

PROGRAM DELA PK RADOVLJICA

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Tokio 2020:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić



TelekomSlovenije



Genis



Uvod

Kot glavni trener Plavalnega kluba Radovljica sem za sezono 2025/2026 pripravil ta strokovni program, namenjen izključno trenerjem in strokovnim sodelavcem našega kluba. Gre za interni dokument, ki predstavlja celovit okvir našega dela, od opredelitve ciljev in vsebin do metodoloških pristopov in organizacije vadbenega procesa v vseh skupinah.

Pobudo za nastanek tega dokumenta sta dala trenerja **Sašo Stošič** in **Anže Pretnar**, ki sta izpostavila potrebo po enotni in jasno zapisani strokovni usmeritvi za vse skupine PK Radovljica. Ta pobuda je omogočila, da smo združili znanje, izkušnje in dobre prakse v enoten načrt, ki bo naš temelj za sezono 2025/2026 in prihodnja leta.

Moj namen je zagotoviti **enoten strokovni standard** in **kontinuiteto trenažnega procesa** v celotni sezoni. Program temelji na sodobnih strokovnih smernicah plavalnega športa, na upoštevanju razvojnih značilnosti posameznih starostnih skupin ter na dolgoletnih izkušnjah, ki smo jih kot ekipa pridobili v PK Radovljica.

Poseben poudarek sem namenil:

metodiki učenja plavalnih tehnik s postopnim, ciljno usmerjenim in razvojno primernim pristopom, **razvojnimi in tehničnimi ciljem** vsake skupine, **postopnemu prehodu plavalcev** med skupinami na osnovi jasnih meril in strokovne presoje, **tekmovalnemu programu**, prilagojenemu starosti in dolgoročnemu razvoju plavalcev, **standardiziranemu spremljanju napredka** preko testnih faz in objektivnih ocenjevalnih meril.

V nastajanju je tudi **poseben strokovni dokument za področje paraplavanja**, ki bo zajemal cilje, metodiko in program dela za vse paraplavalne skupine PK Radovljica. Verjamem, da bo kmalu zagledal luč sveta in dopolnil našo strokovno zbirko z vidika inkluzivnosti in strokovne podpore paraplavalcem.

Dokument, ki ga držite v rokah, vključuje natančne protokole za izvedbo testiranj, smernice za ocenjevanje tehničnih, telesnih in vedenjskih vidikov ter priporočila za individualizacijo treningov. Namenjen je temu, da trenerjem PK Radovljica služi kot **operativni priročnik** pri vsakodnevnem delu, pa tudi kot referenčni vir pri dolgoročnem načrtovanju in nadgradnji plavalnega programa našega kluba.

V sezoni 2025/2026 pričakujem, da bomo s skupnim strokovnim pristopom, doslednim izvajanjem zastavljenih vsebin in dobrim sodelovanjem kot ekipa še naprej dvigovali raven našega dela ter ustvarjali pogoje za dolgoročen razvoj vseh naših plavalcev.

Alen Kramar - glavni trener PK Radovljica

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Tokio 2020:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić



UČNI PROGRAM – MORSKI KONJIČKI

1. Profil skupine

Starost otrok: 5–6 let

Predznanje: osnovna prilagoditev na vodo (potapljanje glave, izdih v vodo, drsenje, osnovni udarci nog).

Namen skupine: razviti osnovne plavalne sposobnosti, občutek varnosti in veselja do vode, ter osnove treh plavalnih slogov – **prsno, kravl, hrbtno**.

Ob zaključku sezone otrok:

samostojno preplava 25 m v poljubnem slogu,

zna izvesti osnovni skok v vodo,

obvlada osnovno obliko prsnega in hrbtnega zaveslaja ter uvod v kravl.

2. Opis dela v skupini

Vadba vključuje:

igre za razvoj občutka za vodo,

osnovne vaje za noge in roke v posameznih slogih,

prilagoditvene igre z rekviziti,

osnove skokov v vodo in orientacije v bazenu,

vajo discipline in osnovne samostojnosti.

Poudarek je na **igrivem učenju**, raznolikosti vaj in postopnosti.

3. Termini in organizacija vadbe

Število treningov: 2x tedensko - ponedeljek in sredo, 17:00–18:00

Trajanje: 60 min

Lokacija: terapevtski bazen

Velikost skupine: do 40 otrok

Razmerje trener : otroci: 1 : 10

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Tokio 2020:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić



TelekomSlovenije



Genis



Mercator



PETROL



4. Potek vadbene ure

Faza	Čas	Vsebina
Zbor in priprava	0:00–0:05	Preverjanje prisotnosti, priprava na vadbo
Ogrevanje na suhem	0:05–0:10	Enostavne gimnastične vaje
Glavni del v vodi	0:10–0:50	Vadba tehnik, igre, vaja drsenja, skokov
Zaključek in sprostitvev	0:50–0:55	Igrive vaje v vodi
Tuširanje in odhod	0:55–1:00	Kratek pogovor, obvestila

5. Sezonska razdelitev (september–junij)

Mesec	Poudarki
September	Prilagoditev na vadbeni ritem, preverjanje predznanja, igre za občutek za vodo
Oktober	Prsno: udarci nog z desko, osnovna koordinacija roke-noge
November	Hrbtno: udarci nog na hrbtu, položaj telesa
December	Kravl: udarci nog, položaj glave, dihanje
Januar	Utrjevanje vseh treh slogov, igre z nalogami
Februar	Obrati na prsno in hrbtno, skoki z roba
Marec	Povezovanje tehnik v 25 m, mini tekmovanja (Pokal Ježek)
April	Nadaljevanje utrjevanja, priprava na nastope
Maj	Zaključno preverjanje znanja, test 25 m
Junij	Zaključek sezone, nastopi - Memorial Jožeta Rebca

6. Tehnične vsebine in postopno učenje

Prsno

Cilj: osnove drsenja, pravilni udarec noge »žabica«, osnovni poteg rok.

Postopek:

Udarci nog ob robu z oporo (stoje).

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Tokio 2020:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić



Udarci nog z desko.

Povezava udarec – roke (suho + v vodi).

Dihanje na vsak cikel.

Vaje: drsenje po odzivu, vaja »rakovica« (roke pod sabo), vaja »žabji skok«.

Hrbtno

Cilj: lega na hrbtu, udarci nog, sproščen vrat in glava.

Postopek:

Ležanje na hrbtu ob opori.

Udarci nog z desko na trebuhu in hrbtu.

Delo z eno roko – izmenično.

Celoten zaveslaj + dihanje.

Vaje: »polž« (počasen zaveslaj), vaja z rokami ob telesu in samo udarci.

Kravl

Cilj: osnovna koordinacija rok in nog, dihanje na stran.

Postopek:

Udarci nog z desko.

Ena roka miruje ob telesu – druga dela.

Vdih na 3 zavesljaje.

Povezava celoten cikel.

Vaje: vaja »deska v roki«, vaja z dihanjem samo na eno stran.

7. TESTI IN OCENJEVANJE – MORSKI KONJIČKI

Skupina **Morski konjički** vključuje najmlajše otroke (5–6 let), ki šele spoznavajo vodo, osnovne gibe in preproste tehnike plavanja. Namen testiranja v tej skupini je spremljanje napredka v osnovni vodni samostojnosti, pravilni drži telesa, dihanju in osnovah prvih plavalnih zaveslajev.

Testiranje poteka v treh fazah skozi sezono. Vsebuje elemente, ki jih otrok zmore na svoji razvojni stopnji, in je zasnovano tako, da je motivacijsko ter spodbuja radovednost in veselje do učenja.

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Tokio 2020:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić



TelekomSlovenije



Genis



Mercator



PETROL



7.1 VRSTE TESTOV MED SEZONO – MORSKI KONJIČKI

Testna faza	Čas izvedbe	Vsebina	Namen testiranja
Začetni	september	Potop glave, izpihovanje mehurčkov, drsenje v vodi (3–5 m), ležanje na hrbtu z oporo, hoja v vodi	Preverjanje vodne samozavedi, osnovne drže in odziva na navodila
Vmesni	februar	Drsenje v vodi z obračanjem na hrbet, plavanje z desko 5–8 m, osnovni »žabji« zamah z nogami, samostojen prihod do roba	Spremljanje napredka v osnovnih veščinah in pripravljenosti na učenje začetnih tehnik
Končni	junij	Plavanje 10–15 m brez opore, 5 m na hrbtu, vstop v vodo po navodilu, skok z roba (po višini primeren starosti), osnovna koordinacija dihanja pri prsni tehniki	Ocena pripravljenosti na prehod v skupino z učenjem osnovnih tehnik (npr. Vodni raziskovalci)

7.2 NAVODILA ZA IZPOLNJEVANJE TESTOV

Teste izvede trener trikrat letno po razporedu (september, februar, junij).

Ocena poteka s preprosto lestvico 1–5 (1 = ne obvlada, 5 = odlično) ter z »kljukicami« ☒ za izvedbo določenih elementov.

V rubriki *Priporočen poudarek* trener zapiše konkretne vaje in cilje za naprej.

Testiranje je hkrati igra in priložnost za pohvalo ter motivacijo.

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Tokio 2020:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić



7.3 PRILAGOJEN OBRAZEC – MORSKI KONJIČKI

Ime otroka: _____ Letnica rojstva: _____

Trener: _____

ZAČETNI TEST – september

Potop glave: ☐ Da ☐ Delno ☐ Ne – Opombe: _____

Izpihovanje mehurčkov: ☐ Da ☐ Delno ☐ Ne

Drsenje v vodi (3–5 m): Ocena: ____ / Opombe: _____

Ležanje na hrbtu z oporo: ☐ Da ☐ Delno ☐ Ne

Vedenje: ☐ Sledi navodilom ☐ Potrebuje pomoč ☐ Nepozoren

VMESNI TEST – februar

Drsenje + obrat na hrbet: Ocena: ____ / Opombe: _____

Plavanje z desko (5–8 m): Ocena: ____ / Opombe: _____

Žabji zamah z nogami: Ocena: ____ / Opombe: _____

Samostojen prihod do roba: ☐ Da ☐ Delno ☐ Ne

Motivacija: ☐ Visoka ☐ Srednja ☐ Nizka

KONČNI TEST – junij

Plavanje brez opore (10–15 m): Ocena: ____ / Opombe: _____

Plavanje na hrbtu (5 m): Ocena: ____ / Opombe: _____

Vstop v vodo/skok z roba: ☐ Da ☐ Delno ☐ Ne

Koordinacija dihanja pri prsni tehniki: ☐ Da ☐ Delno ☐ Ne

Priporočilo: ☐ Prehod v višjo skupino ☐ Nadaljevanje ☐ Dodatna podpora

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Tokio 2020:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić



7.4 ORGANIZACIJSKE USMERITVE

Otroci pridejo na zbor **10 minut pred začetkom** vadbe.

Starši otroka predajo trenerju in ga ne spremljajo na bazen.

Po vadbi je možen kratek pogovor, daljši sestanki se napovejo vnaprej.

V primeru zdravstvenih posebnosti starši to sporočijo trenerju pred sezono.

8. MERILA ZA NAPREDOVANJE – MORSKI KONJIČKI

Otrok napreduje v **Vodne raziskovalce**, če:

samostojno preplava 25 m v enem izmed slogov,

zna osnovni skok in obrat,

se drži navodil trenerja.

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Tokio 2020:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić



TelekomSlovenije



Genis



Mercator



PETROL



UČNI PROGRAM – SKUPINA VODNI RAZISKOVALCI

1. NAMEN SKUPINE

Skupina **Vodni raziskovalci** je namenjena otrokom starih 7–9 let, ki že samostojno plavajo vsaj 15–20 metrov in obvladajo osnovne elemente prsnega in hrbtne plavanja.

Poudarek je na izpopolnjevanju tehnik, uvajanju kravla, osnovah tekmovalnega plavanja in pripravi otrok na nastopanje na prvih tekmovanjih.

