

## **ŠTIRILETNI PROGRAM ORGANIZIRANOSTI IN DELOVANJA NACIONALNE PANOŽNE ŠPORTNE ŠOLE JADRALNE ZVEZE SLOVENIJE ZA OBDOBJE 2024 – 2028**

### **1. UVOD**

Z izgradnjo Jadralnega centra Portorož, ki ima status Nacionalnega panožnega športnega centra (v nadaljevanju NPŠC), je leta 2019 Jadralna zveza Slovenije (v nadaljevanju JZS) končno dobila pogoje za delovanje Nacionalne panožne športne šole (v nadaljevanju NPŠŠ). NPŠC in NPŠŠ imata za seboj prvo uspešno štiriletno obdobje delovanja med leti 2020 in 2024.

V tem obdobju smo vzpostavili redno sodelovanje s štirimi usposobljenimi trenerji na področju priprav in treniranja ter v redno trenažno delo vključili še dva zaposlena strokovno izobražena trenerja prek Javnega razpisa za izbor izvajalcev in sofinanciranje plač strokovno izobraženih delavcev v programih nacionalnih panožnih športnih šol za štiriletno obdobje, od katerih je bil eden posvečen izključno fizični pripravi. S tem je naš šport tudi prvič dobil trenerja izključno za fizične priprave na področju jadrnanja. To je velik korak za našo panožno zvezo, saj omogoča kontinuirano strokovno delo z najboljšimi mladimi jadranci in za slovensko jadrnanje (reprezentance, društva z mladimi perspektivnimi jadranci in jadrnalce ter njihove družine) predstavlja izjemen prispevek.

Po štirih letih lahko vidimo izjemen rezultat v številu mladih tekmovalcev s kategorizacijo perspektivnega razreda, ki se je v tem času praktično podvojilo, iz devet ob koncu leta 2019 na 17 ob koncu leta 2023.

Uspešno se je v tem času razvila tudi infrastruktura, saj smo uspeli urediti prostor za fizične priprave – trim kabinet, ki je v NPŠC na razpolago tako jadrnalnim društvom iz Občine Piran kot NPŠŠ. Pomembna infrastrukturna dobrodošlica za novo obdobje 2024-2028 pa je ta, da naš panožni center navzven dobiva novo podobo, saj se v začetku leta 2024 končuje tudi prva faza ureditve za maritivni del, ki bo omogočal boljši dostop jadrnicam in spremljevalnim čolnom do vode. V prvi fazi izvedbe projekta ureditve morskega dela obale Jadralnega centra Portorož so zgradili nov pomol, postavili dva plavajoča valobrana, izvedli klančino za spust čolnov v morje ter uredili obstoječi in dogradili nov skalomet. V drugi fazi bodo izvedli še klančino za spust jadrnic. Če se je dosedanji projekt omejil le na ureditev infrastrukture na kopnem, bodo z novo maritimno ureditvijo prostora pred NPŠC uporabniki dobili dovolj veliko funkcionalno in varno površino za manevriranje s plovili.

### **2. OKVIRNI PLAN DELA NPŠŠ ZA OBDOBJE 2024-2028**

Okvirni plan dela NPŠŠ za obdobje do leta 2028 je program dela za vse prehodne mladinske razrede, ki so v skladu s srednjeročno in dolgoročno strategijo razvoja JZS do leta 2032.

Zastavljen plan dela temelji na pogojih za delo, ki jih ima JZS na razpolago sedaj, ob upoštevanju uspešnosti na javnem razpisu za izbor izvajalcev in sofinanciranje plač strokovnih delavcev v programih nacionalnih panožnih športnih šol za štiriletno obdobje 2024 –2028, ki ga je razpisalo Ministrstvo za gospodarstvo, turizem in šport.

Okvirni plan dela NPŠŠ predstavlja hkrati tudi smernice za delovanje vseh udeležencev v projektu NPŠŠ.

V drugi polovici leta 2024 bo JZS v okviru delovanja NPŠŠ postavila nove smernice za delo mladinskih posadk pod okriljem JZS v skladu z usmeritvami mednarodne organizacije na področju jadrnanja, World Sailing, v luči prihodnjih dveh olimpijskih ciklov Los Angeles, ZDA 2028 in Brisbane, Avstralija 2032.

S kvalitetnim in transparentnim delom si JZS obeta povečanje števila mladinskih jadrnalcev, ki bodo delovali pod okriljem NPŠŠ in tako povečati bazo jadrnalcev, ki se bodo potegovali za nastop na prihodnjih olimpijskih igrah.

### **3. CILJI PROGRAMA NPŠŠ**

Cilj programa NPŠŠ je zagotavljati celostni sistem podpore mladim nadarjenim jadralcem in jih v čim večjem številu pripeljati do jadrnanja v olimpijskih jadrnalnih razredih.

