# Poročilo o delu mladinske reprezentance v sezoni 2015

SPLOŠNO  
V sezoni 2015 sem bil zaradi rojstva otroka manj aktiven kot mladinski selektor OZS. Za udeležbo na mednarodnih tekmovanjih (JWOC, EYOC, SEEOC, Alpe Adria), kjer sodeluje mladinska reprezentanca je kandidiralo 25 mladincev. Dosegli smo nekaj dobrih rezultatov, tudi nekaj najboljših do sedaj. Ni pa bila zelo izstopajoča sezona. Opažam večjo resnost in pripravljenost za delo pri nekaterih kandidatih, kar se mi zdi dobro. To se je pokazalo predvsem preko želje po dodatnih udeležbah na treningih, pripravah in tekmah. Na začetku sezone napovedani datumi priprav so dobro sprejeti. Zaradi tega si več mladincev vzame čas za vsake priprave.

### Motivacija

Pri mojem delu se mi zdi problematično, da je težko ločevati med mladinci, ki imajo orientacijo za rekreacijo in občasno športno dejavnost in tistimi, ki imajo vizijo in cilje biti uspešni in čim boljši. Zdi se mi, da bi z več manjšimi odpravami na tuje tekme (primer Belluno 2015) lahko ločili motivirane od nemotiviranih. In na pomembnejše tekme poslali le najboljše.

Hkrati opažam, da se ne udeležujemo mednarodnih tekem, ki jih imamo v Sloveniji ali v bližini. Mislim, da bi morali motivirani mladinci biti udeleženi na mednarodnih tekmah, ki že sedaj potekajo v Sloveniji. So kakovostno izvedene, blizu in zato tudi finančno in časovno manj potratne. To so tekme Lipica, Cerkno Cup, OO Cup … Pa tudi čez mejo bi lahko pogledali na United world games, KBC, Croatia Open, Liburnia …

## Sezona 2015

### Uradni TK

#### Sezona 2015

**TK3, 21. - 23. februar, Kras**vodja: Jan Dovč

* Število udeležencev: 55 (od tega 10 Italijanov in 10 Hrvatov)
* Od tega mladincev: 27 (vseh mladinskih in začetniških kategorij)

**TK4, 27. - 29. marec, Komenda**vodja: Nejc Zorman

* Število udeležencev: 52 (od tega nekaj začetnikov)
* Od tega mladincev: 41 (vseh mladinskih in začetniških kategorij)

**TK5, 26. - 28. april, Bukovnica**vodja: OK Polaris

* Število udeležencev: 54 (od tega nekaj začetnikov)
* Od tega mladincev: 36 (vseh mladinskih in začetniških kategorij)

#### Sezona 2016

**TK1, 4. - 6. september, Črni Vrh nad Idrijo**vodja: Klemen Kenda

* Število udeležencev: 44 (od tega 27 Italijanov)
* Od tega mladincev: 13

**TK2, 23.-25. november, Lipnica (Avstrija)**vodja: Klemen Kenda, Rok Močnik

* Število udeležencev: 17
* Od tega mladincev: 14

### Neuradni TK

**TK KBC, 28. februar – 4. marec, Cres**

* Število udeležencev: 6
* Od tega mladincev: 3

**TK novo leto**

* Število udeležencev: 20 (OK Komenda)
* Od tega mladincev: 12

## Testiranja

V letu 2015 smo izvedli 5 testiranj na 3000m, eno testiranje je odpadlo zaradi vremenskih razmer. Skupaj smo naredili 50 testov.

Naredil sem analizo teka na 3000m za 21 mladincev. Ta je pokazala precej neenakomernosti tempa skozi celoten test. To ja znak, ki kaže na to, da mladinci težko izberejo in ohranjajo primeren tempo glede na točno določeno razdaljo. Nekonstantnost napora je značilnost orientacijskega teka kot športa. Mladinci imajo še veliko rezerve pri določanju hitrosti teka, ki si jo zadajo na orientacijskih tekmah. Pri slabem soočanju z naporom, ki te čaka, se pojavi problem, da ti pri zadanem preintenzivnem naporu zmanjka energije, pri zadanem premalo intenzivnem naporu pa prideš spočit na cilj.

## Mednarodne tekme

Na mednarodnih tekmah smo bili zmerno uspešni. V tej sezoni smo dosegli nekaj dobrih rezultatov, tudi nekaj najboljših do sedaj.

### ****Večje odprave****

**Alpe Adria**  
19. - 21. junij, Bad Waltersdorf (AUT)

* Število udeležencev: 14
* Od tega mladincev: 8
* Vidnejši uspehi:
  + Žan Luka Šumečki je na dolgih in srednjih razdaljah v kategoriji M20 dosegel dve tretji mesti.
  + Peter Tušar je bil na srednjih razdaljah v kategoriji M20 četrti, na dolgih razdaljah peti.
  + Mark Bogataj je v kategoriji M18 na srednjih razdaljah dosegel peto mesto.
  + Žan Ravnikar je na srednjih razdaljah v kategoriji M16 dosegel peto mesto.
  + V skupni uvrstitvi med devetimi sodelujočimi državami oz. regijami so slovenski mladinci skupaj s člani dosegli odlično drugo mesto.