Cilj skupine je, da otroci ob koncu sezone:

samostojno in tehnično pravilno preplavajo 25 m prsno, hrbtno in kravl,
izvedejo osnovni skok na noge z roba bazena ter skok na glavo iz počepa,
poznajo osnovna pravila obratov pri prsnem in hrbtnem plavanju,
sodelujejo na vsaj enem uradnem plavalnem tekmovanju.

2. OPIS DELA V SKUPINI

Vadba je razdeljena na:

Izpopolnjevanje osnovnih tehnik (prsno, hrbtno) z večjo pozornostjo na pravilni koordinaciji rok in nog ter dihanju.

Učenje kravla – delo z dihanjem na eno in obe strani, pravilna lega telesa.

Osnove tekmovalnega plavanja – skoki na glavo iz počepa, osnovni obrati.

Razvoj splošne motorike – koordinacija, moč, gibljivost.

Razvoj vzdržljivosti – postopno podaljševanje preplavane razdalje.

Priprava na tekmovanja – vadba v simulaciji tekmovalnih pogojev.

3. TERMINI IN ORGANIZACIJA

Pogostost treningov: 2x tedensko – **torek in četrtek od 17:00 do 18:00.**

Lokacija: Terapevtski bazen.

Velikost skupine: do 20 otrok.

Razmerje trener : otroci: 1 : 10.

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Tokio 2020:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić



TelekomSlovenije



Genis



Mercator



PETROL



4. POTEK POSAMEZNE VADBENE URE

Faza treninga	Čas	Vsebina
Zbor in priprava	5 min	Preverjanje prisotnosti, priprava na vadbo
Ogrevanje na suhem ali v vodi	5–10 min	Razgibavanje, lahke igre, prilagoditev na vodo
Osrednji del	35–40 min	Tehnične vaje, intervalno plavanje, igre
Zaključek	5 min	Sprostitvene vaje, igra
Tuširanje in odhod	—	Kratka povratna informacija staršem

5. SEZONSKI NAČRT (SEPTEMBER–JUNIJ)

Mesec	Vsebinski poudarki
September	Testiranje predznanja, ponovitev osnov, uvod v sezono
Oktober	Izpopolnjevanje prsne tehnike – delo na koordinaciji
November	Hrbtno plavanje – dolžina zaveslaja, lega telesa
December	Uvod v kravl – noge, roke, dihanje
Januar	Povezava vseh tehnik, prva tekmovalna simulacija
Februar	Skoki na glavo, osnovni obrati, orientacija v vodi
Marec	Vadba hitrosti, krajši intervali
April	Poudarek na vzdržljivosti in pravilnem ritmu
Maj	Priprava na tekmovanja – Pokal Ježek, kola Gorenjske regije
Junij	Nastop na Memorialu Jožeta Rebca in zaključni testi

6. METODE IN VAJE

Prsno plavanje – nadgradnja

Vaje z in brez pripomočkov (deske, plavalni črvi).

Razdelitev tehnike na faze in povezovanje v celoto.

Vaje za ritem in koordinacijo.

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Tokio 2020:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić



Hrbtno plavanje – nadgradnja

Dolg in sproščen zaveslaj.
Vaje za pravilno dihanje in položaj glave.
Delo na udarcih nog brez nepotrebnih gibov kolen.

Kravl – uvod in izpopolnjevanje

Dihanje na eno in obe strani.
Vaje z dihalnimi cevmi (snorkli).
Delo na rotaciji trupa in poravnavi telesa.

Tekmovalni elementi

Skoki na glavo iz počepa in z roba.
Osnovni prsni in hrbtni obrat.

7. TEKMOVANJA

Vodni raziskovalci se v poletnem delu sezone udeležijo:

Pokal Ježek

Kola Gorenjske regije

Memorial Jožeta Rebca

8. TESTI IN OCENJEVANJE – VODNI RAZISKOVALCI

Skupina **Vodni raziskovalci** je namenjena otrokom, ki so že usvojili osnovno vodno samozavest in osnovne gibe (pridobljene npr. v skupini Morski konjički) ter so pripravljeni na učenje prvih treh osnovnih plavalnih tehnik: prsno, hrbtno in kravl. Cilj testiranja je spremljanje napredka pri tehničnih elementih, usklajevanju dihanja, razvijanju vzdržljivosti ter osnovni tekmovalni pripravi (prvi nastopi na klubskih in regijskih tekmovanjih).

Testiranje poteka trikrat v sezoni in vključuje tehnične elemente, fizično pripravljenost ter vedenjske vidike sodelovanja v skupini.

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Tokio 2020:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić



TelekomSlovenije



Genis



Mercator



PETROL



8.1 VRSTE TESTOV MED SEZONO – VODNI RAZISKOVALCI

Testna faza	Čas izvedbe	Vsebina	Namen testiranja
Začetni	september	25 m prsno, 25 m hrbtno, skok z roba, obrat na steni (v prsnem in hrbtnem položaju), vedenjski vidiki	Preverjanje izhodiščne tehnične ravni in osnovne vzdržljivosti
Vmesni	februar	25 m kravl, 25 m prsno, 25 m hrbtno, obrati (prsno/hrbno), usklajevanje dihanja, motivacija	Spremljanje napredka in tehničnih izboljšav
Končni	junij	50 m prsno, 50 m hrbtno, 25 m kravl, skok z roba, obrat, mini nastop (nastopanje na Pokalu Ježek ali klubskem dogodku)	Ocena pripravljenosti za prehod v višjo skupino (Plavajoči tigri)

8.2 NAVODILA ZA IZPOLNJEVANJE TESTOV

Testiranje izvede trener trikrat letno (september, februar, junij).

Vsak element se oceni z lestvico 1–5 ali z oznako , kjer je primerno.

V rubriko *Priporočen poudarek* trener vpiše konkretne vaje za izboljšave.

Rezultati so dostopni internemu trenerjevemu timu za lažje spremljanje napredka in odločitev o napredovanju.

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Tokio 2020:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić



8.3 PRILAGOJEN OBRAZEC – VODNI RAZISKOVALCI

Ime otroka: _____ Letnica rojstva: _____

Trener: _____

ZAČETNI TEST – september

25 m prsno: Ocena: ____ / Opombe: _____

25 m hrbtno: Ocena: ____ / Opombe: _____

Skok z roba: ☐ Da ☐ Delno ☐ Ne

Obrat na steni: ☐ Da ☐ Delno ☐ Ne

Vedenje: ☐ Sodeluje ☐ Občasno ☐ Potrebuje spodbudo

VMESNI TEST – februar

25 m kravl: Ocena: ____ / Opombe: _____

25 m prsno: Ocena: ____ / Opombe: _____

25 m hrbtno: Ocena: ____ / Opombe: _____

Obrati (prsno/hrbno): ☐ Da ☐ Delno ☐ Ne

Usklajevanje dihanja: Ocena: ____ / Opombe: _____

Motivacija: ☐ Visoka ☐ Srednja ☐ Nizka

KONČNI TEST – junij

50 m prsno: Ocena: ____ / Opombe: _____

50 m hrbtno: Ocena: ____ / Opombe: _____

25 m kravl: Ocena: ____ / Opombe: _____

Skok z roba: ☐ Da ☐ Delno ☐ Ne

Obrati: ☐ Da ☐ Delno ☐ Ne

Mini nastop: ☐ Suvereno ☐ Povprečno ☐ Zadržano

Priporočilo: ☐ Prehod v Plavajoče tigre ☐ Nadaljevanje ☐ Dodatna podpora

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Tokio 2020:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić



8.4 ORGANIZACIJSKE USMERITVE

Otroci pridejo na zbor **10 minut pred začetkom** vadbe.

Starši ne spremljajo vadbe iz bazenskega roba.

Po vadbi je omogočen kratek pogovor s trenerjem.

Obvestila o spremembah urnika se pošiljajo preko uradnih kanalov kluba.

Starši so enkrat letno vabljeni na predstavitveni trening ali tekmovanje.

9. MERILA ZA NAPREDOVANJE – VODNI RAZISKOVALCI

Otrok napreduje v **Plavajoče tigre**, če:

Preplava 50 m prsno in 50 m hrbtno brez ustavljanja

Preplava 25 m kravl z osnovnim dihanjem na stran

Izvede osnovne obrate in skok z roba

Sodeluje v skupini in sledi navodilom trenerja

Ima vsaj 80 % prisotnost na vadbi

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Tokio 2020:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić



UČNI PROGRAM – SKUPINA PLAVAJOČI TIGRI

1. NAMEN SKUPINE

Skupina **Plavajoči tigri** je namenjena otrokom starih 8–10 let, ki so že usvojili osnovne tehnike prsnega, hrbtnega in kravl plavanja ter so pripravljeni na zahtevnejše tehnične in kondicijske izzive.

Poudarek je na nadgradnji vseh treh tehnik, učenju delfinove tehnike, izboljšanju startov in obratov ter večji pripravi na tekmovalni program.

Cilj skupine je, da otroci ob koncu sezone:

tehnično pravilno preplavajo 50 m prsno, hrbtno in kravl,
izvedejo osnovno delfinovo tehniko (vsaj 15 m v celoti),
obvladajo pravilni tekmovalni skok na glavo iz stoje z roba,
poznajo in izvajajo pravilne obrate v vseh treh slogih,
se samozavestno udeležijo klubskih in regijskih tekmovanj.

2. OPIS DELA V SKUPINI

Vadba je razdeljena na:

Nadgradnjo tehnik prsno, hrbtno, kravl – večji poudarek na podvodnih fazah, drži telesa in ekonomičnosti plavanja.

Učenje delfinove tehnike – osnove valovanja, povezava gibov rok in nog, dihanje.

Tekmovalni starti in obrati – prsni, hrbtni in kravl obrati, skoki na glavo iz stoje, uvod v reakcijo na startni signal.

Razvoj splošne motorike in kondicije – moč, koordinacija, hitrost, vzdržljivost.

Priprava na tekmovanja – plavanje na čas, vadba v tekmovalnih pogojih.

3. TERMINI IN ORGANIZACIJA

Pogostost treningov: 2x tedensko – torek in četrtek od 18:00 do 19:00.

Lokacija: Terapevtski bazen.

Velikost skupine: do 30 otrok.

Razmerje trener : otroci: 1 : 10.

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Tokio 2020:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić



4. POTEK POSAMEZNE VADBENE URE

Faza treninga	Čas	Vsebina
Zbor in priprava	5 min	Preverjanje prisotnosti, priprava na vadbo
Ogrevanje na suhem ali v vodi	5–10 min	Razgibavanje, koordinacijske igre, prilagoditev na vodo
Osrednji del	35–40 min	Tehnične vaje, intervalno plavanje, tekmovalni elementi
Zaključek	5 min	Sprostitutvene vaje, kratke igre
Tuširanje in odhod	—	Povratna informacija staršem

5. SEZONSKI NAČRT (SEPTEMBER–JUNIJ)

Mesec	Vsebinski poudarki
September	Ponovitev osnov vseh tehnik, testiranje predznanja
Oktober	Nadgradnja prsne tehnike – obrat, podvodna faza
November	Hrbtno – daljši zaveslaj, start iz vode, obrat
December	Kravl – delo na dihanju in ekonomičnosti
Januar	Uvod v delfin – valovanje z nogami, osnova gibov rok
Februar	Povezava delfinovih gibov v celoto, osnovni starti
Marec	Tekmovalni elementi – reakcija na startni signal, vsi obrati
April	Vadba hitrosti, krajši intenzivni intervali
Maj	Tekmovalne simulacije – Pokal Ježek, kola Gorenjske regije
Junij	Nastop na Memorialu Jožeta Rebca, zaključni testi

6. METODE IN VAJE

Prsno – nadgradnja

Dolžina zaveslaja in optimalna koordinacija.

Podvodna faza po startu in obratu.

Vadba ritma na 25 in 50 m.

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Tokio 2020:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić



Hrbtno – nadgradnja

Podaljšan zaveslaj, rotacija trupa.

Pravilni start iz vode.

Tekmovalni obrat na hrbtu.

Kravl – nadgradnja

Ekonomičnost zaveslajev, kontrola dihanja.