Kratkoročni cilji, ki so bili že doseženi v prvem obdobju, ostajajo naš fokus:

- Ohranjanje percepcije NPŠŠ na nacionalnem nivoju kot šole, ki usmerja nadarjene mlade jadrance v kakovosten in vrhunski šport,
- Nadaljevanje izboljšanja fizične pripravljenosti jadrancev in s tem povečanje konkurenčnosti reprezentanc na tekmovanjih najvišje ravni tudi v pogojih močnejšega vetra,
- delitev znanja in izkušenj po vertikali tudi na regionalnem nivoju,
- nadaljevanje delovanja športnih delavcev na nivoju optimalne zapolnitve kapacitet NPŠŠ (število jadrancev na posameznega športnega delavca).

Dolgoročni cilji:

- povečati prepoznavnost jadranja kot slovenske strateške športne panoge,
- preko NPŠŠ zagotoviti redno vključevanje perspektivnih mladih športnikov v vrhunski šport,
- povečati število vrhunskih mladih jadrancev na prehodu v srednješolski in univerzitetni izobraževalni sistem do leta 2028 za 30%,
- povečati število jadrancev, ki se v članski kategoriji potegujejo za nastop na olimpijskih igrah, do leta 2028 za 30%
- povečati število jadrancev, usmerjenih v kvalitetni in vrhunski šport letno za 10 %.

V JZS verjamo, da bodo vsi zgoraj zastavljeni cilji, predvsem pa ugled jadrane panoge, pomagali pri izpolnitvi ciljev iz Nacionalnega programa športa. Obetamo si povečanje števila udeležencev, tako v programih pristočasne vzgoje otrok in mladine kot odraslih, ter tudi povečanje števila aktivnih jadralcev z najvišjimi tekmovalnimi cilji.

#### 4. PODROBNO RAZDELAN PROGRAM DELA – TEKMOVALNA SEZONA 2024

Leta 2024 se vsa mladinska evropska in svetovna prvenstva, na katerih bodo nastopili reprezentanti, ki trenirajo v okviru NPŠŠ, odvijajo na stari celini, kar je z vidika stroškov nastopov, posebej v luči sicer zelo dragega transporta opreme, za JZS ugodno. Zaradi strateške umeščenosti Slovenije v centru Evrope so za JZS in njene tekmovalce vsa prizorišča priprav in tekem dosegljiva po cesti v kombinaciji transporta kombi–prikolica.

Za večino odprav je predviden en kombi in ena prikolica. To pomeni, da bodo na priprave in tekmovanja v tujino praviloma odšle ekipe z naslednjim številom jadrancev:

- ILCA – jadralni enosed - 5 tekmovalcev
- 420 in 29er – jadralni dvosed - 6 tekmovalcev/3 posadke.

Mladinska prvenstva po tekmovalnih razredih za leto 2024:

|          |                              |
|----------|------------------------------|
| ILCA 4   | EP – Izola (SLO)             |
|          | SP – Viana del Castelo (POR) |
| ILCA 6   | EP – Bangor (N.IRL)          |
| ILCA U21 | EP – Mallorca (ESP)          |
|          | SP – Viana del Castelo (POR) |
| 420      | EP – Thessaloniki (GRE)      |
| 29er     | SP – Gdynia (POL)            |
|          | EP – Aarhus (DEN)            |
| 49er FK  | EP – Lipno (CZE)             |
|          | SP – Galicia (ESP)           |
| iQFoil   | EP – Embrun (FRA)            |
|          | SP – Lanzarote (ESP)         |

#### REPREZANTANCA IN RAZŠIRJENA REPREZANTANCA MLADINCEV

Jasno definirana pravila so pomembno sporočilo vsem jadrancem, da se morajo za izbor v kvote jadrancev, ki bodo trenirali pod okriljem NPŠŠ, izkazati s svojimi športnimi uspehi, delavnostjo in timskim duhom v skladu z srednjeročno strategijo razvoja panoge do leta 2032.

Izbor jadrancev, ki bodo deležni celostne podpore NPŠŠ, se določi primarno na podlagi pozicije na kriterijski lestvici posameznega tekmovalnega razreda. Dokončno odločitev o izbiri tekmovalcev potrdi Strokovni svet JZS. Izbor jadrancev bo določen dvakrat letno: 15. april in 1. oktober.

Pogoji za povabilo v NPŠŠ temeljijo na:

- mestu, ki ga jadranec zaseda na kriterijski lestvici posameznega jadranskega razreda (če ta obstaja),
- telesnih predispozicij jadralca za delo in nastope v izbranem jadranskem razredu,

- delavnosti, motivaciji in obnašanju jadrarca, o čemer poda oceno Strokovni svet JZS v sodelovanju s trenerjem.