**EYOC**  
25. - 28. junij, Cluj-Napoca (ROM)

* Število udeležencev: 12
* Od tega mladincev: 8
* Vidnejši uspehi:
  + Mark Bogataj, dolge razdalje, M16, druga najboljša slovenska uvrstitev, uvrstitev v prvo polovico 44. mesto od 108 tekmovalcev
* Solidno so nastopali tudi
  + Matic Blaž (dolge proge, 56. od 90 tekmovalcev)
  + Žan Ravnikar (dolge proge, 50. od 90 tekmoavalcev, sprint, 49. od 90)
  + Lara Gantar (dober rezultat v prvi predaji štafete)

**JWOC**  
4. - 10. julij, Rauland (NOR)

* Število udeležencev: 3
* Od tega mladincev: 3
* Vidnejši uspehi:
  + Sprint ženske, najboljša slovenska uvrstitev 92. mesto od 135 tekmovalk, Nuša Jeram
  + Dolge proge moški, najboljša slovenska uvrstitev, uvrstitev v prvo polovico, 69. mesto od 157 tekmovalcev, Žan Luka Šumečki

**SEEOC**  
26. - 30. avgust, Bansko (BUL)

* Število udeležencev: 17
* Od tega mladincev: 12
* Vidnejši uspehi:
  + Posamično
    - Nuša Jeram je dosegla dve drugi mesti in eno tretje.
    - Žan Ravnikar je dosegel tretje mesto
    - Mark Bogataj je dosegel peto mesto.
  + Štafete
    - V štafetah so bile Zala Zavrl, Monika Ravnikar in Lara Gantar druge.
    - Mark Bogataj, Matic Blaž in Žan Ravnikar so dosegli peto mesto.
    - Žan Luka Šumečki, Gregor Hvala in Peter Tušar so bili četrti.

### Manjše odprave

**Belluno, Italija**11. 4. 2015

* Število udeležencev: 5
* Od tega mladincev: 3
  + Prva odprava, ki je temeljila na motivacij mladincev. Zelo dobra praksa, ki bi lahko pomagala pri delu naprej. Uredil bi se mentor, ki bi mladince peljal na tekmo, mladincem bi se ponudila možnost, lahko tudi subvencioniranja odprave.

### Reprezentančni dresi

V letu 2015 smo skupaj s člansko reprezentanco uspeli urediti tudi problem enotnosti reprezentančnih dresov.

# Reprezentančni načrt 2016

V sezoni 2016 sem še pripravljen sodelovati z mladinsko reprezentanco. V kolikor bi sodeloval, sem pripravljen prevzeti mesto selektorja, vendar bi ob tem rad poživil delo s svetom mladinske reprezentance, v katerega bi vključili aktivne predstavnike iz klubov, kjer se pojavlja več potencialnih mladincev (OK Azimut, OK Komenda, OK Polaris, OK Tivoli). Skupaj s temi ljudmi, bi sodeloval pri iskanju organizatorjev priprav in treningov, posoji kart za treninge in si izmenjal izkušnje, saj vem da jih imam zaradi kratkega staža v orientaciji na nekaterih področjih premalo.

### Analiza

Problem se pojavlja pri redni analizi orientacijskih treningov in tekem, saj na tem do sedaj še ni bilo dovolj poudarka, se pa tudi pri mladincih stanje izboljšuje. Pri kakovosti analize še rabimo pridobiti nekaj dodatnega znanja bolj izkušenih orientacistov. Tukaj bi tudi sam moral pridobiti nekaj dodatnih kompetenc.

## Priprave

Datumi priprav so fiksirani, za prihajajoče priprave imamo vodje, za nekaj priprav se vodje še iščejo.

#### Že izvedeno

**TK1, 4. - 6. september, Črni Vrh nad Idrijo**

vodja: Klemen Kenda

**TK2, 23. - 25. november, Lipnica/Avstrija**

vodja: Klemen Kenda/Rok Močnik

#### Se bo izvedlo

**TK3, 19. - 21. februar, Kras**

vodja: Jošt Lapajne

***TK4, 25. - 28. marec, Easter4****vodja: ? Za priprave še iščemo vodjo, to bi bile ozko usmerjene priprave, ki bi vključevale:*

* *Udeležbo na treningih*
* *Prevoz*
* *Individualno analizo z mentorjem*

**TK5, 28. - 30. april, Soriška planina**organizator: DROT

***TK SEE, 17. - 21. julij, Logatec****vodja: Klemen Kenda, Igor Bončina (odvisno od sprejema kandidature)*

***TK6, 26. - 28. avgust, Bohinj***vodja: Jernej Zorman, Blaž Kölner (MŽ6-MŽ14)*+\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(MŽ14-MŽ20)*

## Testiranja

### 3000m

Datumi testiranj na 3000m so že določeni. Pri testiranjih bo letos pomagala študentka Fakultete za šport Tajda Foški.

