

LETNI NAČRT DELA ZA SEZONO 2021/2022

Ženska A ekipa za svetovni pokal
tehnične discipline

Odgovorni trener: **Poljšak Sergej**
Vodja Panoge: Miha Verdnik
Vodja reprezentanc : Janez Slivnik
Predsednik strokovnega sveta Panoge: Grega Benedik
Predsednik Panoge: Iztok Klančnik

Ljubljana 1.5. 2021

1. Uvodni del

Tekmovalke **Bucik Ana, Robnik Tina, Hrovat Meta in Slokar Andreja** so na predlog odgovornega trenerja uvrščene v ekipo za svetovni pokal za tehnične discipline. Vse izpolnjujejo kriterij 1.

Za Bucik Ano je odlična sezona (12 wosl sl, 22 wosl gs), v kateri je presegla zastavljene cilje. V prihodnji (olimpijski) sezoni pričakujem podoben napredek kot v letošnji, kar bi pomenilo wosl slalom top 10 in wosl gs top 15. Takšni rangi omogočajo boj za najvišja mesta na ZOI in v svetovnem pokalu. Po uspešni sezoni je izredno motivirana.

Robnik Tina pa je navkljub težavam z zdravjem in manjšimi poškodbami, ostala v top 30 wosl (26 wosl gs) in wosl paralel na 6. mestu. Za doseg ciljev (top 10 wosl gs) pa mora ostati zdrava in v dobrem fizičnem stanju skozi vso sezono. Kljub težavam, ki jih je imela v lanski sezoni, ji ne manjka motivacije.

Za Meto Hrovat je relativno težka sezona, v kateri je bilo kar nekaj problemov z poškodbami (padci). Kljub temu je v veleslalomu dosegala dobre rezultate (2 tretji mesti), v slalomu pa je izguba samozavesti po nekaj slabših nastopih privedla do dvomov, da gredo tehnično stvari v pravo smer. Kljub vsem težavam pa je pozitivno to, da je ohranjala dobro koncentracijo skozi celotno sezono.

Slokar Andreja: To bo njena prva sezona pod okriljem ekipe za svetovni pokal. Andreja bo enakovreden del ekipe, le da bo obdržala svoje ljudi (trenerja, serviser in kondicijski trener) iz minule sezone ob sebi tudi naslednje leto. Imela je zelo dobro sezono, obrestoval se je drugačen način dela in predvsem nekajletno kondicijsko delo s Severinom Lipovškom

2. Glavne naloge

Glede na situacijo z Covid 19 bo potrebno tudi v prihodnji sezoni precej prilagajanja in iskanja najboljših rešitev glede treninga.

V prehodnem obdobju smo že opravili slalom trening in test smuči. V začetku maja je planiran še en trening, kjer bo poudarek na vsl treningu in testu opreme.

Za glavnino pripravljalnega obdobja imamo pripravljene dve opciji. Če bo logistično izvedljivo se trening realizira na južni polobli (Ushuaia), v nasprotnem primeru pa na evropskih ledenikih.

Zopet se bomo združevali z moško ekipo za svetovni pokal, in ostalimi ekipami podobnega ranga.

3. Vodstvo in sestava ekipe

1.1 Strokovno vodstvo

	ime in priimek	opomba
Odgovorni trener	POLJŠAK SERGEJ	
Trener	MAGONI LIVIO	
Trener	BOŽIČ BOŠTJAN	
Serviser, pomočnik	VALENTI ALEŠ	
Servis	ČERIN ANDREJ	
Servis	KRISTAN ROBERT	
Servis	PLEŠIVCNIK IGOR	
Kondicijski trener:	MATIJA REA(BUCIK),SEVERIN LIPOVŠEK(HROVAT, SLOKAR), MIHA ROBNIK(ROBNIK)	
Kineziologinja, fizioterapevt:	MALI ANA, TIMOTEJ KOSTREVC	
Zdravnik:	MATJAŽ TUREL, ANŽE KRISTAN	

1.2 Tekmovalci

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	Status 2019/2020
Robnik Tina	1991	SK Luče	1 kriterij
Bucik Ana	1993	SK Gorica	1 kriterij
Hrovat Meta	1998	ASK Kranjska gora	1 kriterij
Slokar Andreja	1997	SK Dol Ajdovščina	1 kriterij

4. Načrt programa

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Opomba
prehodno	Jasna , kaunertal,TUX	12	
Pripravljalno obdobje			
25.7.-27.9.	Saas fee	36	
25.7.-27.9.	Saas fee+Ushuaia	36	
predtekmovalno			
3.10.-23.10.	Schnals,Tux , soelden	13	
tekmovalno			
25.10.-21.3.2022		89	
Skupaj		150	

5. Opis načrtovanega dela

PREHODNO OBDOBJE:

Opraviti test slalom in veleslalom opreme.

