

SZS – ALPSKE DISCIPLINE

# LETNI NAČRT DELA ZA SEZONO 2021/2022

---

## ŽENSKA C EKIPA

Odgovorni trener: Nejc Rebec  
Vodja panoge: Miha Verdnik  
Vodja reprezentanc: Janez Slivnik  
Predsednik strokovnega sveta panoge: Grega Benedik  
Predsednik panoge: Iztok Klančnik

Ljubljana, 8.5. 2021

## 1. Uvodni del

Prejšnja sezona je bila rezultatsko slabša. Neuspešno je bilo mladinsko svetovno prvenstvo na Banskem, kjer so se pokazale vse pomanjkljivosti v smučarski tehniki, taktiki in kondicijski pripravi tekmovalk. V naslednji sezoni se bo potrebno bolj osredotočiti na Mladinsko svetovno prvenstvo in ga postaviti kot glavni cilj sezone.

Da se naredi priključek do najboljših na svetu, bo potrebno trdo delati na vseh področjih smučarske priprave.

V ekipi bo potrebno poskrbeti za dobro, motivacijsko delovno vzdušje na treningih. Izboljšati bo potrebno tudi psihološko pripravo ter postaviti etapne cilje za tekmovalke, katere se bo striktno preverjalo in potrjevalo. Predvsem bodo pri večini tekmovalk etapni cilji vezani na kondicijsko pripravljenost oz delo v pripravljalnem obdobju.

Nekatere izmed tekmovalk imajo letos maturo, za katero upam, da jo bodo uspešno opravile v za to namenjenem roku, pri teh tekmovalkah bo program prilagojen.

Delo z tekmovalkami na snežnih kampih bo potekalo v več manjših skupinah, s tem se bomo veliko bolj individualno posvečali vsaki tekmovalki pri delu in programu.

Tekmovalke lansko sezono še niso bile sposobne tekmovati na tekmah evropskega pokala. Naslednjo sezono jih je potrebno pripraviti, da bodo naslednjo sezono začele osvajati točke Evropskega pokala.

Cilj trenerske ekipe je oz bo , da z svojim znanjem in izkušnjami pripeljemo tekmovalke do željenega rezultata oz cilja. Na tej skupni poti imajo tekmovalke največjo vlogo, predvsem moramo tu videti željo po dosegu rezultata, motivacijo in pripravljenost za delo, samo tako bomo lahko dosegli etapne, vsebinske in na koncu rezultatske cilje.

Delo v ekipi mora temeljiti na pravem odnosu oz vzdušju, disciplini in pripravljenosti za delo!

## 2. Glavne naloge

1. Čim več treningov je treba narediti v prehodnem obdobju (april, maj), saj so snežne razmere pri nas zelo dobre (Krvavec, Areh, Vogel).
2. Kasneje v spomladanskem pripravljalnem obdobju do začetka julija narediti veliko treninga na bližnjih ledenikih (Mölltal, Hintertux), ko so razmere še zelo dobre. Izkoristiti dobra vremenska obdobja in v tem času narediti osnovni tehnični trening, podajati vsebine za širjenje smučarskega znanja in nabirati smučarsko kilometrino.
3. V pomladnem času dobiti čim več nove opreme in jo testirati.
4. Na treningih se povezovati z drugimi ekipami, predvsem boljšimi, da imamo čim več primerjave. Na takšnih treningih je motivacija boljša.
5. Nivo kondicije dvigniti na višji nivo. Kondicija se opravljala v Postojni in lokalnem okolju. Ves čas postavljati in kontrolirati etapne cilje.
6. Poletno-jesenski del pripravljalnega obdobja se bo naredil v Saas Feeju. Kasneje se bomo prestavili na Mölltal, Pitztal in Hintertux. V trening se bodo vključevali elementi hitrih disciplin (dvig hitrostne bariere, skoki, daljši zavoji v večji hitrosti ...).
7. V jesenskem obdobju iskati situacijski trening z drugimi EC ekipami, da bo ves čas viden željeni nivo
8. Narediti dobro in delovno vzdušje v ekipi.