Dihanje na obe strani.

Vadba ritma in hitrosti.

Delfin – uvod in razvoj

Valovanje s telesom ob steni.

Delo z rokami in povezava z nogami.

Plavanje krajših razdalj v celoti.

Tekmovalni elementi

Skok na glavo iz stoje.

Startni položaj in reakcija.

Obrati v vseh slogih.

7. TEKMOVANJA

Plavajoči tigri se v poletnem delu sezone udeležijo:

Pokal Ježek

Kola Gorenjske regije

Memorial Jožeta Rebca

8. TESTI IN OCENJEVANJE – PLAVAJOČI TIGRI

Skupina **Plavajoči tigri** je namenjena otrokom, ki so uspešno zaključili program **Vodni raziskovalci** in že obvladajo osnove prsnega, hrbtnega in kravlovega plavanja. V tej fazi se nadgrajuje tehnično znanje, dodaja učenje osnov delfinove tehnike ter uvaja pravilna izvedba tekmovalnega skoka na glavo. Poleg tehničnega napredka se razvija tudi vzdržljivost, koordinacija in občutek za tekmovalno situacijo (nastopi na regijskih in klubskih tekmovanjih).

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Tokio 2020:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić



TelekomSlovenije



Genis



Mercator



PETROL



Testiranje poteka trikrat v sezoni in vključuje preverjanje tehničnih elementov, fizične pripravljenosti ter vedenjskih vidikov sodelovanja v skupini.

8.1 VRSTE TESTOV MED SEZONO – PLAVAJOČI TIGRI

Testna faza	Čas izvedbe	Vsebina	Namen testiranja
Začetni	september	50 m prsno, 50 m hrbtno, 25 m kravl, skok na glavo iz nizkega štarta, obrat v prsnem in hrbtnem položaju, vedenjski vidiki	Preverjanje izhodiščne tehnične in fizične pripravljenosti
Vmesni	februar	50 m kravl, 50 m prsno, 50 m hrbtno, 25 m delfin (z nogami in z osnovnim valovanjem), tekmovalni skok, usklajevanje dihanja pri kravlu in delfinu	Spremljanje napredka in pripravljenosti na tekmovanja
Končni	junij	100 m prsno, 100 m hrbtno, 50 m kravl, 25 m delfin, skok na glavo iz startnega bloka, obrat, mini nastop (npr. Pokal Ježek, kola gorenjske regije, Memorial Jožeta Rebca)	Ocena pripravljenosti za napredovanje v višjo skupino (Hitri delfini ali razvojne selekcije)

8.2 NAVODILA ZA IZPOLNJEVANJE TESTOV

Testiranje izvede trener trikrat letno (september, februar, junij).

Vsak element se oceni z lestvico 1–5 ali z oznako ☒, kjer je primerno.

V rubriko *Priporočen poudarek* trener vpiše konkretne tehnične naloge za izboljšave.

Rezultati so del internega pregleda napredka in služijo kot osnova za odločitev o napredovanju.

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Tokio 2020:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić



8.3 PRILAGOJEN OBRAZEC – PLAVAJOČI TIGRI

Ime otroka: _____ Letnica rojstva: _____

Trener: _____

ZAČETNI TEST – september

50 m prsno: Ocena: ____ / Opombe: _____

50 m hrbtno: Ocena: ____ / Opombe: _____

25 m kravl: Ocena: ____ / Opombe: _____

Skok na glavo (nizek štart): ☐ Da ☐ Delno ☐ Ne

Obrati (prsno/hrbno): ☐ Da ☐ Delno ☐ Ne

Vedenje: ☐ Sodeluje ☐ Občasno ☐ Potrebuje spodbudo

VMESNI TEST – februar

50 m kravl: Ocena: ____ / Opombe: _____

50 m prsno: Ocena: ____ / Opombe: _____

50 m hrbtno: Ocena: ____ / Opombe: _____

25 m delfin (osnovno valovanje + noge): Ocena: ____ / Opombe: _____

Tekmovalni skok: ☐ Da ☐ Delno ☐ Ne

Usklajevanje dihanja pri kravlu/delfinu: Ocena: ____ / Opombe: _____

Motivacija: ☐ Visoka ☐ Srednja ☐ Nizka

KONČNI TEST – junij

100 m prsno: Ocena: ____ / Opombe: _____

100 m hrbtno: Ocena: ____ / Opombe: _____

50 m kravl: Ocena: ____ / Opombe: _____

25 m delfin: Ocena: ____ / Opombe: _____

Skok iz startnega bloka: ☐ Da ☐ Delno ☐ Ne

Obrati: ☐ Da ☐ Delno ☐ Ne

Mini nastop: ☐ Suvereno ☐ Povprečno ☐ Zadržano

Priporočilo: ☐ Prehod v Hitre delfine/razvojno selekcijo ☐ Nadaljevanje ☐ Dodatna podpora

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Tokio 2020:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić



8.4 ORGANIZACIJSKE USMERITVE

Zbor **10 minut pred začetkom** treninga.
Starši ne spremljajo vadbe iz bazenskega roba.
Po vadbi možen kratek pogovor s trenerjem.
Obvestila o spremembah urnika preko uradnih kanalov kluba.
Starši vabljeni na tekmovanja in predstavitvene treninge.

9. MERILA ZA NAPREDOVANJE – PLAVAJOČI TIGRI

Otrok napreduje v **Hitre delfine** ali razvojno selekcijo, če:
Preplava 100 m prsno in 100 m hrbtno z dobro tehniko
Preplava 50 m kravl z usklajenim dihanjem na stran
Osvoji osnove delfinove tehnike
Izvede tekmovalni skok in osnovne obrate
Redno sodeluje na tekmovanjih (Pokal Ježek, kola gorenjske regije, Memorial Jožeta Rebca)
Doseže vsaj 80 % prisotnost na vadbi

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Tokio 2020:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić



UČNI PROGRAM – SKUPINA HITRI DELFINI

1. NAMEN SKUPINE

Skupina **Hitri delfini** je namenjena otrokom, starim 10–12 let, ki so tehnično že zelo dobro usvojili vse štiri plavalne sloge in so pripravljeni na sistematično, bolj intenzivno vadbo.

Poudarek je na:

izpopolnjevanju delfinove tehnike,
nadgradnji tekmovalnih elementov (starti, obrati, podvodne faze),
gradnji plavalne vzdržljivosti in hitrosti,
pripravi na redna tekmovanja v okviru kluba in regije.

Cilj skupine je, da otroci ob koncu sezone:

obvladajo 100 m vseh štirih tehnik po pravilih FINA,
izvedejo pravilni tekmovalni start v vseh slogih (vključno s hrbtnim),
obvladajo podvodne faze do 10–15 m po startu in obratu,
razvijajo plavalno vzdržljivost za večserijsko tekmovanje,
pokažejo samostojnost in zavedanje o pomembnosti pravilne tehnike.

2. OPIS DELA V SKUPINI

Vadba vključuje:

Izpopolnjevanje vseh štirih slogov – natančna korekcija napak, optimizacija ekonomičnosti plavanja.

Delfin – nadgradnja – močnejši in daljši zaveslaji, pravilna koordinacija dihanja in gibov.

Starti in obrati – trening reakcijskega časa, hitre podvodne faze, eksplozivni odrivi.

Razvoj vzdržljivosti in hitrosti – intervalni treningi, serije na čas.

Tekmovalne simulacije – priprava na psihološki in fizični napor tekmovanj.

3. TERMINI IN ORGANIZACIJA

Pogostost treningov: 2x tedensko – **ponedeljek in sreda od 17:00 do 18:00.**

Lokacija: Terapevtski bazen, olimpijski bazen.

Velikost skupine: do 20 otrok.

Razmerje trener : otroci: 1 : 10.

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Tokio 2020:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić



TelekomSlovenije



Genis



Mercator



PETROL



4. POTEK POSAMEZNE VADBENE URE

Faza treninga	Čas	Vsebina
Priprava in zbor	5 min	Preverjanje prisotnosti, razlaga vadbene enote
Ogrevanje (suho/voda)	5–10 min	Dinamično razgibavanje, aktivacija mišic
Osrednji del	35–40 min	Tehnične vaje, intervalne serije, tekmovalni elementi
Zaključek	5 min	Razplavanje, raztezanje, kratke igre
Povratne informacije	—	Povzetek in motivacija

5. SEZONSKI NAČRT (SEPTEMBER–JUNIJ)

Mesec	Vsebinski poudarki
September	Testiranje tehnik, analiza startov in obratov
Oktober	Prsno – optimizacija podvodne faze, obrat na prsno
November	Hrbtno – izboljšanje rotacije in hitrost zaveslaja
December	Kravl – visoka frekvenca in ekonomija gibanja
Januar	Delfin – moč in povezava gibov v celoto
Februar	Starti – vse discipline, reakcijski trening
Marec	Obrati – tehnična dovršenost, hitra izvedba
April	Intervalni treningi hitrosti in vzdržljivosti
Maj	Tekmovalne simulacije in priprava na glavno tekmo
Junij	Memorial Jožeta Rebca, zaključni testi in analize

6. METODE IN VAJE

Prsno

Poudarjanje dolge drže in optimalnega zaveslaja.

Vadba podvodne faze z eno in obema rokama.

Obrati z maksimalnim odzivom.

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Tokio 2020:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić



Hrbtno

Dolg zaveslaj z rotacijo ramen.
Start iz vode z eksplozivnim odzivom.
Hitri obrati na hrbtu.

Kravl

Dihanje na obe strani in visoka komolčna faza.
Intervali za hitrost in ekonomijo gibanja.

Delfin

Valovanje iz bokov in trupa.
Močan odziv v podvodni fazi.
Serije krajših razdalj za moč in ritem.

Starti in obrati

Vse vrste startov (prosti, hrbtni, prsni, delfin).
Vadba reakcijskega časa.
Eksplozivne podvodne faze.

7. TEKMOVANJA

Hitri delfini se v poletnem delu sezone udeležijo:

Pokal Ježek

Kola Gorenjske regije

Memorial Jožeta Rebca

8. TESTI IN OCENJEVANJE – HITRI DELFINI

Skupina **Hitri delfini** združuje plavalce, ki že tekoče obvladajo prsno, hrbtno in kravl ter imajo osnove delfinove tehnike. V tej stopnji se dela na popolni izvedbi vseh štirih tehnik, nadgradnji tekmovalnega skoka in obrata ter povečanju plavalne vzdržljivosti. Treningi so namenjeni pripravi otrok na prehod v **razvojne selekcije** in večjo vključenost v tekmovanja.

Testiranje poteka trikrat v sezoni in meri tehnično dovršenost, hitrost, koordinacijo ter pripravljenost na zahtevnejši tekmovalni program.

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Tokio 2020:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić



8.1 VRSTE TESTOV MED SEZONO – HITRI DELFINI

Testna faza	Čas izvedbe	Vsebina	Namen testiranja
Začetni	september	50 m prsno, 50 m hrbtno, 50 m kravl, 25 m delfin, tekmovalni skok iz bloka, obrati za vse tri tehnike, vedenjski vidiki	Preverjanje izhodiščne pripravljenosti za nadgradnjo tehnik
Vmesni	februar	50 m kravl, 50 m prsno, 50 m hrbtno, 50 m delfin, tekmovalni skok in hitri obrat, preizkus vzdržljivosti (400 m prosto)	Spremljanje tehničnega in kondicijskega napredka
Končni	junij	100 m kravl, 100 m prsno, 100 m hrbtno, 50 m delfin, skok iz bloka + obrat, nastop na tekmovanju (Pokal Ježek, kola gorenjske regije, Memorial Jožeta Rebca)	Ocena pripravljenosti na prehod v razvojno selekcijo

8.2 NAVODILA ZA IZPOLNJEVANJE TESTOV

Trener izvede testiranje trikrat letno (september, februar, junij).

Elementi se ocenjujejo od 1 do 5 ali z oznako , kjer je primerno.

V rubriki *Priporočen poudarek* trener zapiše naloge za izboljšave.