#### Datumi testiranj

* 28. 11. 2015, ŽAK, 10:00
  + Izvedeno, prisotnih 9 mladincev
* 30. 1. 2016, ŽAK, 10:00
* 27. 2. 2016, ŽAK, 10:00
* 16. 4. 2016, ŽAK, 10:00
* 21. 5. 2016, ŽAK, 10:00
* 11. 6. 2016, ŽAK, 10:00

### Ostala testiranja

Nekaj mladincev (9) bo testiranih s psihološkimi in vzdržljivostnimi testi, ki jih bom uporabil tudi za izdelavo diplomske naloge (predvidena tema je Psihologija v Orientacijskem teku)

## Kriteriji

Zagotavljanje enakopravnosti:

* odgovornost tekmovalca (po dogovoru lahko trenerja ali kluba) je, da podatke o svojem treningu in napredku posreduje selektorju
* v procesu selekcije poleg selektorja sodeluje svet reprezentance, ki ga določi občni zbor OZS

Splošni pogoji (za nastop na tekmi najvišjega ranga morajo biti izpolnjeni vsi):

* redno pisanje dnevnika (in obveščanje selektorja o njem ali javna objava)\*
* redne analize kart (in obveščanje selektorja o njih ali javna objava) (za več kot 50% aktivnosti iz naslednjih 4 alinej)\*
* udeležba na SOL/DP (vsaj 75%)
* udeležba na ZL, OLP, AOK Gotska ali drugih treningih (vsaj 15x od novembra do maja)
* udeležba na 2 večjih tekmah izven Slovenije (ne v okviru reprezentance!)
* udeležba na trening kampih (vsaj 3/5)
* doseganje minimalne norme (največ 60s slabši čas od norme B) na 3000m (testiranje se izvaja v okviru reprezentance ali kluba - vsakdo je sam odgovoren, da ima teden dni pred izbiro selektor njegov overjen rezultat)
* pozitivno mnenje klubskega trenerja
* pozitivno mnenje selektorja
* oddaja poročila o delu reprezentanta do roka

\* *Tekmovalec, ki je prepričan v svoj uspeh, se mora ob odsotnosti dokazil iz prvih dveh alinej izkazati izključno z rezultatom (vsaj B norma na 3000m, vrhunski rezultati na tekmah in stalnost na tekmah).*

Splošni izbirni kriteriji:

* vsebina in količina treninga (vsaj 4x tedensko - tek, OT, daljše vaje za moč ali druga v trenutnem obdobju treninga koristna vsebina)
* kvaliteta analiz
* rezultati SOL
* rezultati na mednarodnih tekmah
* rezultat na 3000m

Izbirne tekme:

* 12. 3. 2016 - Lipica Open 2016
* 13. 3. 2016 - Lipica Open 2016
* 28. - 30. 4. 2016 - Soriška planina**,** določena tekma/trening na TK5
* 14. in 15. 5. 2016 - DP Dolge in DP Štafete
* **22. 5. 2016 - Rok za oddajo poročila o izpolnjevanju pogojev in dokazil**

## Udeležba reprezentance na mednarodnih tekmah

Poudarek bi dal tekmam z manjšo konkurenco, predvsem zaradi boljših (objektivnih, številčnih) rezultatov, ki jih tam lahko dosežemo in so pomembni v psihološki pripravljenosti mladega športnika.

Osebno mislim, da je prisotnost na mednarodnih tekmah, ki potekajo v Sloveniji in bližnji okolici zelo dober način treninga, kako se pripraviti in soočiti z mednarodno konkurenco. Zaenkrat nimamo orientacijskih specialistov, ki bi bili hkrati tudi odlični atleti in zato je dober dosežek na tekmah ranga EYOC in JWOC še zelo oddaljen.

### Evropsko in svetovno prvenstvo

* **EYOC**30. junij - 4. julij, Jaroslaw (POL)
* **JWOC**10. - 15. julij, Engadin (SUI)  
  JWOC bo letos potekal na terenih, ki so podobni nekaterim v Sloveniji.

### Pomembne tekme z manjšo konkurenco

* **United World Games,**16. - 19. junij, Celovec (AUT)
* **Alpe Adria**23. - 25. september, Furlanija Julijska krajina (ITA)
* **SEEOC**7. - 11. september, Strumica (MKD)

*SEEOC poteka na enakih terenih kot je potekal EYOC 2014*

### Mednarodne tekme/treningi odprtega tipa v bližini

* **Lipica Open**12.-16. marec, Kras
* **Liburnia**19.-20. marec, Krk (HR)
* **Easter4**25.-28. marec, Kras
* **KBC**5.-6. marec, Cres (HR)
* **Cerkno Cup**20.-24. julij
* **OO Cup**27.-31. julij, tromeja (SLO, IT, AUT)
* **Bubo Cup**3.-6. avgust, Cres (HR)