### 3. Vodstvo in sestava ekipe

#### 3.1 Strokovno vodstvo:

	<b>ime in priimek</b>	<b>Vloga sodelavca</b>
Odgovorni trener	<b>Nejc Rebec</b>	trener, koordinacija, pomoč kondicija ZAH+CEN, kondicija na terenu
Trener	<b>Gregor Marguč</b>	trener, pomoč kondicija VZH, kondicija na terenu
Trener+servis:	<b>Grega Pintarič</b>	trener, vodja servisa, servis
Trener+servis:	<b>Arnes Hadžisulejmanović</b>	pomočnik trenerja, servis
Kondicijski trener:	<b>Andrej Lukežič</b>	kondicija program, izvedba in nadzor
Fizioterapevt:		
Zdravnik:	<b>Dr. Matjaž Turel, Dr. Anže Kristan</b>	

#### 3.2 Tekmovalci

<b>Ime in priimek</b>	Leto rojstva	Smučarsko društvo	Status
<b>Anja Oplotnik</b>	2002	SK Celje	3. kriterij SL
<b>Nika Murovec</b>	2002	ASK Kranjska Gora	3. kriterij VSL
<b>Nina Drobnič</b>	2003	SK Alpetour	3. kriterij – U 18 – 1. mesto
<b>Ciglič Žana</b>	2001	ASK Triglav Kranj	Strokovna ocena
<b>Oblak Rebeka</b>	2001	SK Poljane	Strokovna ocena
<b>Lina Knific</b>	2002	SK Ljubljana	Strokovna ocena
<b>Vida Ravnikar</b>	2003	ASK Kranjska Gora	Strokovna ocena

#### 4. Načrt programa

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Realiziran kraj treninga	Realizirano število dni
13. 4.-10. 5 - <b>prehodno obdobje</b>	Areh, Krvavec, Vogel	5		
maj	zdravniški pregled			
maj	kondicija skupni kamp, začetno testiranje, priprava individualnega kondicijskega programa do konca junija, itd...			
11. 5.-5. 7 <b>pripravljalno obdobje</b>	Mölltal, Hintertux	10		
konec junija, julij in avgust	Postojna; kondicijski kampi 5-6 kampov ter individualna kondicija			
konec avgusta	IRONMAN testiranje			
16-25.8	Saas Fee	8		
3-12.9	Saas Fee	8		
20-30.9	Saas Fee	8		
6-11.10	dvorana/Hintertux	3 dni(5 enot)		
17-22.10	Hintertux/Mölltal	5		
27-30.10	Pass Thurn/Schnalstal	4		
1. 11-30. 11. <b>predtekmovalno obdobje</b>	Solda, Pass Thurn, AUT/ITA	15		
1. 12.-31. 12. <b>tekmovalno obdobje</b>	Obdach, Reiteralp, Slovenija	17		
1. 1 – 31. 1	Slovenija, Avstrija, Italija, Nemčija	20		
1. 2. – 28. 2.	Slovenija, Avstrija, Italija, Nemčija	20		
1. 3. – 31. 3	Slovenija, Avstrija, Italija	20		
<b>SKUPAJ</b>		<b>143 dni</b>		<b>dni</b>

## 5. Opis načrtovanega programa cilja

### **PREHODNO OBDOBJE:** do konca aprila

KONDICIJA: »odpočiti« si od dolge sezone, skrb za lastno kondicijo in preventivo.

Večja količina treninga in manjša intenzivnost treningov.

Postavitve: različni zamiki in razdalje, veliko ritma v postavitvah.

Doseči zadostno količino snežnega treninga na lažjih terenih.

Testirati novo opremo

### **PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:** od maja do sredine oktobra

KONDICIJA: po programu, campi ter individualno v domačem okolju POD NADZOROM, doseganje konkretnih etapnih ciljev, IRON MAN v mesecu avgustu izboljšanje psihofizične pripravljenosti tekmovalk, zdravniški pregledi tekmovalk, testiranja

izboljšanje tehnike smučanja tekmovalk in prilagajanje na novo opremo

Postopnost podajanja informacij in vsebin

Prosto smučanje in šola smučanja, uporaba kratkih smuč, različnih pripomočkov oz pomagala.

Narediti večjo količino(dnevno) snežnega treninga v osnovnih in bolj zahtevnih postavitvah.

Koordinacijski poligoni za širino znanja, racionalnost smučanja.

Smučanje po valovih in dodajanje elementov hitrih disciplin (npr. skoki)

Naučiti tekmovalke priprave na psihofizične obremenitve na snežnem treningu.

Treningi SL, VSL in SG ter PARALEL

### **PREDTEKMOVALNO OBDOBJE:** sredina oktobra do konca novembra

KONDICIJA: tekmovalke ohranjajo dobro kondicijsko pripravljenost, individualni programi kondicije, 1x skupni camp kondicije

Zmanjšanje količine treninga, medtem ko bo intenzivnost treningov večja

Zagotoviti tekmovalkam konstantno najboljše možne pogoje tudi primerne in dodajati zahtevnejše terene ter podlage

Izvesti čim več situacijskega treninga, usmerjenega v pripravo na tekme-simulacija tekme.