Da bodo na prvenstvih nastopili samo dobro pripravljene jadralske ekipe, je plan zasnovan tako, da priprave pod okriljem NPŠŠ potekajo skozi celo leto. Priprave se izvajajo bodisi na vodi, bodisi v telovadnici in po potrebi v sodelovanju z drugimi strokovnjaki s področja športa, prehrane, psihologije, fizioterapije, itd.

Dodatno se Strokovni svet JZS lahko odloči, da v vrsto jadralskih ekip, ki delujejo in se izobražujejo pod okriljem NPŠŠ, povabi potencialne perspektivne mlade jadralske ekipe, od katerih si JZS obeta vrhunške rezultate v bodoče.

Številčnost posadk razširjene reprezentance po jadralskih razredih:

|            | Priprave doma | Priprave v tujini |
|------------|---------------|-------------------|
| Optimist   | 12            | 8                 |
| ILCA       | 8             | 5                 |
| 420 / 29er | 5             | 3                 |

Jadralske ekipe v NPŠŠ nimajo samo pravic, temveč imajo tudi obveznosti do NPŠŠ oziroma JZS. Mednje sodijo redna udeležba na pripravah in tekmovanjih, delavnost, vzdrževanje timskega duha, spoštljivost, vestnost, redno vodenje dnevnika vadbe, itd.

V kolikor se jadralska ekipa ne drži dogovorjenih obveznosti, opredeljenih v pravilih NPŠŠ in JZS, je lahko izključen iz ekipe in s tem izgubil vse pravice in ugodnosti, ki jih prinaša šolanje in treniranje pod okriljem NPŠŠ.

## PRIPRAVE

Priprave se organizirajo večkrat letno. Njihov temeljni namen je postopno stopnjevanje forme skozi celotno pripravljalsko obdobje za zagotavljanje maksimalne tehnične, taktične, fizične in psihološke pripravljenosti jadralskih ekip, ki bodo nastopili na prvenstvih.

Med pripravami se izvaja, poleg specialne dejavnosti, namenjene izboljšanju jadralske tehnike, še vrsto drugih dejavnosti, ki jih stroka ocenjuje kot temelj delovanja homogene ekipe, to so na primer: sodelovanje med jadralskimi ekipami in vzpostavitev primernega odnosa med jadralsko ekipo in trenerjem, ki temelji na zaupanju, osveščanju na področju zdrave prehrane in športnega načina življenja.

Vsi jadralski ekipi v NPŠŠ bodo večkrat letno testirani na področju fizične priprave. Po zmožnostih bo JZS v sodelovanju s športnim psihologom organizirala za jadralske ekipe, ki se pripravljajo pod okriljem NPŠŠ, individualne razgovore.

Izvajanje programa dela v okviru NPŠŠ bo med drugim znižalo stroške priprav in nastopov na jadralske ekipe. Na ta način se bo tudi optimiziralo delo trenerskega kadra in ostalih lastnih sredstev.

Za leto 2024 je predvideno naslednje število priprav.

|      | Priprave doma | Priprave v tujini |
|------|---------------|-------------------|
| ILCA | 2             | 5                 |
| 420  | 3             | 4                 |
| 29er | 4             | 3                 |

Koledarski plan in pregled proračunskih sredstev JZS, namenjen financiranju – sofinanciranju projekta NPŠŠ,:

