dvakrat letno, katerega se udeležujejo vsi tekmovalci skupin DPNC. Testiranje ima velik plus zaradi morfoloških meritev (zaenkrat niso zajeta v testno baterijo DPNC) in zaradi same primerjave rezultatov z lokalnimi meritvami znotraj sistema DPNC.

Testna baterija DPNC se je razvila pred letom dni in je nastala na podlagi predhodnih internih preverjanj morfologije, gibljivosti in odskoka. Slednje je zasnoval Gorazd Pogorelčnik, takrat še kot vodja sistema DPNC. Trenutna testna baterija DPNC vključuje morfološke teste: telesne višine, telesne teže, dosežene višine in dolžine noge, teste gibljivosti: predklon, kot v gležnjih in oceno predklona (razmerje med dolžino noge in predklonom), teste eksplozivne moči in pliometrije: tenziometrična plata, leteči start 5m in preskok 10 nizkih oviric.

V preteklosti je tekmovalec, ki je boljši na skakalnici, dosega tudi boljše rezultate glede na testno baterijo DPNC. Glede na to, da je testna baterija relativno mlada in so izsledki raziskani na majhnem vzorcu, bi bilo v prihodnje razmisliti ali je potrebno katero vajo oziroma parameter pri rezultatih dodati/ odvzeti.

Z morfološkimi testi lahko spremljamo morfološki razvoj skakalca, ki nam lahko poda rešitev o nekaterih težavah na skakalnici (hitra rast, previsoka telesna teža ...). Testi gibljivosti nam podajo rezultate kotov v ključnih sklepih za dober skok (kot gležnja in medenice). S testi na tenziometrijski plati pridobimo zelo točne in razčlenjene parametre odskoka tekmovalca.

Zasnovo za ovrednotenje rezultatov smo naredili pred štirimi leti, vendar je bilo vse skupaj narejeno na majhnem vzorcu za razliko od baterije na Fakulteti za šport. Kljub vsemu menim, da je potrebno testno baterijo DPNC izboljšati in izpopolniti tako, da nam vrne karseda optimalen pogled na dogajanje tekmovalcev in tekmovalk v Sloveniji. S tem ne bomo več omejeni na testiranja, ki se dogajajo na fakulteti za šport, kar pomeni da bomo lahko bolj aktivno spremljali napredek tekmovalcev.

Baterijo, bi bilo smiselno uporabiti tudi na mlajših tekmovalcih, kajti le to nam bo omogočalo lažje spremljanje tekmovalcev že iz mlajših kategorij.

Kljub vsemu moramo biti pri tem pozorni, da se pogleda širša slika rezultatov, saj sem mnenja, da so za uspešnega tekmovalca pomembni tudi npr. psihološke sposobnosti tekmovalcev, kar baterija DPNC ne vključuje.

4.1 VRSTE IN OBDOBJA PREVERJANJA

Medtem, ko se meritve na nacionalnem nivoju izvajajo dvakrat letno (spomladi in jeseni), se interne meritve izvajajo štirikrat letno (1x spomladi, 1x poleti, 1x jeseni, 1x ob koncu sezone). To omogoča kakovostno sprotno spremljanje razvoja in vpliv treningov na tekmovalca. Tak vzorec testiranja bi bil smiselno tudi v naslednjem štiriletnem obdobju, saj tekmovalci skupaj izvedejo šest testiranj na sezono.

Točni datum izvajanja testiranja je potrebno prilagoditi glede na primernost trenutka, ter željo pridobljenega rezultata v določenem obdobju sezone.

Ocenjujem, da bi bilo testiranje za zadnjo triado dvakrat letno. S tem bi lahko spremljali napredek obenem pa jih ne bomo preobremenili.

5 NAČRT RAZVOJA OPREME

Oprema je pomemben faktor pri razvoju in uspehih smučarskih skakalcev. Za ustrezno izbiro opreme so pomembni tako občutki tekmovalcev, kot videnje trenerjev. V tem trenutku se pri izbiranju opreme za posameznega tekmovalca največkrat zatakne pri tem, da tekmovalci nimajo občutkov oz. si narobe interpretirajo kakšen pomen ima določen kos opreme.

Pametno bi bilo nadaljevati z deljenjem dresov reprezentančnih tekmovalcev med mladince v skupinah DPNC. S tem tekmovalci dobijo veliko boljše pogoje za treninge, poleg tega lahko testirajo tudi kakšne vrste material jim ustreza. Enako velja tudi za izdelavo novih dresov prek SZS, saj je cena tako ugodna, da si lahko skoraj vsi tekmovalci naročijo vsaj en nov dres na sezono. Vredno bi bilo razmisliti ali zadostuje naročanje istega materiala za vse tekmovalce skupin DPNC, saj vemo da nekaterim tekmovalcem ustrezajo tudi počasnejši/hitrejši dresi.

V kolikor bi bilo mogoče, bi bilo vredno enako kot z dresi narediti s smučmi reprezentantov. S tem bi lahko tekmovalci poizkusili različne karakteristike smuči na lastni koži, saj jih velika večina ne loči med npr. smučmi z bolj in manj odprto špico.