Rezultati se uporabljajo za individualna priporočila in odločitve o napredovanju.

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Tokio 2020:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić



8.3 PRILAGOJEN OBRAZEC – HITRI DELFINI

Ime otroka: _____ Letnica rojstva: _____

Trener: _____

● ZAČETNI TEST – september

50 m prsno: Ocena: ____ / Opombe: _____

50 m hrbtno: Ocena: ____ / Opombe: _____

50 m kravl: Ocena: ____ / Opombe: _____

25 m delfin: Ocena: ____ / Opombe: _____

Skok iz bloka: ☐ Da ☐ Delno ☐ Ne

Obrati (prsno/hrbno/kravl): ☐ Da ☐ Delno ☐ Ne

Vedenje in sodelovanje: ☐ Sodeluje ☐ Občasno ☐ Potrebuje spodbudo

● VMESNI TEST – februar

50 m kravl: Ocena: ____ / Opombe: _____

50 m prsno: Ocena: ____ / Opombe: _____

50 m hrbtno: Ocena: ____ / Opombe: _____

50 m delfin: Ocena: ____ / Opombe: _____

Tekmovalni skok + obrat: ☐ Da ☐ Delno ☐ Ne

Vzdržljivostni test (400 m prosto): Ocena: ____ / Opombe: _____

Motivacija: ☐ Visoka ☐ Srednja ☐ Nizka

● KONČNI TEST – junij

100 m kravl: Ocena: ____ / Opombe: _____

100 m prsno: Ocena: ____ / Opombe: _____

100 m hrbtno: Ocena: ____ / Opombe: _____

50 m delfin: Ocena: ____ / Opombe: _____

Skok + obrat: ☐ Da ☐ Delno ☐ Ne

Nastop na tekmovanju: ☐ Suvereno ☐ Povprečno ☐ Zadržano

Priporočilo: ☐ Prehod v razvojno selekcijo ☐ Nadaljevanje ☐ Dodatna podpora

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Tokio 2020:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić



Telekom Slovenije



Genis



Mercator



PETROL



8.4 ORGANIZACIJSKE USMERITVE

Zbor 10 minut pred začetkom treninga.
Redno spremljanje obvestil kluba o spremembah urnika.
Starši vabljeni na ogled izbranih treningov in tekmovanj.
Prisotnost na treningih in tekmovanjih je pomemben del programa.

9. MERILA ZA NAPREDOVANJE – HITRI DELFINI

Otrok napreduje v razvojno selekcijo, če:
Preplava **200 m mešano** s pravilno tehniko vseh štirih slogov
Obvlada tekmovalni skok in obrate za vse tehnike
Opravi vzdržljivostni test (400 m prosto) brez bistvene izgube tehnike
Doseže vsaj **80 % prisotnost** na treningih
Redno nastopa na tekmovanjih po programu trenerja

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Tokio 2020:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić



UČNI PROGRAM – SKUPINA RAZVOJNA SELEKCIJA C

1. NAMEN SKUPINE

Skupina **Razvojna selekcija C** je namenjena otrokom, starim približno 11–13 let, ki so že osvojili vse štiri plavalne tehnike, a potrebujejo dodatno izpopolnjevanje in postopno povečanje intenzivnosti vadbe. Poudarek je na:

tehnični dovršenosti vseh slogov,
dvigu plavalne vzdržljivosti,
uvajanju tekmovalne rutine,
razvoju discipline in samostojnosti pri vadbi.

Cilj skupine je, da ob koncu sezone:

otroci preplavajo 200 m vseh slogov po pravilih FINA,
obvladajo start in obrate pri vseh disciplinah,
pokažejo izboljšane rezultate v primerjavi z začetkom sezone,
redno nastopajo na klubskih in regijskih tekmovanjih.

2. OPIS DELA V SKUPINI

Vadba vključuje:

Tehnično izpopolnjevanje vseh štirih plavalnih slogov z večjim poudarkom na prsnem in delfinovem slogu.

Razvoj vzdržljivosti – daljše razdalje, krajši odmori.

Starti in obrati – sistematična vadba vseh tipov startov in obratov.

Plavalna koordinacija – povezovanje tehničnih elementov v hitrejšo in bolj učinkovito plavanje.

Priprava na tekmovanja – simulacije, taktika plavanja, psihološka priprava

3. TERMINI IN ORGANIZACIJA

Pogostost treningov: 3x tedensko ponedelejk, sreda, petek 17:00-18:00.

Lokacija: Olimpijski.

Velikost skupine: do 20 plavalcev.

Razmerje trener : plavalci: 1 : 20.

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Tokio 2020:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić



TelekomSlovenije



Genis



Mercator



PETROL



Radovljica

4. POTEK POSAMEZNE VADBENE URE

Faza treninga	Čas	Vsebina
Priprava in zbor	5 min	Evidenca prisotnosti, razlaga vadbe
Ogrevanje (suho/voda)	5–10 min	Dinamično raztezanje, aktivacija mišic
Osrednji del	35–45 min	Tehnične vaje, vzdržljivostne serije, obrati, starti
Zaključek	5 min	Razplavanje, raztezanje
Povratne informacije	—	Kratka analiza vadbe, motivacija

5. SEZONSKI NAČRT (SEPTEMBER–JUNIJ)

Mesec	Vsebinski poudarki
September	Testiranje tehnik in vzdržljivosti
Oktober	Prsno – moč nog, dolga drža, podvodna faza
November	Hrbtno – rotacija ramen, visoka frekvenca zaveslajev
December	Kravl – ekonomija gibanja, dihanje na obe strani
Januar	Delfin – valovanje, koordinacija rok in nog
Februar	Starti – hitra reakcija, eksplozivni odrivi
Marec	Obrati – prsno, hrbtno, kravl, delfin
April	Povečanje intenzivnosti – intervalni treningi
Maj	Tekmovalne simulacije, taktična priprava
Junij	Memorial Jožeta Rebca, zaključno testiranje

6. METODE IN VAJE

Prsno

Delo na močnih in dolgih odrivih.

Vadba podvodne faze z omejenim številom zaveslajev.

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Tokio 2020:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić



Hrbtno

Vadba rotacije trupa.

Hitra izvedba obratov.

Kravl

Dihanje na obe strani.

Intervali za povečanje hitrosti.

Delfin

Val iz bokov.

Krajše, eksplozivne serije.

Starti in obrati

Vse vrste startov po pravilih FINA.

Eksplozivne podvodne faze.

7. TEKMOVANJA

Plavalci iz razvojne selekcije C nastopajo na:

Pokal Ježek

Kola Gorenjske regije

Memorialu Jožeta Rebca

izbranih klubskih tekmovanjih.

8. TESTI IN OCENJEVANJE – RAZVOJNA SELEKCIJA C

Skupina **Razvojna selekcija C** je namenjena mladim plavalcem, ki so uspešno zaključili plavalno šolo in so pripravljeni na redne treninge, usmerjene v tekmovalno plavanje.

Poudarek je na izpopolnjevanju vseh štirih plavalnih tehnik, razvoju tekmovalnih spretnosti (starti, obrati, finiši), povečanju plavalne vzdržljivosti ter uvajanju v tekmovalni ritem sezone.

Treningi vključujejo tako tehnične kot kondicijske elemente, z rednim spremljanjem napredka skozi testiranja in nastope na tekmovanjih.

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Tokio 2020:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić



Telekom Slovenije



Genis



Mercator



PETROL



8.1 VRSTE TESTOV MED SEZONO – RAZVOJNA SELEKCIJA C

Testna faza	Čas izvedbe	Vsebina	Namen testiranja
Začetni	september	200 m mešano, start iz bloka, obrati za vse štiri tehnike, preverjanje vzdržljivosti (200 m prosto), vedenjski vidiki	Določitev izhodiščne pripravljenosti in tehničnih potreb
Vmesni	februar	100 m vseh štirih tehnik, 200 m mešano, skoki in obrati, ocena poslušnosti in motivacije	Spremljanje tehničnega in kondicijskega napredka ter prilagoditev programa
Končni	junij	200 m k, h p, 100 m delfin, tekmovalni nastop na Pokalu Ježek, kolih gorenjske regije in Memorialu Jožeta Rebca	Ocena pripravljenosti na prehod v višjo razvojno selekcijo

8.2 NAVODILA ZA IZPOLNJEVANJE TESTOV

Testiranje se opravi **trikrat letno** (september, februar, junij).

Tehnični elementi se ocenjujejo od **1 do 5**, rezultati časovno merjeni.

Vzdržljivostni testi merijo fizično pripravljenost in sposobnost ohranjanja tehnike na daljši razdalji.

Trener vodi evidenco napredka in poda individualna priporočila za izboljšanje.

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Tokio 2020:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić



8.3 PRILAGOJEN OBRAZEC – RAZVOJNA SELEKCIJA C

Ime plavalca: _____ Letnica rojstva: _____

Trener: _____

● ZAJETNI TEST – september

200 m mešano ali 4x50 mešano: čas: _____ / Ocena tehnike: _____

Start iz bloka: ☐ Da ☐ Delno ☐ Ne

Obrati (vse tehnike): ☐ Da ☐ Delno ☐ Ne

200 m prosto: čas: _____

Vedenje in sodelovanje: ☐ Odlično ☐ Dobro ☐ Potrebna spodbuda

● VMESNI TEST – februar

100 m kravl: čas: _____ / tehnika: _____

100 m prsno: čas: _____ / tehnika: _____

100 m hrbtno: čas: _____ / tehnika: _____

50 m delfin: čas: _____ / tehnika: _____

200 m mešano: čas: _____

Skoki + obrati: ☐ Da ☐ Delno ☐ Ne

● KONČNI TEST – junij

100 m delfin: čas: _____ / tehnika: _____

200 m kravl: čas: _____

200 m prsno: čas: _____

200 m hrbtno: čas: _____

200 m mešano: čas: _____

Nastop na tekmovanju: ☐ Uspešno ☐ Povprečno ☐ Potrebna dodatna priprava

Priporočilo: ☐ Prehod v razvojno selekcijo B ☐ Nadaljevanje ☐ Dodatna podpora

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Tokio 2020:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić



9. MERILA ZA NAPREDOVANJE – RAZVOJNA SELEKCIJA C

Plavalec napreduje v razvojno selekcijo B, če:

Preplava **200 m mešano** s pravilno tehniko vseh slogov.

Izvede start iz bloka in obrate brez napak.

Doseže zahtevane čase po kriterijih PZS za svojo starost.

Vzdržuje visoko motivacijo in disciplino na treningih in tekmovanjih.

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Tokio 2020:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić



TelekomSlovenije



Genis



UČNI PROGRAM – SKUPINA RAZVOJNA SELEKCIJA B

1. NAMEN SKUPINE

Skupina **Razvojna selekcija B** je namenjena plavalcem, starim približno 10–12 let, ki so že osvojili vse štiri plavalne tehnike in se pripravljajo na redna tekmovanja na regijski in državni ravni.

Poudarek je na:

tehnični popolnosti in odpravljanju napak v vseh slogih,
povečanju vzdržljivosti in hitrosti,
uvajanju specializiranih treningov za posamezne discipline,
razvoju psihološke pripravljenosti na tekmovanja.

Cilj skupine je, da ob koncu sezone:

plavalci suvereno preplavajo 400 m kravla in 200 m vseh ostalih slogov,
obvladajo start in obrate pri vseh disciplinah po pravilih FINA,
izboljšajo osebne rekorde in redno nastopajo na izbranih tekmovanjih.

2. OPIS DELA V SKUPINI

Vadba vključuje:

Tehnično izpopolnjevanje vseh štirih plavalnih slogov, z večjim poudarkom na delfinu in kravlu.

Razvoj vzdržljivosti – serije srednjih in dolgih razdalj z nadzorovanimi odmori.

Starti in obrati – intenzivno delo na vseh tipih startov, z vključitvijo reakcijskih vaj.

Taktična priprava – simulacije tekmovanj in učenje razporeditve moči.