Preglednica 1: Koledar dogodkov

| Tekmovalni razred | Naziv     | Uradni naziv   | Kraj              | Država        | Datum      |            |
|-------------------|-----------|--|-------------------|---------------|------------|------------|
|                   |           |  |                   |               | od         | do         |
| <b>MLADINCI</b>   |           |  |                   |               |            |            |
| 420               | SP        | 2024 420 World Championships                                     | Rio de Janeiro    | Brazil        | 03/01/2024 | 10/01/2024 |
| ILCA 6            | SP        | 2024 ILCA6 Youth & Men's World Championship                      | Mar del Plata     | Argentina     | 12/01/2024 | 19/01/2024 |
| ILCA 6            | EP U21    | 2024 ILCA Under 21 European Championships & Open European Trophy | Mallorca          | Španija       | 16/03/2024 | 23/03/2024 |
| ILCA 7            | EP U21    | 2024 ILCA Under 21 European Championships & Open European Trophy | Mallorca          | Španija       | 16/03/2024 | 23/03/2024 |
| ILCA 4            | EP        | 2024 ILCA4 Youth European Championships & Open European Trophy   | Izola             | Slovenija     | 05/04/2024 | 12/04/2024 |
| 49er FX           | EP        | 2024 Junior European Championship                                | Lipno             | Češka         | 06/06/2024 | 09/06/2024 |
| ILCA 4            | SP        | 2024 ILCA Youth World Championships                              | Viana del Castelo | Portugal      | 22/06/2024 | 30/06/2024 |
| Optimist          | EP        | 2024 Optimist European Championship                              | Marina di Carrara | Italy         | 29/06/2024 | 06/07/2024 |
| ILCA 6            | SP U21    | 2024 ILCA U-21 World Championships                               | Viana del Castelo | Portugal      | 01/07/2024 | 08/07/2024 |
| ILCA 7            | SP U21    | 2024 ILCA U-21 World Championships                               | Viana del Castelo | Portugal      | 01/07/2024 | 08/07/2024 |
| 29er              | EP        | 2024 29er European Championships                                 | Gdynia            | Poljska       | 01/07/2024 | 09/07/2024 |
| iQFoil            | EP        | 2024 iQ Y&J Europeans  | Embrun            | Francija      | 04/07/2024 | 11/07/2024 |
| 470 MIX           | SP        | 2024 470 Junior World Championships                              | Kocaeli           | Turčija       | 06/07/2024 | 13/07/2024 |
| ILCA 6            | WSY SP    | 2024 Youth Sailing World Championships                           | Lake Garda        | Italija       | 13/07/2024 | 20/07/2024 |
| 420               | WSY SP    | 2024 Youth Sailing World Championships                           | Lake Garda        | Italija       | 13/07/2024 | 20/07/2024 |
| 29er              | WSY SP    | 2024 Youth Sailing World Championships                           | Lake Garda        | Italija       | 13/07/2024 | 20/07/2024 |
| iQFoil            | WSY SP    | 2024 Youth Sailing World Championships                           | Lake Garda        | Italija       | 13/07/2024 | 20/07/2024 |
| 49er FX           | SP        | 2024 Junior Worlds (only Women FX)                               | Galicia           | Španija       | 17/07/2024 | 21/07/2024 |
| 420               | EP        | 2024 420 Junior European Championship                            | Thessaloniki      | Grčija        | 21/07/2024 | 28/07/2024 |
| 470 MIX           | EP        | 2024 470 Junior European Championship                            | Thessaloniki      | Grčija        | 21/07/2024 | 28/07/2024 |
| ILCA 6            | EP        | 2024 ILCA6 Youth European Championships & Open European Trophy   | Bangor            | Severna Irska | 27/07/2024 | 03/08/2024 |
| 29er              | SP        | 2024 29er World Championships                                    | Aarhus            | Danska        | 31/07/2024 | 10/08/2024 |
| Optimist          | ekipno EP | 2024 Optimist European Team Racing Championship                  | Monaco            | Monako        | 15/10/2024 | 20/10/2024 |
| iQFoil            | SP        | 2024 iQ Y&J Worlds   | Eilat             | Izrael        | 25/10/2024 | 01/11/2024 |
| Optimist          | SP        | 2024 Optimist World Championship                                 | Mar del Plata     | Argentina     | 05/12/2024 | 15/12/2024 |

Preglednica 2: Pregled proračunskih sredstev JZS, namenjenih NPŠŠ

|          | Področja in programi NPŠŠ                                      | Okvirna višina sredstev<br>(v EUR): |
|----------|--|-------------------------------------|
| <b>1</b> | <b>Stroški plač redno zaposlenih v NPŠŠ</b>                    | <b>36.000</b>                       |
| 1.1      | Trenerji sofinancirani s stani MGTŠ                            | 36.000                              |
| <b>2</b> | <b>Strošek pogodbenih sodelavcev trenerjev jadranja v NPŠŠ</b> | <b>115.200</b>                      |
| <b>3</b> | <b>Športni programi</b>  | <b>136.000</b>                      |
| 3.1      | Program ILCA 4   | 10.000                              |
| 3.2      | Program ILCA 6   | 10.000                              |
| 3.3      | Program ILCA U21   | 24.000                              |
| 3.4      | Program iQFoil   | 23.000                              |
| 3.5      | Program 420  | 15.000                              |
|          | Program 470 mix  | 16.000                              |
| 3.6      | Program 29er   | 23.000                              |
| 3.7      | Program 49er FX  | 15.000                              |
| <b>4</b> | <b>Fizične priprave</b>  | <b>6.000</b>                        |
| 4.1      | Najem prostora in opreme                                       | 6.000                               |
|          | <b>SKUPAJ TOČKE 1. – 4.</b>                                    | <b>293.200</b>                      |

## FIZIČNE PRIPRAVE

Odlična fizična priprava jadrca je bistvena za doseg vrhunskih rezultatov. Delo jadrca je specifično, saj v regati po več ur zdrži naporne in nenaravne položaje, ki lahko ob slabi fizični pripravi pustijo zelo resne posledice.