Omogočiti pogoje, ki bodo podobni ali enaki kot na tekmi. Iskanje terenov, kjer bodo kasneje tekme.

Dvigniti intenzivnost snežne vadbe na terenih in v pogojih, primerljivih nivoju tekem evropskega pokala.

Primerjalni treningi z različnimi ekipami oz tekmovalkami ( SLO Ž ekipami)

**TEKMOVALNO OBDOBJE:** od decembra do 15 aprila

**KONDICIJA:** lastna skrb za ohranjanje kondicije, preventiva, individualni programi, 1x skupni camp

Glavni cilj tega obdobja je čim boljje tekmovati.

Omogočati najboljšo in optimalno pripravo na vsako tekmo.

Manjša količina, večja intenzivnost treninga.

Poiskati terene za trening, ki bodo čimbolj podobni terenom na tekmi (podlaga, konfiguracija).

Konkurenca na treningih, primerljiva najboljšim na tekmah.

Tekmovalke obravnavati individualno in na ta način izbirati primerna tekmovanja.

Posebna pozornost pri programu na začetku na tekmovalke ki nastopajo na EYOF (tekma v decembru)

Cilj v startu tekmovalnega obdobja znižati FIS točke

Udeležiti se tekmovanj po večini FIS doma in v tuiji, tudi nižjega ranga po potrebi.

Tekmovalkam ki napredujejo; z doseženimi vmesnimi cilji omogočiti tekmovanja višjega ranga EC

Izpolniti individualne in ekipne cilje.

## 5.1 Rezultatski cilji – ekipa

vrsta cilja	načrtovani cilj	realizacija cilja
<b>Evropski pokal</b>		
Slalom	točke EC	
Veleslalom	točke EC	
Superveleslalom		
<b>Mladinsko svetovno prvenstvo</b>		
Slalom	1 tekmovalka do 20. mesta, 1 tekmovalka do 20. mesta	
Veleslalom	1 tekmovalka do 20. mesta, 1 tekmovalka do 20. mesta	
Superveleslalom	1 tekmovalka do 20. mesta	
<b>Državno člansko prvenstvo</b>	1 x 1. mesto, 5 x do 3. mesta	
<b>FIS tekme v AVT in ITA</b>	2 x 1. mesto, 2 x do 3. mesta	
<b>FIS tekme v SLO</b>	5 x 1. mesto	
<b>Državni pokal</b>	1., 2., 3. mesto	
<b>FIS točke</b>	Izboljšanje FIS točk vseh tekmovalk v vseh disciplinah za 15% čim bolj se približati FIS minimumu	

## 5.2 Individualni rezultatski cilji

ime in priimek	načrtovani cilj	Etapni cilji	Realizacija
<b>Anja Oplotnik</b>	Izboljšanje FIS točk v vseh disciplinah – približati se FIS minimumu (SL)		
	Izpolniti kriterij 2		
	FIS tekme AVT, ITA - 2 x do 3. mesta		
	FIS tekme SLO - 2 x 1. mesto		
	MSP - 1 x uvrstitev do 15. mesta		
	EC točke	EC– uvrstitve v 2. tek	
<b>Nika Murovec</b>	Izboljšanje FIS točk v vseh disciplinah – približati se FIS minimumu (VSL)	do 20. jan. 2022, izboljšati FIS točke za 15% v dveh disciplinah	
	Izpolniti kriterij 2		
	FIS tekme AVT, ITA - 2 x do 3. mesta		
	FIS tekme SLO - 2 x 1. mesto		
	MSP - 1 x uvrstitev do 20. mesta		