Splošna telesna priprava – suha vadba za moč, gibljivost in koordinacijo.

3. TERMINI IN ORGANIZACIJA

Pogostost treningov: 3x tedensko – ponedeljek, sreda, petek 17:00-18:00.

Lokacija: Olimpijski bazen in terapevtski bazen za tehnično delo.

Velikost skupine: do 20 plavalcev.

Razmerje trener : plavalci: 1 : 20.

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Tokio 2020:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić



TelekomSlovenije



Genis



Mercator



PETROL



4. POTEK POSAMEZNE VADBENE URE

Faza treninga	Čas	Vsebina
Priprava in zbor	5 min	Evidenca prisotnosti, razlaga vadbe
Ogrevanje (suho/voda)	10 min	Dinamično raztezanje, aktivacija mišic
Osrednji del	50–60 min	Tehnične vaje, vzdržljivostne in hitrostne serije, starti, obrati
Zaključek	5–10 min	Razplavanje, raztezanje
Povratne informacije	—	Kratka analiza vadbe, individualne pripombe

5. SEZONSKI NAČRT (SEPTEMBER–JUNIJ)

Mesec	Vsebinski poudarki
September	Testiranje tehnik in vzdržljivosti, individualna analiza
Oktober	Kravl – dolga drža, dihanje na obe strani
November	Delfin – podvodne faze, moč nog
December	Prsno – start, obrati, moč nog
Januar	Hrbtno – rotacija trupa, visoka frekvenca
Februar	Povečanje volumna treninga, intervali
Marec	Starti in obrati – v vseh slogih
April	Taktična priprava in tekmovalne simulacije
Maj	Specializacija disciplin, prilagoditev treninga posamezniku
Junij	Zaključno testiranje, Memorial Jožeta Rebca

6. METODE IN VAJE

Kravl

Dolga drža, delo na dihanju.

Vaje z deskami in plavutmi za moč nog.

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Tokio 2020:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić



Delfin

Delo iz bokov.

Krajše, eksplozivne serije za hitrost.

Prsno

Delo na sočasnem in močnem odzivu nog.

Tehnika obrata z optimalno podvodno fazo.

Hrbtno

Poudarek na rotaciji ramen in stabilni glavi.

Hitra izvedba obratov.

Starti in obrati

Vadba reakcijskega časa.

Povezava starta z močnimi podvodnimi odzivi.

7. TEKMOVANJA

Plavalci iz razvojne selekcije B nastopajo na:

Pokal Ježek

Kola Gorenjske regije

Memorialu Jožeta Rebca

Državnih prvenstvih, kjer izpolnijo norme.

8. TESTI IN OCENJEVANJE – RAZVOJNA SELEKCIJA B

Skupina **Razvojna selekcija B** je namenjena plavalcem, ki so uspešno zaključili delo v razvojni selekciji C in so pripravljeni na intenzivnejši trenajni proces ter večjo tekmovalno obremenitev.

Poudarek je na nadgradnji vseh štirih plavalnih tehnik, izboljšanju startov in obratov, povečanju plavalne vzdržljivosti ter doseganju normativov za nastop na državnih prvenstvih.

Treninji so razdeljeni na tehnično-specialistične in kondicijske enote, s pogostim spremljanjem napredka preko testiranj in nastopov na tekmovanjih.

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Tokio 2020:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić



TelekomSlovenije



Genis



Mercator



PETROL



8.1 VRSTE TESTOV MED SEZONO – RAZVOJNA SELEKCIJA B

Testna faza	Čas izvedbe	Vsebina	Namen testiranja
Začetni	september	200 m mešano, start iz bloka, obrati za vse štiri tehnike, preverjanje vzdržljivosti (200 m prosto), vedenjski vidiki	Določitev izhodiščne pripravljenosti, identifikacija področij za izboljšanje
Vmesni	februar	100 m vseh štirih tehnik, 200 m mešano, skoki in obrati, ocena poslušnosti in motivacije	Spremljanje tehničnega in vzdržljivostnega napredka, priprava na poletni del sezone
Končni	junij	200 m k, h p, 100 m delfin, tekmovalni nastop na Pokalu Ježek, kolih gorenjske regije in Memorialu Jožeta Rebca	Ocena pripravljenosti na prehod v razvojno selekcijo A

8.2 NAVODILA ZA IZPOLNJEVANJE TESTOV

Testiranje se opravi **trikrat letno** (september, februar, junij).

Tehnični elementi ocenjeni z oceno **1–5**, rezultati časovno merjeni.

Vzdržljivostni testi vključujejo daljše razdalje za preverjanje sposobnosti ohranjanja tehnike in hitrosti.

Trener vodi evidenco rezultatov in poda individualne usmeritve.

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Tokio 2020:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić



8.3 PRILAGOJEN OBRAZEC – RAZVOJNA SELEKCIJA B

Ime plavalca: _____ Letnica rojstva: _____

Trener: _____

● ZAJETNI TEST – september

200 m mešano ali 4x50 mešano: čas: _____ / Ocena tehnike: _____

Start iz bloka: ☐ Da ☐ Delno ☐ Ne

Obrati (vse tehnike): ☐ Da ☐ Delno ☐ Ne

200 m prosto: čas: _____

Vedenje in sodelovanje: ☐ Odlično ☐ Dobro ☐ Potrebna spodbuda

● VMESNI TEST – februar

100 m kravl: čas: _____ / tehnika: _____

100 m prsno: čas: _____ / tehnika: _____

100 m hrbtno: čas: _____ / tehnika: _____

50 m delfin: čas: _____ / tehnika: _____

200 m mešano: čas: _____

Skoki + obrati: ☐ Da ☐ Delno ☐ Ne

● KONČNI TEST – junij

100 m delfin: čas: _____ / tehnika: _____

200 m kravl: čas: _____

200 m prsno: čas: _____

200 m hrbtno: čas: _____

200 m mešano: čas: _____

Nastop na tekmovanju: ☐ Uspešno ☐ Povprečno ☐ Potrebna dodatna priprava

Priporočilo: ☐ Prehod v razvojno selekcijo B ☐ Nadaljevanje ☐ Dodatna podpora

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Tokio 2020:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić



8.4 ORGANIZACIJSKE USMERITVE

Prisotnost na treningih **vsaj 90 %** skozi sezono.
Udeležba na tekmovanjih po programu trenerja.
Obvezna udeležba na klubskih pripravah.
Aktivna vloga pri klubskih projektih in dogodkih.

9. MERILA ZA NAPREDOVANJE – RAZVOJNA SELEKCIJA B

Plavalec napreduje v razvojno selekcijo A, če:
Preplava **400 m mešano** s pravilno tehniko vseh slogov.
Doseže zahtevane čase po kriterijih PZS za državno prvenstvo v svoji starosti.
Samostojno in pravilno izvede start iz bloka ter obrate.
Ohranja visoko motivacijo in primeren tekmovalni pristop.

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Tokio 2020:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić



UČNI PROGRAM – SKUPINA RAZVOJNA SELEKCIJA A

1. NAMEN SKUPINE

Skupina **Razvojna selekcija A** je namenjena plavalcem, starim približno 11–13 let, ki so že tehnično dobro podkovani v vseh štirih plavalnih slogih, imajo osnovno tekmovalno izkušnjo in želijo napredovati proti višjim klubskim selekcijam ter državnemu nivoju.

Poudarek je na:

utrjevanju tehnične popolnosti vseh slogov,
razvoju hitrosti, moči in tekmovalne vzdržljivosti,
učenju naprednih taktičnih pristopov za posamezne discipline,
sistematičnem dvigu tekmovalnih rezultatov in izpolnjevanju norm za državna prvenstva.

Cilj skupine je, da ob koncu sezone:

plavalci suvereno opravijo serije dolžin pri visoki intenzivnosti,
obvladajo optimalne startne in obratne tehnike po standardih FINA,
izpolnijo predpisane norme PZS za državna prvenstva,
razvijejo stabilno tekmovalno rutino

2. OPIS DELA V SKUPINI

Vadba vključuje:

Izpopolnjevanje tehnike vseh štirih plavalnih slogov s poudarkom na ekonomičnosti plavanja.

Razvoj tekmovalne vzdržljivosti in hitrosti – kombinacija dolgih, srednjih in kratkih intervalnih serij.

Napredni starti in obrati z videoanalizo.

Taktične simulacije – celotne tekme z analizo rezultatov.

Splošna telesna priprava – treningi na suhem za moč, eksplozivnost in gibljivost.

3. TERMINI IN ORGANIZACIJA

Pogostost treningov: 5x tedensko ponedeljek do petek 17:00-18:00.

Lokacija: Olimpijski bazen, občasno terapevtski bazen za tehnično delo.

Velikost skupine: do 20 plavalcev.

Razmerje trener : plavalci: 1 : 20.

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Tokio 2020:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić



TelekomSlovenije



Genis



Mercator



PETROL



4. POTEK POSAMEZNE VADBENE URE

Faza treninga	Čas	Vsebina
Priprava in zbor	5 min	Evidenca prisotnosti, razlaga vadbe
Ogrevanje (suho/voda)	15 min	Aktivacija, raztezanje, dihalne vaje
Osrednji del	60–70 min	Tehnične vaje, hitrostne in vzdržljivostne serije, starti, obrati
Zaključek	5–10 min	Razplavanje, regeneracijske vaje
Povratne informacije	—	Kratek povzetek, individualni nasveti

5. SEZONSKI NAČRT (SEPTEMBER–JUNIJ)

Mesec	Vsebinski poudarki
September	Uvodni testi, analiza tehnike, nastavitev ciljev
Oktober	Kravl – hitrost in ekonomičnost
November	Delfin – povezava moči nog in rok, podvodne faze
December	Prsno – hitri obrati, optimalna podvodna faza
Januar	Hrbtno – visoka frekvenca, taktična uporaba tempa
Februar	Povečanje volumna in intenzivnosti, intervalni treningi
Marec	Tekmovalne simulacije, psihološka priprava
April	Specializacija disciplin (sprinterji, srednje in dolge proge)
Maj	Fina priprava na državno prvenstvo, individualizacija
Junij	Zaključni testi, Memorial Jožeta Rebca

6. METODE IN VAJE

Kravl

Delo na visoki frekvenci brez izgube drže.

Sprinti 25 m z aktivnim odmorom.

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Tokio 2020:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić



Delfin

Vadba iz bokov in stabilizacije trupa.
Vaje z elastikami za moč ramen.

Prsno

Eksploziven odziv in optimalna koordinacija rok in nog.
Vadba hitrih obratov in podvodne faze.

Hrbtno

Močne podvodne faze, pravilna rotacija ramen.
Obrati z maksimalno hitrostjo.

Starti in obrati

Napredne reakcijske vaje s signalom.
Videoanaliza skokov in obratov.

7. TEKMOVANJA

Plavalci iz razvojne selekcije A nastopajo na:

Pokal Ježek

Kola Gorenjske regije

Memorialu Jožeta Rebca

Državnih prvenstvih in po dogovoru na mednarodnih mitingih.

8. TESTI IN OCENJEVANJE – RAZVOJNA SELEKCIJA A

Skupina **Razvojna selekcija A** predstavlja predzadnjo stopnjo pred vključitvijo v klubske selekcije tekmovalnega značaja. Plavalci v tej skupini že izpolnjujejo normativne pogoje PZS za nastop na državnih prvenstvih in redno nastopajo na regijskih ter državnih tekmovanjih.

Poudarek je na tehnični dovršenosti vseh štirih plavalnih tehnik, optimizaciji startov in obratov, specializaciji na izbrane discipline ter dvigu kondicijske pripravljenosti na višjo raven.