Pri visenju, ki lahko v vsakem plovu traja tudi do 45 minut, prihaja do velike obremenitve sprednjega dela nog ob popolnoma neaktiviranem zadnjem delu. Konkretnije gre za kontinuirano preobremenjevanje sprednjih stegenskih mišic (vastusov, rectus femurisov) in zanemarjanje pomembnih glutealnih mišic ter mišic zadnje lože, ki zaradi pritiska in pomanjkanja prekrvavitve še dodatno zaspijo. To vodi v mišična nesorazmerja, ki imajo za posledico trajne poškodbe patelarnih ligamentov, tveganja za poškodbe križnih vezi in obrabo meniskusov.

Ker je tudi ob dobri fizični pripravljenosti nemogoče tako dolgo vzdrževati nevtralen položaj hrbtenice, so medvretenčni diski več ur (tako v orco, kot v krmo) obremenjeni pod ostrejšimi koti od nevtralnih. Tak položaj povzroča na eni strani vretenca pretirano kompresijo in s časom obrabo in na drugi potencialni zdrs, premik ali celo hernijo diska, kar med jadranci ni nikakršna redkost.

Zgornji del hrbtenice je ob tem praktično ves čas v kifotični drži, katere posledice se danes jasno kažejo tudi pri sicer pasivni in sedeči populaciji – zamik ramenskega sklepa, neenakomerna in zakasnjena aktivacija rotatorne manšete in posledično težave z bolečinami v vratu, utesnitvami (impingementi) v ramenskem sklepu, degeneracijami, zatrdlinami in rupturami vezi zgornje okončine.

Z opisanimi težavami se v večjem ali manjšem obsegu tekom svoje kariere sreča marsikateri vrhunski jadralc. Preprečiti pa se jih da pravzaprav enostavno – s strukturiranimi preventivnimi treningi. Pravilne vaje, ki pomagajo telesu aktivirati zanemarjene mišice in ohraniti primerno gibljivost ter simetrijo telesa, ne le, da preprečijo nastanek poškodb, ampak omogočijo tudi kvalitetnejše športno udejstvovanje. Simetrični razvoj fizičnih sposobnosti bo bistveno bolj linearen.

V delu sezone, kadar ni toliko tekmovanj, se bodo tekmovalci v NPŠŠ ukvarjali z delom treninga, ki ni usmerjen zgolj v tehnične elemente samega jadrnja, temveč v preventivo in razvoj. Sem sodijo treningi komplementarnih gibov na vodi in resna kondicijska priprava, ki omogoča ohranjanje čim bolj optimalnega in zdravega položaja telesa v dalj časa trajajočih regatah.

## PLAN FIZIČNIH PRIPRAV ZA LETO 2024

V preglednici je nazorno prikazan plan periodizacije od meseca januarja do konca meseca septembra 2024 za tekmovalce na poziciji krmar. Za specifično delo na poziciji člana posadke (flokista) je plan dodatno prilagojen.

Plan fizičnih priprav je v skladu s tekmovalnim planom aktivnosti tekmovalcev pod okriljem NPŠŠ pripravljen do zaključka tekmovalnega obdobja, ki ga tekmovalci v panogi jadrnja zaključijo v mesecu septembru po udeležbi na državnem prvenstvu. Naslednje pripravljalo obdobje se nato začne s 1. oktobrom.