	EC točke	EC– uvrstitve v 2. tek	
<b>Nina Drobnič</b>	EYOF - 1 x do 10. mesta	tehnika smučanja v pripravljalnem obdobju	
	FIS tekme AVT, ITA - 1 x do 8. mesta, 1 x do 10. mesta		
	FIS tekme SLO - 1 x do 3. mesta, 2 x do 5 . mesta		
	Izboljšanje FIS točk v vseh disciplinah (20%)		
	Izpolniti kriterij 3		
<b>Žana Ciglič</b>	Izboljšanje FIS točk v vseh disciplinah(30%-35%)	do 20. jan. 2022, izboljšati FIS točke za 15% v dveh disciplinah	
	Izpolniti kriterij 2	kondicija – konkretni cilji	
	FIS tekme AVT, ITA - 2 x do 3. mesta		
	FIS tekme SLO - 2 x 1. mesto		
	MSP - 1 x uvrstitev do 15. mesta		
	EC točke	EC– uvrstitve v 2. tek	
<b>Rebeka Oblak</b>	Izboljšanje FIS točk v vseh disciplinah – približati se FIS minimumu (VSL, SL)	do 20. jan. 2022, izboljšati FIS točke za 15% v dveh disciplinah	
	Izpolniti kriterij 2	kondicija – konkretni cilji	
	FIS tekme AVT, ITA - 2 x do 3. mesta		
	FIS tekme SLO - 2 x 1. mesto		
	MSP - 1 x uvrstitev do 15. mesta		
	EC točke	EC– uvrstitve v 2. tek	
<b>Lina Knific</b>	Izboljšanje FIS točk v vseh disciplinah – izboljšati FIS točke(pri GS in SG za 30%)	do 20. jan. 2022, izboljšati FIS točke za 15% v dveh disciplinah	
	Izpolniti kriterij 3	kondicija – konkretni cilji	
	FIS tekme AVT, ITA - 2 x do 5. mesta		
	FIS tekme SLO - 1 x 1. mesto		
	MSP - 1 x uvrstitev do 20. mesta		
	EC točke	EC– uvrstitve v 2. tek	
<b>Vida Ravnikar</b>	EYOF - 1 x do 10. mesta	tehnika smučanja v pripravljalnem obdobju	
	FIS tekme AVT, ITA - 1 x do 8. mesta, 1 x do 10. mesta	kondicija – konkretni cilji	
	FIS tekme SLO - 1 x do 3. mesta, 2 x do 5 . mesta		
	Izboljšanje FIS točk v vseh disciplinah		
	Izpolniti kriterij 3		

- Konkretna etapna cilja vezana na kondicijo doda kot priloga Andrej Lukežič



### 5.3 Individualni cilji napredka

Individualni cilji in s tem tudi napredek je opredeljen v točki 5.2.

### 5.4 Izhodišča za posameznega tekmovalca

**1. Anja Oplotnik:** Lansko sezono je končala v februarju zaradi poškodbe kolena, ki bo sanirana do začetka pripravljalnega obdobja nove sezone. Njena najboljša disciplina je slalom, v katerem pričakujemo, da bo sposobna osvajati točke evropskega pokala. Z dvigom moči bo lažje popravila svoj položaj bolj naprej, s katerim bo izboljšala čistost izpeljave zavoja.

Za napredek v veleslalomu bo morala izboljšati drsenje na lažjih delih proge. Drsenje se bo izboljšalo z več treninga hitrih disciplin. Potrebno bo dvigniti hitrostno bariero in tehniko skokov za boljši trening hitrih disciplin.

**2. Nika Murovec:** Boljša je v tehničnih disciplinah. Ima nižjo hitrostno bariero in nima veselja do hitrih disciplin. Z dvigom hitrostne bariere bo boljše smučala tudi na hitrejših veleslalomih, v katerih preveč zaključuje zavoje in je s tem počasnejša. Boljši ima desni zavoj, medtem ko v levem zavoju preveč popušča v drugem delu zavoja. Njen osnovni položaj bo morala pomakniti bolj naprej.

Čimprej mora izbrati opremo, v katero verjame, da bo med sezono lahko bolj osredotočena na svoje smučanje.

**3. Nina Drobnič:** Kondicijsko je dobro pripravljena, vendar bo potrebno izboljšati predvsem koordinacijo, ki je njena slabša motorična sposobnost.

Veliko rezerve ima v tehniki smučanja. V pripravljalnem obdobju bo potrebno izboljšati njen položaj na smučeh (bolj naprej) in izpeljavo zavoja, ki je premalo postopen. Ima dobro izhodišče za hitre discipline. Trening slaloma in predvsem veleslaloma ji bo zelo koristil v tehničnih zavojih v hitrih disciplinah. Ima dober občutek za drsenje v ravninskih delih.

**4. Žana Ciglič:** Dvigniti nivo kondicijske in psihične priprave. Ker je imela v lanski sezoni veliko težav z manjšimi poškodbami, se bo morala dobro kondicijsko pripraviti za naslednjo sezono, da bo teh težav manj. Veliko rezervo ima tudi v psihični pripravi. Sposobna je dobro tekmovali v vseh disciplinah. Izboljšati mora predvsem vhod v zavoj, ki je preveč direkten.