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Tokio 2020:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić



TelekomSlovenije



Genis



Mercator



PETROL



8.1 VRSTE TESTOV MED SEZONO – RAZVOJNA SELEKCIJA A

Testna faza	Čas izvedbe	Vsebina	Namen testiranja
Začetni	september	200 m mešano, 100 m vseh štirih tehnik, 200 m prosto, start iz bloka, ocena taktične discipline	Določitev izhodiščne hitrosti in tehnične pripravljenosti, načrt individualiziranih ciljev
Vmesni	februar	100 m in 200 m vseh tehnik, 400 m prosto, tehnična analiza startov in obratov, mentalna pripravljenost	Spremljanje napredka in priprava na glavni zimski in poletni cilj sezone
Končni	junij	200m vseh tehnik, 200 m mešano, tekmovalni nastop na glavnem poletnem cilju (DP)	Ocena pripravljenosti za prestop v klubske selekcije C, B ali A (glede na starost in rezultate)

8.2 NAVODILA ZA IZPOLNJEVANJE TESTOV

Testiranje se opravi **trikrat letno**: september, februar, junij.
Rezultati se beležijo v uradne obrazce in hranijo v klubske baze podatkov.
Tehniko se ocenjuje z oceno **1–5**, hitrosti pa s točkami FINA.
Vključena je ocena mentalne pripravljenosti in tekmovalnega pristopa.

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996**: Alenka Kejžar, **Sydney 2000**: Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004**: Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008**: Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012**: Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012**: Darko Đurić, **Rio 2016**: Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Tokio 2020**: Špela Perše, **Pariz 2024**: Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016**: Darko Đurić



8.3 PRILAGOJEN OBRAZEC – RAZVOJNA SELEKCIJA A

Ime plavalca: _____ Letnica rojstva: _____

Trener: _____

● ZACETNI TEST – september

200 m mešano: čas: _____ / tehnika: _____

100 m vseh tehnik: časi: _____

Start iz bloka: ☐ Da ☐ Delno ☐ Ne

Vedenje in disciplina: ☐ Odlično ☐ Dobro ☐ Potrebna spodbuda

● VMESNI TEST – februar

100 m in 200 m vseh tehnik: časi: _____

400 m prosto: čas: _____

Starti in obrati: ☐ Da ☐ Delno ☐ Ne

Motivacija in tekmovalni pristop: ☐ Visoka ☐ Povprečna ☐ Nizka

● KONČNI TEST – junij

200 m vseh tehnik: časi: _____

200 m mešano: čas: _____

Tekmovalni nastop: ☐ Uspešen ☐ Povprečen ☐ Potrebna dodatna priprava

Priporočilo: ☐ Prehod v klubsko selekcijo ☐ Nadaljevanje ☐ Dodatna podpora

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Tokio 2020:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić



Telekom Slovenije



Genis



8.4 ORGANIZACIJSKE USMERITVE

Prisotnost na treningih **vsaj 90 %** skozi sezono.

Udeležba na tekmovanjih po programu trenerja in obvezno na državnem prvenstvu.

Obvezna udeležba na klubskih pripravah.

Aktivna pomoč pri klubskih projektih in promociji kluba.

9. MERILA ZA NAPREDOVANJE – RAZVOJNA SELEKCIJA A

Plavalec napreduje v klubsko selekcijo (C, B ali A) glede na starost, dosežke in potencial, če:

Izpolni **normative PZS** za nastop na državnem prvenstvu.

Preplava 400 m mešano s pravilno tehniko in konkurenčnim časom.

Izkaže stabilno tekmovalno psihologijo in disciplino.

Ohranja visoko prisotnost in motivacijo skozi celotno sezono.

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Tokio 2020:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić



TelekomSlovenije



Genis



Mercator



PETROL



UČNI PROGRAM – SKUPINA KLUBSKA SELEKCIJA C (NETEKMOVALNA)

1. NAMEN SKUPINE

Skupina **Klubska selekcija C – netekmovalna** je namenjena plavalcem, starim približno 12–16 let, ki so že osvojili osnovne plavalne tehnike in želijo plavanje ohraniti kot obliko redne športne aktivnosti, ne pa kot tekmovalno usmerjeno vadbo.

Cilji skupine:

izboljšanje tehnik vseh štirih plavalnih slogov,
ohranjanje in razvoj splošne telesne pripravljenosti,
spodbujanje zdravih športnih navad in socialne povezanosti,
vzdrževanje visoke stopnje plavalne kondicije brez tekmovalnega pritiska.

2. ORGANIZACIJA TRENINGOV

Termini treningov: 5 x ponedeljek–petek, 18:00–20:00

Lokacija: Olimpijski bazen Radovljica

Razmerje trener : plavalci: 1 : 20

Velikost skupine: do 20 plavalcev na trenerja

3. STRUKTURA POSAMEZNE VADBENE URE

Faza	Trajanje	Vsebina
Ogrevanje na suhem	10–15 min	Dinamične vaje za gibljivost, koordinacijo in aktivacijo mišic
Razplavanje	10 min	Enostavni plavalni sklopi za pripravo telesa
Tehnični del	30–40 min	Izpopolnjevanje tehnike posameznega sloga (dnevni poudarek)
Vadba vzdržljivosti / serije	30–40 min	Daljši sklopi ali intervali, prilagojeni skupini
Zaključek	5–10 min	Sproščanje, kratke igre, raztezanje

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Tokio 2020:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić



Telekom Slovenije



Genis



Mercator



PETROL



4. LETNI VSEBINSKI NAČRT (SEPTEMBER–JUNIJ)

Mesec	Vsebinski poudarki
September	Ocena plavalnega znanja, določitev individualnih ciljev
Oktober	Kravl – izboljšanje položaja telesa in dihanja
November	Hrbtno – stabilnost trupa in rotacija
December	Prsno – pravilna koordinacija rok in nog
Januar	Osnove delfina – val iz bokov in ritem udarcev
Februar	Povezava tehnik v mešani slog
Marec	Vadba vzdržljivosti (do 1500 m v sklopih)
April	Igre in tehnični izzivi v vodi
Maj	Izboljšave in ponovitev vseh slogov
Junij	Zaključni test plavalnih sposobnosti in družabni dogodek

5. METODE IN VAJE

Kravl

Plavanje z dihanjem na obe strani,
Vadba z eno roko za boljšo koordinacijo.

Hrbtno

Vadba odriva in začetnega drsenja,
Plavanje z rotacijo trupa.

Prsno

Vadba potiska z rokami + drsenje,
Ločeno delo nog in rok.

Delfin

Val na mestu in s plavutkami,
Kombinacija delfin–kravl.

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Tokio 2020:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić



6. SODELOVANJE NA DOGODKIH

Čeprav skupina ni tekmovalna, plavalce spodbujamo k udeležbi na:
internih klubskih preizkusih znanja,
družabnih plavalnih dogodkih,
prijateljskih srečanjih z drugimi klubi.

7. TESTI IN OCENJEVANJE – KLUBSKA SELEKCIJA C (NETEKMOVALNA)

Klubska selekcija C je namenjena plavalcem, ki želijo nadgrajevati svoje tehnično znanje in vzdržljivost, a nimajo obveznosti rednega tekmovalnega programa. Skupina ohranja visoko kakovost vadbe, poudarek pa je na pravilni izvedbi tehnik, razvoju plavalne kondicije in spodbujanju športnega načina življenja. Plavalci imajo možnost občasne udeležbe na klubskih in rekreativnih tekmovanjih, vendar je glavni cilj dolgoročno ohranjanje aktivnega plavalnega udejstvovanja.

7.1 VRSTE TESTOV MED SEZONO – KLUBSKA SELEKCIJA C

Testna faza	Čas izvedbe	Vsebina	Namen testiranja
Začetni	september	100 m prsno, 100 m kravl, 100 m hrbtno, 50 m delfin (osnove), start iz vode in z roba	Ocena tehničnega znanja in osnovne vzdržljivosti
Vmesni	februar	200 m poljubna tehnika, 100 m vseh treh osnovnih tehnik, ocena obratov, delo v skupini	Spremljanje napredka in izboljšanje tehnike
Končni	junij	200 m mešano, 100 m vseh štirih tehnik, start iz bloka, obrat	Ocena pripravljenosti za nadaljnje cilje in morebiten prehod v višjo selekcijo

7.2 NAVODILA ZA IZPOLNJEVANJE TESTOV

Testiranje se izvede **trikrat letno**: september, februar, junij.
Tehnika se ocenjuje z oceno **1–5**, v kombinaciji z opazkami o izvedbi.
Beleži se prisotnost, tehnični napredek in splošna športna disciplina.

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996**: Alenka Kejžar, **Sydney 2000**: Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004**: Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008**: Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012**: Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012**: Darko Đurić, **Rio 2016**: Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Tokio 2020**: Špela Perše, **Pariz 2024**: Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016**: Darko Đurić



7.3 PRILAGOJEN OBRAZEC – KLUBSKA SELEKCIJA C

Ime plavalca: _____ Letnica rojstva: _____

Trener: _____

ZAČETNI TEST – september

100 m prsno: _____ / tehnika: _____

100 m kravl: _____ / tehnika: _____

100 m hrbtno: _____ / tehnika: _____

50 m delfin (osnove): ☐ Da ☐ Delno ☐ Ne

Start iz vode in z roba: ☐ Da ☐ Delno ☐ Ne

Prisotnost in vedenje: ☐ Odlično ☐ Dobro ☐ Potrebna spodbuda

VMESNI TEST – februar

200 m poljubna tehnika: _____

100 m vseh treh osnovnih tehnik: _____

Obrati: ☐ Da ☐ Delno ☐ Ne

Sodelovanje in motivacija: ☐ Visoka ☐ Povprečna ☐ Nizka

KONČNI TEST – junij

200 m mešano: _____

100 m vseh štirih tehnik: _____

Start iz bloka: ☐ Da ☐ Delno ☐ Ne

Obrat: ☐ Da ☐ Delno ☐ Ne

Priporočilo: ☐ Nadaljevanje ☐ Prehod v višjo selekcijo ☐ Rekreativni program

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Tokio 2020:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić



7.4 ORGANIZACIJSKE USMERITVE

Prisotnost na treningih **vsaj 80 %** skozi sezono.
Možnost občasne udeležbe na klubskih in rekreativnih tekmovanjih.
Spodbujanje samostojnosti in odgovornega odnosa do opreme.

8. MERILA ZA NAPREDOVANJE – KLUBSKA SELEKCIJA C

Plavalec lahko napreduje v **klubsko selekcijo B** ali tekmovalno skupino, če:
Pravilno izvede vse štiri tehnike.
Obvlada start iz bloka in obrat v vseh disciplinah.
Ohranja osnovno kondicijsko pripravljenost.
Redno obiskuje treninge in sodeluje z ekipo.

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Tokio 2020:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić



UČNI PROGRAM – SKUPINA KLUBSKA SELEKCIJA B

1. NAMEN SKUPINE

Skupina **Klubska selekcija B** je namenjena mladim plavalcem, ki so že dosegli dobro tehnično znanje vseh štirih plavalnih slogov in so vključeni v redno tekmovalno dejavnost. Poudarek je na dvigu tehnične kakovosti, razvoju vzdržljivosti in hitrosti ter pripravi na večje tekmovalne obremenitve.

Cilji skupine:

nadaljnje tehnično izpopolnjevanje vseh plavalnih slogov,
povečanje plavalne kondicije in moči,
priprava na državna prvenstva in regijska tekmovanja,
oblikovanje tekmovalne rutine in psihološke priprave.

2. ORGANIZACIJA TRENINGOV

Termini treningov: 6x tedensko – ponedeljek – petek 18:00-20:00, sobota 7:00-9:00.
Lokacija: Olimpijski bazen Radovljica, fitnes in suhe priprave
Razmerje trener : plavalci: 1 : 20
Velikost skupine: do 20 plavalcev na trenerja

3. STRUKTURA POSAMEZNEGA TRENINGA

Faza	Trajanje	Vsebina
Ogrevanje na suhem	10–15 min	Dinamične vaje, koordinacija, aktivacija mišic
Razplavanje	10–15 min	Mešani slogi, enostavne serije
Tehnični del	20–30 min	Analiza in izboljšave posamezne tehnike
Glavni del	40–60 min	Serije za vzdržljivost, hitrost, specializacijo po disciplini
Zaključek	5–10 min	Sproščanje, izplavanje, raztezanje

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Tokio 2020:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić



TelekomSlovenije



Genis



Mercator



PETROL



4. LETNI VSEBINSKI NAČRT (SEPTEMBER–JUNIJ)

Mesec	Vsebinski poudarki
September	Uvodne meritve, postavitve ciljev, ponovitev vseh tehnik
Oktober	Tehnični fokus na kravlu in hrbtnem
November	Prsno in delfin – tehnične izboljšave
December	Serije za osnovno vzdržljivost
Januar	Povečanje intenzivnosti, vmesna testiranja
Februar	Tekmovalni treningi, simulacije tekem, dp
Marec	Hitrostni treningi, starti in obrati
April	Specializacija po disciplinah
Maj	Povečanje hitrosti, finiš treningi
Junij	Zaključna tekmovanja dp, analiza sezone

5. TEHNIČNI CILJI

Kravl: učinkovito dihanje na obe strani, močan in dolg zaveslaj.