Preglednica 3: Periodizacija za obdobje januar-september 2024

| Meseci                     | JAN  |   | FEB  |   | MAR |   | APR                                      |   | MAJ                    |    | JUN                                   |    | JUL |    | AVG                |    | SEP            |    |                  |    |              |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |
|----------------------------|--|---|--|---|-----|---|--|---|------------------------|----|---------------------------------------|----|-----|----|--------------------|----|----------------|----|------------------|----|--------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|--|--|
| Makrocikel (Faza treninga) | Pripravljalno obdobje                                |   |  |   |     |   |  |   | Predtekmovalno obdobje |    |                                       |    |     |    | Tekmovalno obdobje |    |                |    | Prehodno obdobje |    |              |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |
| Mezocikel (Podfaza)        | uvodni mzc   |   | splošno pripravljalni mzc                            |   |     |   | specifično pripravljalni mzc             |   |                        |    | predtekmovalni mzc                    |    |     |    |                    |    | tekmovalni mzc |    |                  |    | prehodni mzc |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |
| Osnovni cilji              | uvajanj<br>e v<br>redno<br>vadbo,<br>bazičn<br>a moč |   | Hipertrofija, vzdržljivost, gibljivost, koordinacija |   |     |   | specifična moč, vzdržljivost, gibljivost |   |                        |    | specifična moč, vzdržljivost, hitrost |    |     |    |                    |    | vzdržljivost   |    |                  |    | odmor        |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |
| Mikrocikel                 | 1  | 2 | 3  | 4 | 5   | 6 | 7  | 8 | 9                      | 10 | 11                                    | 12 | 13  | 14 | 15                 | 16 | 17             | 18 | 19               | 20 | 21           | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 |  |  |  |
| Testi                      |  | x |  |   |     |   |  |   |                        | x  |                                       |    |     |    |                    |    |                |    |                  |    |              |    |    |    |    | x  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |
| Priprave                   |  |   |  | x |     |   | x  |   |                        |    | x                                     |    |     |    |                    |    |                |    |                  | x  |              |    |    |    |    | x  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |
| Tekmovanja                 |  |   |  |   |     |   |  | x |                        |    |                                       | x  |     |    |                    |    | x              |    |                  |    |              |    |    |    | x  | x  | x  | x  |    |    |    |    |    | x  | x  |    |    |    |  |  |  |
| Hipertrofija               | R  | r | R  | R | R   | r | R  | R | R                      | R  | x                                     | x  | x   | x  | x                  | x  | x              | x  | x                | x  | x            | x  | x  | x  | T  | T  | T  | T  | x  | x  | x  | T  | T  | r  | r  | r  | r  | r  |  |  |  |
| Specifična moč             | x  | x | x  | x | x   | x | x  | x | x                      | x  | r                                     | R  | R   | R  | U                  | r  | R              | R  | U                | U  | r            | R  | U  | t  | r  | T  | T  | T  | T  | r  | t  | t  | T  | T  | r  | r  | r  | r  |  |  |  |
| Vzdržljivost               | R  | r | R  | R | R   | r | R  | R | R                      | R  | r                                     | R  | R   | R  | U                  | r  | R              | R  | U                | U  | r            | R  | U  | t  | r  | T  | T  | T  | T  | r  | t  | t  | T  | T  | r  | r  | r  | r  |  |  |  |
| Gibljivost                 | R  | r | R  | R | R   | r | R  | R | R                      | R  | r                                     | R  | R   | R  | U                  | r  | x              | x  | x                | x  | x            | x  | x  | x  | T  | T  | T  | T  | r  | x  | x  | T  | T  | r  | r  | r  | r  |    |  |  |  |
| Koordinacija               | R  | r | R  | R | R   | r | R  | R | R                      | R  | x                                     | x  | x   | x  | x                  | x  | x              | x  | x                | x  | x            | x  | x  | T  | T  | T  | T  | r  | x  | x  | T  | T  | r  | r  | r  | r  |    |    |  |  |  |
| Hitrost                    |  |   |  |   |     |   |  |   |                        |    |                                       |    |     |    |                    |    |                |    |                  |    |              |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |
| Tehnika : Manevri          |  |   |  |   |     |   |  |   |                        |    |                                       |    |     |    |                    |    |                |    |                  |    |              |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |
| Tehnika : Obrati boj       |  |   |  |   |     |   |  |   |                        |    |                                       |    |     |    |                    |    |                |    |                  |    |              |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |
| Tehnika : Štart            |  |   |  |   |     |   |  |   |                        |    |                                       |    |     |    |                    |    |                |    |                  |    |              |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |
| Taktika / Strategija       |  |   |  |   |     |   |  |   |                        |    |                                       |    |     |    |                    |    |                |    |                  |    |              |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |

- R = Razvojni mic
- U = Udarni mic
- r = Regeneracijski mic
- T = Tekmovalni mic
- t = Tapering mic

|             |
|-------------|
| Mezocikel 1 |
| Mezocikel 2 |
| Mezocikel 3 |
| Mezocikel 4 |

Nadzorni testi bodo prilagojeni jadralcem, vendar izvajani vedno v enakih pogojih.

|                         |             |
|-------------------------|-------------|
| Kolo z xW obremenitvijo | do odpovedi |
| Visenje na trenažerju   | do odpovedi |
| Zgibi (pod drogom)      | max         |

#### CILJI

- Cilj kondicijskega programa je priprava jadralca do te mere, da lahko tekmuje v zgoraj opisanih pogojih (Preglednica 3) brez pojava hujše utrujenosti ali izčrpanosti, kar mu omogoča posvečanje taktiki in strategiji.
- Cilj je, s pomočjo vodene ciklizacije in periodizacije, doseči maksimalno pripravljenost do prvenstva, ki smo ga določili za vrhunec sezone.
- Cilj je organiziran razvoj fizične pripravljenosti brez tveganj za poškodbe.