**5. Rebeka Oblak:** Ima enakovredne vse discipline, vendar ima težave pri vseh na ledenih strmih delih. Zato mora izboljšati kondicijsko pripravo: moč in vzdržljivost v moči. Svoj položaj mora premakniti bolj naprej. Slabši je prvi del zavoja, ki je premalo izpeljan. Drugi del zavoja je dober. Izboljšati pristop do treninga, da bo ves čas motivirana.

**6. Lina Knific:** Veleslalom je njena najboljša disciplina. Desni zavoj ima tehnično dober, medtem ko mora levega izboljšati. Ima dober občutek za drsenje, zato ima potencial tudi v hitrih disciplinah, vendar bo potrebno še vzdigniti njeno hitrostno bariero. Slalom je njena slabša disciplina. Probleme ima v kratkih postavitvah in strmih delih. Njen položaj bo potrebno pomakniti bolj naprej.

Kondicijsko je solidno pripravljena, vendar lahko dvigne vse motorične sposobnosti na še višji nivo, ki je potreben za uspešno tekmovalje na Evropskem pokalu.

**7. Vida Ravnikar:** Vida je imela zelo dobro sezono. Tukaj bi izpostavil 7 medalj iz državnega prvenstva ki vključuje tudi prvo mesto pri članicah v kombinaciji (SL, GS, DH). Velik napredek je napravila pri končevanju trening in tekem voženj in je imela bistveno manj odstopov kot leto prej. Trenerje je pozitivno presenečala in tudi opozorila nase z odločnostjo na težkih in ledenih progah kjer je večkrat prehitela tudi kakšno članico ženske C ekipe. Njena kvaliteta je da boljše tekmuje kot trenira. Glavno rezervo v njenem smučanju vidim v dodatnem gibanju, ki bi ji pomagalo pri čistejših in hitreje zaključenih zavojih ter manj smučanja z zgornjim delom telesa v slalomu. Velike rezerve so še v kondiciji, predvsem maksimalni moči, in pa pri štartu ki je zaenkrat še preveč ležeren.

## 6. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

Kondicijski trener bo vključen v delo ekipe v celotni sezoni. Glavnino treningov se bo opravilo v spomladanskem in poletnem delu sezone. Med sezono se bo vključil tudi v delo na snegu. Individualno bo delal tehniko smučanja na prosto in med količki s tekmovalkami, ki bodo imele tehnične težave v tekmovalnem delu sezone.

Sodelovanje z zdravniško službo dr. Anžeta Kristana je bilo vzorno, tako da si želimo takšno sodelovanje še naprej.

V prihodnje bi predlagal sodelovanje s športnimi psihologi in fizioterapevtom.

## 7. Opremljevalci

Tekmovalke imajo opremo različnih opremljevalcev, ki jo bodo testirale v prehodnem in pripravljalnem delu sezone.

## 8. Prehajanje med ekipami

Tekmovalke lahko prehajajo iz medregijske reprezentance v reprezentanco EC in obratno. Če tekmovalka ni na nivoju EC reprezentance in ne more slediti programu ekipe, se jo za določeno obdobje prestavi na program medregijske reprezentance ali kluba. Če tekmovalka medregijske reprezentance izstopa v svoji sredini, se jo vključi v program EC ekipe.

Če tekmovalka EC ekipe začne izstopati, se jo predlaga za priključitev A-representanci.

V primeru, da bodo tekmovalke štartale na tekmovanjih različnega nivoja (NJR, FIS, EC, MSP, WC), se jih priključi medregijski oz. A-representanci.

## 9. Ostalo pomembno za vrhunski rezultat

Tekmovalke morajo povečati pripravljenost za delo, osredotočenost na treningih in tekmah. Naj se jim vrne iskra ter žar v očeh, kar je ključno za doseganje vrhunskih rezultatov. Vsak dan morajo iz sebe dati sredico sredic, torej najboljše.

Dober pokazatelj bodo že doseženi etapni cilji, zlasti kondicija v pomladanskem oz poletnem delu.

Zahteva nas trenerjev bo, da te cilje tekmovalke izpolnijo, z vsem znanjem in angažiranostjo bomo pomagali tekmovalkam pri tem in dali vse od sebe, da bomo lahko na koncu sezone vsi zadovoljni.

Verjamem v dekleta, delo in program!

Pripravila: Nejc Rebec in Gregor Marguč