Hrbtno: rotacija trupa, stabilnost položaja.

Prsno: optimalna koordinacija rok in nog, minimalen upor.

Delfin: val iz bokov, sinhronizacija udarcev z zaveslajem.

6. Tekmovalni program – Klubska selekcija B

Zimska sezona (september – februar)

Cilji:

Izboljšanje tehničnih elementov vseh štirih plavalnih tehnik.

Povečanje osnovne vzdržljivosti in moči.

Pridobitev tekmovalnih izkušenj na manjših in regionalnih tekmovanjih.

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Tokio 2020:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić



Osrednje aktivnosti:

Udeležba na klubskih in regijskih tekmovanjih po programu trenerja.

Vključitev na izbranih tekmovanjih Pokala Gorenjske regije.

Vsaj en nastop na državnem prvenstvu v skladu s kriteriji PZS (če plavalec izpolni pogoje).

Video analiza tehnike 2x v sezoni.

Tehnični poudarki:

Starti in obrati v kravlu, hrbtnem in prsnem slogu.

Osnove delfinove tehnike v vodi in na suhem.

Izboljšanje dihalnega vzorca pri kravlu.

Poletna sezona (marec – julij)

Cilji:

Nadaljnje dvigovanje hitrosti in tekmovalne vzdržljivosti.

Dopolnitev tehničnih elementov za tekmovalni slog plavalca.

Nastop na večjih regijskih in državnih tekmovanjih.

Osrednje aktivnosti:

Udeležba na regijskih tekmovanjih in Pokalu Ježek.

Nastop na Memorialu Jožeta Rebca (klubsko tekmovanje).

Udeležba na letnem državnem prvenstvu (če izpolnjeni kriteriji).

Tekmovalne simulacije in pripravljalni nastopi v juniju.

Tehnični poudarki:

Izpopolnjevanje vseh tehnik, z večjim poudarkom na močnem zaključku zaveslaja.

Naprednejše obrate in starti, vključno s podvodnimi fazami.

Povečanje taktične zrelosti pri tekmah na 50 m in 100 m razdaljah.

7. TESTI IN OCENJEVANJE – KLUBSKA SELEKCIJA B

Klubska selekcija B je tekmovalno usmerjena skupina, ki združuje plavalce z dobrim tehničnim znanjem in osnovno tekmovalno izkušnjo. Vadba je osredotočena na izpopolnjevanje vseh štirih tehnik, izboljšanje kondicijske pripravljenosti in pripravo na redna tekmovanja v skladu s programom trenerja.

Glavni cilj je **napredovanje v klubsko selekcijo A**, kjer se začne še intenzivnejše tekmovalno delo.

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Tokio 2020:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić



7.1 VRSTE TESTOV MED SEZONO – KLUBSKA SELEKCIJA B

Testna faza	Čas izvedbe	Vsebina	Namen testiranja
Začetni	september	100 m prsno, 100 m kravl, 100 m hrbtno, 50 m delfin, start iz bloka, obrat v vseh tehnikah	Ocena trenutnega tehničnega stanja in kondicije
Vmesni	februar	200 m poljubna tehnika, 100 m vseh štirih tehnik, časovni test (50 m), ocena starta in obrata	Spremljanje hitrosti, tehnike in vzdržljivosti
Končni	junij	200 m mešano, 100 m vseh tehnik s časom, start iz bloka, obrati, mini nastop	Ocena pripravljenosti za prehod v klubsko selekcijo A

7.2 NAVODILA ZA IZPOLNJEVANJE TESTOV

Izvajajo se **trije testi** na sezono (september, februar, junij).

Ocene: **1–5** (tehnika, hitrost, izvedba).

Vpisuje se tudi čas plavanja pri določenih disciplinah.

Zabeleži se prisotnost, tehnični napredek, pripravljenost na tekmovanja in vedenje.

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Tokio 2020:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić



7.3 PRILAGOJEN OBRAZEC – KLUBSKA SELEKCIJA B

Ime plavalca: _____ Letnica rojstva: _____

Trener: _____

● ZACHETNI TEST – september

100 m prsno: _____ / čas: _____

100 m kravl: _____ / čas: _____

100 m hrbtno: _____ / čas: _____

50 m delfin: _____ / čas: _____

Start iz bloka: ☐ Da ☐ Delno ☐ Ne

Obrati: ☐ Da ☐ Delno ☐ Ne

● VMESNI TEST – februar

200 m poljubna tehnika: čas _____

100 m vseh štirih tehnik: čas _____

50 m časovni test: čas _____

Start in obrati: ☐ Da ☐ Delno ☐ Ne

Sodelovanje: ☐ Visoka ☐ Povprečna ☐ Nizka

● KONČNI TEST – junij

200 m mešano: čas _____

100 m vseh tehnik: čas _____

Start iz bloka: ☐ Da ☐ Delno ☐ Ne

Obrati: ☐ Da ☐ Delno ☐ Ne

Priporočilo: ☐ Prehod v selekcijo A ☐ Nadaljevanje ☐ Dodatna priprava

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Tokio 2020:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić



7.4 ORGANIZACIJSKE USMERITVE

Prisotnost na vadbi: **vsaj 85 %** skozi sezono.
Obvezna udeležba na tekmovanjih po programu trenerja.
Aktivno sodelovanje na ekipnih aktivnostih.

8. MERILA ZA NAPREDOVANJE – KLUBSKA SELEKCIJA B

Plavalec lahko napreduje v **klubsko selekcijo A**, če:

Tehnični kriteriji: obvladanje vseh štirih plavalnih slogov na tekmovalni ravni.

Tekmovalni kriteriji: izpolnitev minimalnih norm za nastop na državnem prvenstvu v vsaj dveh disciplinah.

Prisotnost: vsaj 80 % udeležba na vseh treningih v sezoni.

Odnosi in disciplina: spoštovanje trenerjev, soigralcev in pravil kluba.

Udeležba na tekmovanjih po programu trenerja.

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Tokio 2020:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić



Telekom Slovenije



Genis



Mercator



PETROL



PROGRAM – KLUBSKA SELEKCIJA A

1. NAMEN SKUPINE

Klubska selekcija A združuje najboljše plavalke in plavalce PK Radovljica, ki so pripravljeni na najvišji nivo treninga in tekmovanja na državni in mednarodni ravni.

Poudarek je na **vrhunski tehnični izvedbi, visoki kondicijski pripravi, psihološki stabilnosti ter doseganju rezultatov** na državnih prvenstvih, regijskih ligah in izbranih mednarodnih tekmovanjih.

Glavni cilj skupine je priprava plavalcev za uspešno nastopanje v **članskih kategorijah** in na **elitnih tekmovanjih** ter razvoj športnikov, ki lahko napredujejo na **reprezentančni nivo**.

2. OPIS DELA V SKUPINI

Temeljne vsebine treningov vključujejo:

Napredne tehnične popravke vseh štirih plavalnih slogov,

Intenzivni razvoj vzdržljivosti, hitrosti in moči,

Taktično pripravo na glavne discipline,

Učenje in izpopolnjevanje startov in obratov na tekmovalnem nivoju,

Psihološko pripravo in razvoj tekmovalne rutine,

Redno video-analizo tehnike in nastopov,

Povezavo suhega in vodnega treninga v enoten sistem.

3. ORGANIZACIJA TRENINGOV

Vidik	Podatek / Opis
Število treningov	8 x tedensko (kombinacija 6 x vodnih in 2 xsuhih treningov)
Trajanje	120 minut na enoto
Termini	Po urniku trenerja – vključeni jutranji in popoldanski treningi
Lokacija	Bazen Radovljica (50 m in 25 m), fitnes,
Razmerje trener : plavalci	1 : 20

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Tokio 2020:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić



4. LETNI VSEBINSKI NAČRT – CIKLUSI

ZIMSKA SEZONA (september – februar)

Glavni cilji:

Postopno dvigovanje obsega in intenzivnosti treninga,
Izpopolnjevanje tehnike vseh štirih slogov,
Razvoj osnovne in specialne vzdržljivosti,
Priprava na zimsko državno prvenstvo.

Mesečni poudarki:

September: Postavitev ciljev, začetna testiranja, tehnična analiza vseh slogov.

Oktober: Kravl in hrbtno – napredna tehnika, obrati in podvodna faza.

November: Prsno in delfin – ritem, moč, koordinacija, starti.

December: Razvoj vzdržljivosti, prva tekmovalna simulacija.

Januar: Povečanje intenzivnosti, specializacija po disciplinah.

Februar: Tekmovalni vrh – državno prvenstvo, regijske tekme.

LETNA SEZONA (marec – julij)

Glavni cilji:

Nadaljevanje in nadgradnja zimskega dela,
Dvig hitrosti in eksplozivnosti,
Taktična priprava na glavno poletno tekmo,
Nastopi na domačih in mednarodnih tekmovanjih.

Mesečni poudarki:

Marec: Analiza zimskega dela, odprava tehničnih pomanjkljivosti.

April: Specializirane serije, razvoj hitrosti, tehnika startov in obratov.

Maj: Tekmovalna intenzivnost, simulacije glavnih disciplin.

Junij: Glavni vrh – državno prvenstvo, Memorial Jožeta Rebca.

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Tokio 2020:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić



Julij: Zaključna tekmovanja, analiza sezone, priprava načrta za naslednje leto.

5. TEHNIČNI POUDAREK

Trening tehnike poteka skozi celotno sezono in vključuje:

Kravl: izboljšanje položaja telesa, visoki komolec, optimizacija frekvence zaveslaja, kontrolirano dihanje.

Hrbtno: napredna rotacija bokov, močna podvodna faza, stabilna glava, koordinacija zaveslajev in udarcev.

Prsno: pospešen povratek rok, eksploziven odziv nog, optimalna dolžina drsenja.

Delfin: dvojni udarec, močan "hip drive", natančen timing vdihov.

Vsi slogi vključujejo redno delo na startih, obratih in podvodnih fazah

6. SORODNI TRENINGI (SUHI DEL)

Razvoj moči (fitnes, lastna teža, medicinke, TRX),

Eksplzivnost in hitrost (šprinti, pliometrija),

Gibljivost (raztezne vaje, joga, mobilnost sklepov),

Psihološka priprava (vizualizacija, dihalne tehnike, osredotočanje)

7. TESTI IN OCENJEVANJE – KLUBSKA SELEKCIJA A

Klubska selekcija A je **najvišja stopnja tekmovalnega programa** pred vključitvijo v elitno selekcijo. Skupina deluje po dvocikelnem sistemu – **zimski del sezone (september–februar)** in **letni del sezone (marec–julij)**.

Plavalci so usmerjeni v tekmovanja državnega nivoja in višje, z jasnim ciljem **preboja v elitno selekcijo**. Trening vključuje visoko intenzivno tehnično delo, razvoj vzdržljivosti, hitrosti, taktične priprave in psihološko pripravo na tekmovanja.