| OBDOBJE                | CILJI  |
|------------------------|--|
| Pripravljalno obdobje  | RAZVOJ: aerobna vzdržljivost, hipertrofija, gibljivost, koordinacija |
| Predtekmovalno obdobje | RAZVOJ: specifična vzdržljivost, vzdržljivost v moči                 |
| Tekmovalno obdobje     | VZDRŽEVANJE: vzdržljivost  |
| Prehodno obdobje       | ODMOR  |

#### 5. VKLJUČENI ŠPORTNIKI

V NPŠŠ so trenutno vključeni vsi talentirani mladi jadralci, ki jadrajo v izbranih mladinskih prehodnih jadralnih razredih.

Pravila dela reprezentančnega trenerja, ki uporablja infrastrukturo klubov določajo, da je največje število jadralcev, ki jim lahko trener nudi optimalno in varno športno udejstvovanje, omejeno na deset oseb.

Glede na specifičnost športa, zahtevnega transporta jadrnic, spremljevalnega čolna in oseb, je število tekmovalcev za priprave in nastope v tujini pogosto še dodatno okrnjeno.

Preglednica 4: Jadralci, vključeni v programe NPŠŠ od 1. oktobra 2023

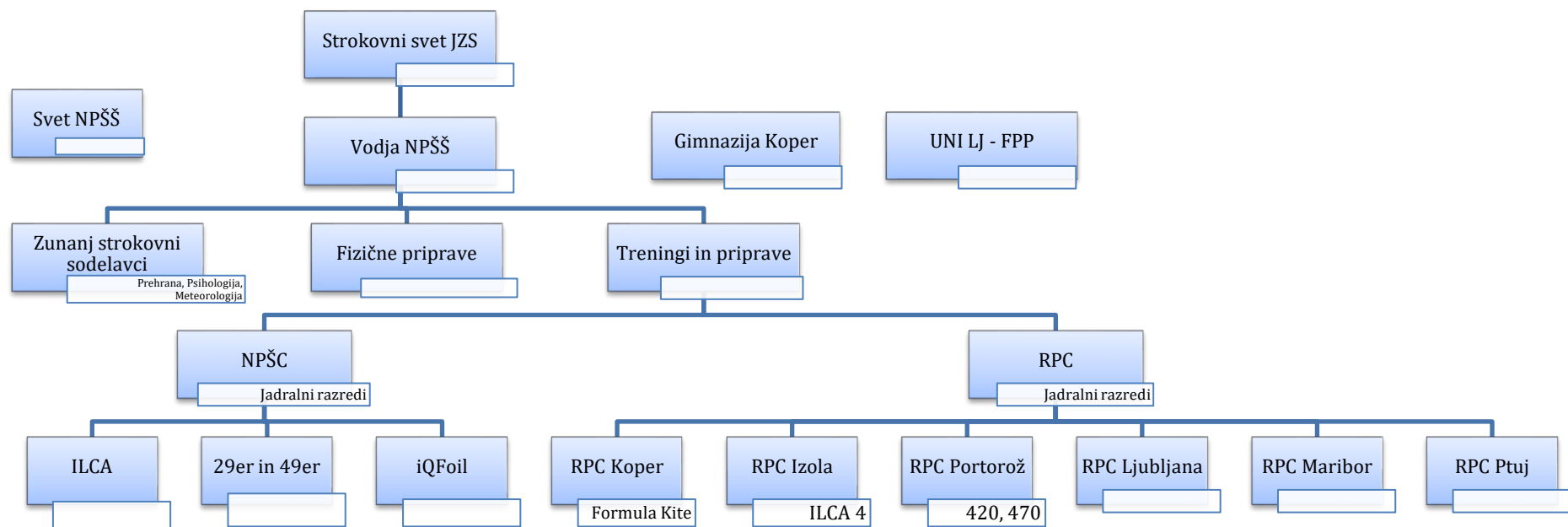
| Ime in Priimek      | Letnik | Spol | Kategorizacija      | Športni rezultat |
|---------------------|--------|------|---------------------|------------------|
| Alenka Valenčič     | 2005   | Ž    | Perspektivni razred |                  |
| Alja Petrič         | 2005   | Ž    | Mednarodni razred   |                  |
| Ana Planinšič       | 2006   | Ž    | Perspektivni razred |                  |
| Anton Rejec         | 2007   | M    | Mladinski razred    |                  |
| Arne Špendal        | 2007   | M    |                     |                  |
| Benjamin Aganovič   | 2005   | M    | Perspektivni razred |                  |
| Caterina Sedmak     | 2003   | Ž    | Mednarodni razred   |                  |
| Domen Hostnik       | 2004   | M    |                     |                  |
| Gaia Koprivec       | 2009   | Ž    |                     |                  |
| Ivan Trunov         | 2006   | M    |                     |                  |
| Ivan Vakhrushev     | 2005   | M    |                     |                  |
| Iztok Kalc          | 2006   | M    |                     |                  |
| Jaka Valjavec       | 2007   | M    | Perspektivni razred |                  |
| Jean Jakob Venzaver | 2009   | M    | Mladinski razred    |                  |
| Jure Barl           | 2003   | M    | Državni razred      |                  |
| Lana Al-Dilaimi     | 2009   | Ž    | Mladinski razred    |                  |
| Lana Vidmar         | 2004   | Ž    | Perspektivni razred |                  |
| Lara Božič          | 2007   | Ž    | Perspektivni razred |                  |
| Liam Al-Dilaimi     | 2007   | M    | Mladinski razred    |                  |
| Lina Eržen          | 2005   | Ž    | Mednarodni razred   |                  |
| Lučka Bedene        | 2008   | Ž    |                     |                  |
| Luka Zabukovec      | 2006   | M    | Perspektivni razred |                  |