V enostavnih postavitvah utrjevati oziroma nadgrajevati dobre stvari iz pretekle sezone

Vadba tehnike v prostem smučanju,

Skupaj 12 snežnih dni

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:

21.7. je v programu IRONMAN test

Planiranih je cca 36 dni snežnega treninga.

V začetku bo več treningov izvedenih na lažjih terenih in postavitvah, kasneje pa se bo zahtevnost dvigovala. Skozi raznovrsten trening izboljšati predvsem elemente, v katerih so bile šibke v pretekli sezoni. Pomembno je, da dekleta vstopijo v to obdobje dobro kondicijsko pripravljena in brez poškodb.

Bucik Ana : v veleslalomu toliko dvigniti tehnični nivo, da bo smučanje se bolj povezano in da bo še boljše premagovala težje situacije kot do sedaj. Glede na to, da se na višjem nivoju smuča zadnji dve sezoni potrebuje veliko dobrih ponovitev.

V slalomu pa prav z nadgradnjo tehnike priti do nivoja, kjer bo število napak minimalno, in izboljšati posamezne elemente, kot so v njenem primeru: ožja linija, večja intenzivnost, smučanje v vertikalah, taktika (branje postavitvev), itd.....

Robnik Tina: v veleslalomu doseči, oziroma še dvigniti nivo iz konca lanskega pripravljalnega obdobja, ko se je smučala na zelo visoki ravni, in prenesti nivo v predtekmovalno in tekmovalno obdobje. V tem obdobju nujno opraviti več treninga v težjih pogojih (slaba vidljivost, neravna podlaga), kar ji je predstavljalo problem v pretekli sezoni.

Hrovat Meta: Predvsem v slalomu posvetiti veliko časa tehniki, da se njeno smučanje stabilizira. V veleslalomu pa se je potrebno posvetiti malenkostim, ki jo bodo privedle do še boljših rezultatov. Poleg tega pa dvigniti nivo v superveleslalomu, da bo sposobna varno tekmovali tudi na nivoju svetovnega pokala.

SLOKAR ANDREJA: Želja je, da izboljša tako tehniko kot taktiko ter vzpostavi idealen ravnotežni položaj na smučeh. Letos ji je v dobri meri to uspelo. Za naslednjo sezono računamo predvsem na dokončno vzpostavitev tega položaja predvsem skozi celotne smučarske vožnje. Prav tako imamo namen nadgraditi njeno taktiko v VSL in SL. Večji izziv bo predstavljala dvig hitrostne bariere. Zato nameravamo v večji meri trenirati SG in več prostega smučanja v večji hitrosti. Glavni cilj sezone bodo zagotovo Olimpijske igre. Želja nam je, da jo pripravimo v takšni meri, da bo sposobna boja za odličja vsaj v eni disciplini. Poleg tega bodo cilji usmerjeni v tekme Svetovnega pokala.

PREDTEKMOVALNO OBDOBJE

Relativno kratko obdobje, v katerem bo poudarek na situacijskem treningu, in iskanju pogojev primerljivih tekmam svetovnega pokala. Samo izvedbo čim bolj približati tekmovalni verziji, brez popuščanja v tveganju oziroma agresivnem smučanju od štarta do cilja.

Predvidenih 13 dni treninga.

TEKMOVALNO OBDOBJE

Cilj obdobja je, da se tekmovalci čim bolj pripravijo na vsako posamezno tekmo, in da jim z nudenjem treninga v podobnih pogojih kot na tekmah svetovnega pokala to omogočimo. Poleg tega pa tekom sezone še dvigovati raven smučanja in obdržati čim bolj konstanten rezultatski nivo skozi vso sezono. V tem obdobju planirano 89 smučarskih dni.