Enako velja za vezi in ostalo opremo. V tem delu je še veliko rezerve. Kot prvo bi bilo dobrodošlo imeti kakšne vezi na rezervi za preizkus oz. testiranje. Prav tako zelo težko testiramo različne tipe vezi. Na razpolago bi bilo dobro imeti tudi stranske opetnike, kajle, ... Slednje bi lahko nato tekmovalci znotraj skupin DPNC testirali in tako občutili razliko na lastni koži.

6 VREDNOTENJE DOSEŽENIH STANDARDOV

Primarni cilj skupin DPNC je zagotavljati hkratno ustrezno šolsko izobraževanje in optimalne pogoje za napredovanje in doseganje vrhunskih rezultatov.

6.1 TEKMOVALNI CILJI

So vezani na posamezne starostno in trenažno skupino. Tekmovalni osebni cilji tekmovalcev so na splošno usmerjeni k napredovanju v višjo skupino (cilji so zapisani pod razvrščanjem v skupine).

6.2 UČNI CILJI

- Učenje in utrjevanje tehnike skoka na manjših napravah,
- Učenje in utrjevanje tehnike skoka na normalnih skakalnicah,
- Učenje in utrjevanje tehnike skoka na velikih skakalnicah,
- Specialna gibalna priprava – učenje, utrjevanje, izpopolnjevanje gibalnih znanj specialne priprave športnika,
- Osnovna gibalna priprava – učenje, utrjevanje, izpopolnjevanje gibalnih znanj osnovne priprave športnika.

6.3 VZGOJNI CILJI

- Motivacijsko-vrednostni sistem: dvigniti (notranjo) motivacijo za ukvarjanje s smučarskimi skoki, ter športom nasploh, **oblikovanje splošnih in športnih vrednot**, poudarek na učnem uspehu v šoli,
- Oblikovanje osebnih lastnosti: vztrajnost, odločnost, pozitivna agresivnost, komunikacija, fair play, pogum, sodelovanje, iniciativnost, ustvarjalnost,...,
- Pomen športnega udejstvovanja otrok in mladine je tudi v izogibanju socialno patoloških pojavov.

6.4 RAZVRŠČANJE V SKUPINE

Tekmovalce v skupine razvrščamo po spodaj navedenih kriterijih. Prva skupina DPNC predstavlja mladinsko reprezentanco, nato pa ji sledijo še štiri skupine razvrščene glede na jakost tekmovalcev.

6.4.1 Kriteriji

- Rezultatski kriterij
- Profesionalen pristop k delu na treningih, tekmovanjih, ...,
- Športno obnašanje in zgled na treningih, tekmovanjih, prostem času, ...,
- Korekten odnos do trenerjev in sotekmovalcev v ekipi,
- Presoja športne zrelosti in nadarjenosti glede na morfološke in kondicijske dejavnike, ki vplivajo na uspešnost v smučarskih skokih,
- Redna prisotnost pri pouku, razen v primeru opravičljivih razlogov (bolezen, treningi, ...),
- Redno izpolnjevanje šolskih obveznosti (pozitivne ocene).

6.5 EVIDENTIRANJE TRENINGOV

V mojih očeh je eden najpomembnejših nalog trenerja beleženje in sledenje treningov. V tem primeru lahko, v primeru slabšega funkcioniranja tekmovalca na skakalnici, pogledamo v evidenco in s tem lahko najdemo razliko npr. v trenažnem procesu. Slednje nam skupaj s testiranjem lahko prikaže bolj jasno sliko dogajanja s tekmovalcem.

Smučarska zveza Slovenije
Podutška cesta 146
1000 Ljubljana

T: 01 51 36 800
F: 01 51 36 810
E: szs@sloski.si
W: www.sloski.si

Matična številka: 5137888
ID za DDV: SI82837325
TRR: ABANKA VIPA d.d.,
Slovenska 58, 1000 Ljubljana
SI56 0510 0800 0016 385
ABANSI2X



POTRDILO O ODDAJI

Spodaj podpisana Slavica Madić, zaposlena na Smučarski zvezi Slovenije, potrjujem da je g. Gašper Vodan 19. 02. 2024 ob 11.05 uri osebno oddal kandidaturo na javni razpis NPŠŠ.

Ljubljana, 19. 2. 2024

Slavica Madić



SLOSKI
Modra kartica

Šmuckarska zveza Slovenije
Podružna cesta 146
1000 Ljubljana
Slovenija
T: 01 51 36 800

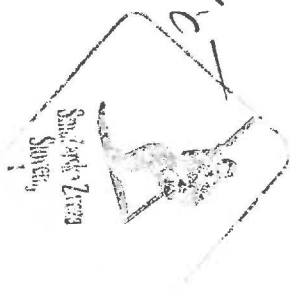
Poštni
plačar
pri po:
1126
Ljublj

NE ODPRAJ
RAZPIS NPS

19-02-2024

ob M.O.S. in

Ločilo



SŽS
POŠTNIŠKA 146
1000 LJUBLJANA
SLOVENIJA