|                       |      |   |                     |  |
|-----------------------|------|---|---------------------|--|
| Maj Petrič            | 2007 | M | Perspektivni razred |  |
| Maks Potočar          | 2008 | M |                     |  |
| Mark Rodica           | 2008 | M |                     |  |
| Marko Balaban         | 2009 | M |                     |  |
| Martin Fras           | 2004 | M | Perspektivni razred |  |
| Matija Slabe          | 2009 | M |                     |  |
| Mija Škerlavaj        | 2004 | Ž | Perspektivni razred |  |
| Peter Koprivec        | 2005 | M |                     |  |
| Riana Arinova         | 2007 | Ž |                     |  |
| Rodion Krantov        | 2007 | M |                     |  |
| Rok Kovačič           | 2007 | M | Perspektivni razred |  |
| Roža Sabadin          | 2008 | Ž |                     |  |
| Sara Ratoša           | 2009 | Ž |                     |  |
| Svit Dujmovič Šterpin | 2006 | M | Perspektivni razred |  |
| Tarin Pečar           | 2006 | Ž | Mladinski razred    |  |
| Teo Gerželj           | 2007 | M | Perspektivni razred |  |
| Tim Gajzer            | 2006 | M |                     |  |
| Val Eržen             | 2007 | M | Perspektivni razred |  |
| Val Ignacij Povalej   | 2007 | M |                     |  |
| Val Mario Colarich    | 2006 | M |                     |  |
| Vid Dobrinja          | 2007 | M | Perspektivni razred |  |
| Zala Vidmar           | 2007 | Ž | Perspektivni razred |  |



## 6. KADROVSKA STRUKTURA STROKOVNEGA KADRA NPŠŠ

V nadaljevanju organigram z grafično predstavitvijo kadrovske strukture delovanja NPŠŠ.



Legenda:

- NPŠC Nacionalni panožni športni center
- RPC Regionalni panožni center

## **7. POVEZAVA S ŠOLSKIM SISTEMOM, LOKALNIM OKOLJEM, STARŠI**

Narava športne panoge jadranje in naravni pogoji, ki so potrebni za njeno izvajanje, so zaznamovali dejstvo, da se s tekmovalnim jadranjem v otroških in mladinskih kategorijah ukvarjajo predvsem mladostniki, ki so rasli in rastejo z morjem, torej so iz obalnega območja.

V JZS ne zanemarjamo dejstva, da je vedno več družin iz notranjosti Slovenije, ki so pripravljene z redno vožnjo na slovensko obalo svojim otrokom omogočiti ukvarjanje s tekmovalnim jadranjem. Med tako zagretimi mladimi jadralci so bili v nedavni preteklosti tudi zelo uspešni tekmovalci in dva sta osvojila tudi naslov mladinskega svetovnega prvaka. Na Olimpijskih igrah Tokio 2020 je tudi prvič nastopil jadralec, ki prihaja iz Maribora.

Vse to je pripeljalo do odločitve, da JZS organizira in ponudi kakovosten razvoj jadranja znotraj NPŠŠ.

S strani JZS je pričakovan pozitiven odziv lokalnega okolja – lokalne skupnosti ter staršev na uvedbo NPŠŠ. S pomočjo in angažiranjem JZS ter prilagojenim načinom šolanja, bo usklajevanje šolsko-tekmovalnih obveznosti veliko lažje in veliko uspešnejše za vse mlade potencialne vrhunske jadralce.

Portorož, 27.2.2024

Samo Lozej  
predsednik JZS