5.1 Rezultatski cilji - ekipa

vrsta cilja/tekmovanje in rang tekmovanja (WC, EC, FIS, drugo)	načrtovani cilj	Opomba
Wcsl vsl	1 tekmovalka do 5. mesta 1 tekmovalka do 10. mesta 1 tekmovalka do 15. mesta 1 tekmovalka do 20. mesta	
Wcsl slalom	1 tekmovalka do 7. mesta 1 tekmovalka do 15. mesta 1 tekmovalka do 20. mesta	
Wcsl paralel	1 tekmovalka do 6. mesta 2 tekmovalki do 10. mesta 1 tekmovalka do 15. mesta	
ZOI sl	1 tekmovalka do 3. mesta 1 tekmovalka do 10. mesta	
ZOI vsl	1 tekmovalka do 3. mesta 1 tekmovalka do 15. mesta	

5.2 Individualni rezultatski cilji

ime in priimek	načrtovani cilj /disciplina	Opomba
Bucik Ana	Wcsl slalom do 7. mesta	
	Wcsl veleslalom do 15 mesta	
	ZOI sl do 3. mesta, vsl do 10. mesta	
Robnik Tina	Wcsl veleslalom do 10. mesta Wcsl paralel do 6. mesta	
	ZOI veleslalom do 3. mesta	
Hrovat Meta	Wcsl veleslalom do 5. mesta Wcsl slalom do 20. mesta Wcsl paralel do 8. mesta	
	ZOI veleslalom do 3. mesta, slalom do 15. mesta	
Slokar Andreja	Wcsl slalom do 7. mesta Wcsl veleslalom do 20 mesta Wcsl paralel do 6. mesta	
	ZOI slalom do 3. mesta Veleslalom do 15. mesta	

5.3 Izhodišča za posameznega tekmovalca

Bucik Ana je po nekaj sezonah stagnacije oziroma negotovosti (glede uvrstitev v top30 da ali ne), prišla v položaj, kjer lahko napada še višja mesta, brez nepotrebnih dvomov kam sodi.

Z dvigom kondicijske pripravljenosti in dobrega treninga na snegu, pričakujem brezkompromisno smučanje na vseh terenih, progah, pogojih in tekom celotne sezone.

Robnik Tina se bo po sezoni v kateri je imela kar nekaj problemov, posvetila predvsem kondicijski pripravi, oziroma izboljšanju splošne kondicije (več aerobnega treninga). To ji bo omogočilo, da v tekmovalnem obdobju pokaže vse svoje sposobnosti, in izpolni svoje in skupne cilje.

Tehnično znanje in hitrost nista bila nikoli pod vprašajem.

Hrovat Meta ima glede na težko sezono, odlično izhodišče v veleslalomu. Čaka pa jo kar nekaj dela v slalomu, kjer v pretekli sezoni ni pokazala česa je sposobna. Cilj je predvsem odpraviti rezultatska nihanja iz pretekle sezone in dosežati vrhunške rezultate ne glede na pogoje.

Slokar Andreja je v letošnji sezoni tehnično znanje dvignila dokaj uspešno. Želimo si, da to znanje uspešno nadgradi in skuša smučati v višji hitrosti, z manj napakami, ki jo stanejo boljše uvrstitve.

Taktično mora nadgraditi predvsem VSL in SG. Želimo doseči predvsem smučanje brez napak in izgube časa ter hitrosti na čim več različnih terenih in postavitvah

6. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

Dekleta imajo svoje kondicijske trenerje z katerimi opravita glavino kondicijskega treninga.

Sodelovanje z dr. Turelom in dr. Kristanom je dobro in upam, da bo tako tudi v bodoče. Sodelovanje z psihologi poteka na individualni ravni (dekleta imajo svoje psihologe).

7. Opremljevalci

Vse tekmovalke imajo zagotovljeno dobro podporo s strani opremljevalcev, (Salomon, Volkl, Nordica).

Glede na to, da je napredek na področju opreme vedno možen, je prav dobro sodelovanje z opremljevalci zelo pomembno.

8. Servis opremljevalcev

Glej točko 7.

9. Prehajanje med ekipami

Trenutno naša ekipa zelo dobro sodeluje predvsem z moško ekipo za svetovni pokal in upam, da bo tako tudi v bodoče. Če bo mogoče, bomo v prihodnje občasno priključili najboljšo tekmovalko ali dve, iz EC –C ekipe.

10. Ostalo pomembno za vrhunski rezultat

Poleg vsega naštetega do sedaj, se mi zdi najbolj pomembno da ekipa diha skupaj. Dobra atmosfera in zaupanje sta garancija za vrhunski rezultat (poleg trdega dela). Kajti nemogoče je preživeti sezono visoko motiviran v ekipi, v kateri ni pravega vzdušja.

Glede na trenersko sestavo pa mislim, da smo sposobni zagotoviti enakovredne pogoje v primerjavi z največjimi nacijami (A,CH,I,USA), čeprav smo glede možnosti treninga na domačih smučiščih v Sloveniji zelo omejeni.