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Tokio 2020:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić



7.1 VRSTE TESTOV MED SEZONO – KLUBSKA SELEKCIJA A

Testna faza	Čas izvedbe	Vsebina	Namen testiranja
Začetni	september	200 m mešano, 100 m vseh štirih tehnik, časovni test (50 m in 100 m prosto), starti in obrati	Ocena začetne forme in tehnične usposobljenosti
Vmesni zimski	februar	400 m prosto, 200 m mešano, 100 m vseh tehnik s časom, taktični elementi tekme	Spremljanje napredka v prvem ciklu
Vmesni letni	maj	800 m prosto (vzdržljivost), 200 m vseh tehnik, ocena tehnične stabilnosti pri utrujenosti	Preverjanje pripravljenosti na glavni poletni del sezone
Končni	julij	400 m mešano, 100 m in 200 m vseh tehnik s časom, starti, obrati, simulacija tekmovanja	Končna ocena in odločitev o prestopu v elitno selekcijo

7.2 NAVODILA ZA IZPOLNJEVANJE TESTOV

4 testne faze na sezono.

Rezultati vključujejo čase, tehnično oceno (1–5) in opombe o taktični izvedbi.

Zabeleži se prisotnost, tekmovalna aktivnost in disciplinska zanesljivost.

V analizo se vključijo tudi rezultati s tekmovanj, ki so v terminskem planu.

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Tokio 2020:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić



7.3 PRILAGOJEN OBRAZEC – KLUBSKA SELEKCIJA A

Ime plavalca: _____ Letnica rojstva: _____

Trener: _____

ZAČETNI TEST – september

200 m mešano: čas _____

100 m vseh tehnik: čas _____

50 m prosto: čas _____

100 m prosto: čas _____

Starti in obrati: ☐ Da ☐ Delno ☐ Ne

VMESNI TEST – februar

400 m prosto: čas _____

200 m mešano: čas _____

100 m vseh tehnik: čas _____

Taktična izvedba: ☐ Odlična ☐ Dobra ☐ Povprečna ☐ Slaba

VMESNI TEST – maj

800 m prosto: čas _____

200 m vseh tehnik: čas _____

Tehnična stabilnost: ☐ Odlična ☐ Dobra ☐ Povprečna ☐ Slaba

KONČNI TEST – julij

400 m mešano: čas _____

100 m vseh tehnik: čas _____

200 m vseh tehnik: čas _____

Starti in obrati: ☐ Da ☐ Delno ☐ Ne

Simulacija tekmovanja: ocena _____

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Tokio 2020:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić



7.4 ORGANIZACIJSKE USMERITVE

Prisotnost: **najmanj 90 %** na treningih in obvezna prisotnost na vseh tekmovanjih iz programa trenerja.
Aktivna komunikacija s trenerjem glede počutja, poškodb ali bolezni.
Sodelovanje na pripravah in klubskih dogodkih.

9. MERILA ZA NAPREDOVANJE – KLUBSKA SELEKCIJA A

Plavalec lahko napreduje v **elitno selekcijo**, če:

Ima tehnično brezhibno izvedbo vseh štirih tehnik v tekmovalni obliki.

Doseže ciljne čase, ki jih določi trener, na državnem nivoju.

Redno in uspešno nastopa na glavnih tekmovanjih sezone.

Izkaže visoko disciplino, timsko sodelovanje in pozitiven odnos do treninga.

Prisotnost: **najmanj 90 %** na treningih in obvezna prisotnost na vseh tekmovanjih iz programa trenerja

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Tokio 2020:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić



PROGRAM ELITNA SELEKCIJA

1. NAMEN SKUPINE

Elitna selekcija predstavlja najvišji nivo treninga v Plavalnem klubu Radovljica.

V skupini so plavalci z najvišjimi dosežki in potencialom za nastope v **reprezentanci Slovenije**, na **mednarodnih tekmovanjih** ter na **državnem vrhu** v članskih in mladinskih kategorijah.

Glavni cilj je **doseganje vrhunskih rezultatov** ter stalni napredek na tehnični, taktični, kondicijski in psihološki ravni.

2. OPIS DELA V SKUPINI

Treningi v elitni selekciji temeljijo na **visoki intenzivnosti** in **individualiziranem pristopu**, prilagojenem ciljnim disciplinam vsakega plavalca.

Vsebina vključuje:

Individualne tehnične popravke in specializacijo po disciplinah,

Maksimalni razvoj vzdržljivosti in hitrosti,

Napredno taktiko tekmovanj,

Sistematično povezavo kondicijskega in vodnega dela,

Psihološko pripravo na vrhunske nastope,

Redno video-analizo in biomehansko spremljavo.

3. ORGANIZACIJA TRENINGOV

Vidik	Podatek / Opis
Število treningov	13 x tedensko (3 x jutranji + 5 x popoldanski + 2 x suhi treningi)
Trajanje	120 minut na enoto
Termini	Po urniku trenerja, vključno z dvofaznimi dnevi
Lokacija	50 m bazen, 25 m bazen, fitnes
Razmerje trener : plavalci	1 : 12

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996**: Alenka Kejžar, **Sydney 2000**: Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004**: Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008**: Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012**: Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012**: Darko Đurić, **Rio 2016**: Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Tokio 2020**: Špela Perše, **Pariz 2024**: Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016**: Darko Đurić



Telekom Slovenije



Genis



Mercator



PETROL



4. LETNI VSEBINSKI NAČRT – CIKLUSI

ZIMSKA SEZONA (september – februar)

Glavni cilji:

Gradnja močne aerobne osnove,
Izpopolnjevanje tehnike in učinkovitosti vseh štirih slogov,
Specializacija za glavne discipline,
Priprava na državno prvenstvo in mednarodne nastope.

Mesečni poudarki:

September: Diagnostika zmogljivosti, analiza tehnike, postavitev ciljev.

Oktober: Tehnična perfekcija – kravl in hrbtno, podvodne faze, starti.

November: Prsno in delfin – optimizacija zaveslaja in ritma.

December: Povečanje volumna in intenzivnosti, simulacije tekem.

Januar: Visoko-intenzivni trening, razvoj specialne vzdržljivosti.

Februar: Tekmovalni vrh – državno prvenstvo in izbrana mednarodna tekma.

LETNA SEZONA (marec – julij)

Glavni cilji:

Dvig hitrosti in moči,
Taktična priprava na mednarodna tekmovanja,
Povečanje eksplozivnosti startov in obratov,
Glavni poletni vrh sezone.

Mesečni poudarki:

Marec: Korekcija tehnike po zimskem vrhu, specialne serije.

April: Razvoj maksimalne hitrosti, trening visokih intenzivnosti.

Maj: Tekmovalne simulacije in nastopi na kontrolnih tekmah.

Junij: Glavni vrh – državno prvenstvo, Memorial Jožeta Rebca, mednarodna tekmovanja.

Julij: Zaključek sezone, analiza, priprava dolgoročnega plana.

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Tokio 2020:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić



5. TEHNIČNI POUDAREK

Kravl: optimizacija frekvence in dolžine zaveslaja, nadzor dihanja pod obremenitvijo.

Hrbtno: maksimalno izkoriščanje rotacije bokov in podvodnih udarcev.

Prsno: eksploziven odziv nog, minimizacija upora, optimalno drsenje.

Delfin: močan "hip drive", dvojni udarec, tehnično čist vstop v vodo.

Starti in obrati so v ospredju skozi celotno sezono, z analizo preko video posnetkov in merilnih naprav.

6. SORODNI TRENINGI (SUHI DEL)

Moč: periodiziran program v fitnesu, dvigi uteži, pliometrija, lastna teža, TRX, medicine.

Eksplozivnost: sprinti, skoki, olimpijski dvigi.

Vzdržljivost: tek, kolesarjenje, veslanje kot dopolnitev.

Mobilnost in gibljivost: joga, raztezne vaje, vaje za sklepe.

Psihološka priprava: mentalna vizualizacija, nastopni stres, osredotočenost.

7. TESTI IN OCENJEVANJE – ELITNA SELEKCIJA

Elitna selekcija predstavlja **najvišjo tekmovalno raven** v PK Radovljica in vključuje plavalce, ki nastopajo na **državnih, mednarodnih in reprezentančnih tekmovanjih**.

Trening je usmerjen v **maksimalno tehnično dovršenost, fizično pripravljenost, taktično zrelost in psihološko stabilnost**, z jasnim ciljem doseganja vrhunskih rezultatov na glavnih tekmah sezone.

Sezona je razdeljena na **zimski del (september–februar)** in **letni del (marec–julij)**, z jasno opredeljenimi cilji za vsak cikel.

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Tokio 2020:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić



7.1 VRSTE TESTOV MED SEZONO – ELITNA SELEKCIJA

Testna faza	Čas izvedbe	Vsebina	Namen testiranja
Začetni	september	400 m mešano, 200 m vseh tehnik, 50 m in 100 m prosto (časovni test), podvodna faza po FINA standardu, test vzdržljivosti na suhem	Ocena začetne forme po pripravljalnem obdobju
Vmesni zimski	februar	800 m prosto, 400 m mešano, 200 m vseh tehnik, ocena frekvence in dolžine zaveslaja, test moči in eksplozivnosti	Analiza napredka v tehnični in fizični komponenti
Vmesni letni	maj	1500 m prosto ali specialna disciplina, 200 m in 100 m vseh tehnik, ocena tekmovalne taktike v simuliranih pogojih	Preverjanje pripravljenosti na glavni poletni del sezone
Končni	julij	Glavna tekmovalna disciplina na čas (2–3 poskusi), 400 m mešano, taktična izvedba startov in obratov, test psihološke priprave	Zaključna ocena in načrt za naslednjo sezono

7.2 NAVODILA ZA IZPOLNJEVANJE TESTOV

4 testne faze na sezono z vmesnimi meritvami po potrebi.

Rezultati vključujejo **čase, tehnične analize (video), biomehanske podatke** in opombe o taktični izvedbi.

Testni protokoli se usklajujejo z **reprezentančnimi standardi PZS in FINA**.

V oceno se vključijo tudi **rezultati glavnih tekmovanj** ter posebne meritve (npr. laktatni testi, VO₂ max).

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Tokio 2020:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić



7.3 PRILAGOJEN OBRAZEC – ELITNA SELEKCIJA

Ime plavalca: _____ Letnica rojstva: _____

Trener: _____

● ZACETNI TEST – september

400 m mešano: čas _____
200 m vseh tehnik: čas _____
50 m prosto: čas _____
100 m prosto: čas _____
Podvodna faza (št. metrov po skoku): _____
Suhi test moči (skok v daljino, plank, šprint): _____

● VMESNI TEST – februar

800 m prosto: čas _____
400 m mešano: čas _____
200 m vseh tehnik: čas _____
Frekvenca/dolžina zaveslaja: _____
Test eksplozivnosti: _____

● VMESNI TEST – maj

1500 m prosto / glavna disciplina: čas _____
200 m vseh tehnik: čas _____
Simulacija tekmovanja: ocena _____

● KONČNI TEST – julij

Glavna disciplina: čas _____
400 m mešano: čas _____
Starti in obrati: ocena _____
Psihološka pripravljenost: ☐ Visoka ☐ Srednja ☐ Nizka

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Tokio 2020:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić



Telekom Slovenije



Genis



7.4 ORGANIZACIJSKE USMERITVE

Prisotnost na treningih: **90 %**, izjema le opravičene odsotnosti (bolezen, reprezentančne obveznosti).
Obvezna udeležba na **vseh glavnih tekmovanjih** iz programa trenerja.
Aktivno sodelovanje pri analizi lastne tehnike in postavljanju osebnih ciljev.
Udeležba na vseh klubskih in reprezentančnih pripravah.

8. MERILA ZA OHRANITEV STATUSA – ELITNA SELEKCIJA

Plavalec ostane v elitni selekciji, če:
Dosega ciljne čase in norme za mednarodna tekmovanja (PZS, LEN, FINA).
Ohranja visoko tehnično in taktično raven skozi celotno sezono.
Je vzor ostalim selekcijam po disciplini, športnem vedenju in timskem duhu.
Aktivno sodeluje v promociji kluba in mentorstvu mlajših selekcij.
Prisotnost na treningih: **90 %**, izjema le opravičene odsotnosti (bolezen, reprezentančne obveznosti).

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Tokio 2020:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić

