

SZS – ALPSKE DISCIPLINE

LETNO POROČILO O DELU ZA SEZONO 2020/2021

OTROŠKI PROGRAM

1. Vodstvo in sestava ekipe

1.1 Strokovno vodstvo

	ime in priimek
Vodja programov otrok in mladine	Boštjan Anderlič
Vodja programov otrok	Andrej Lukežič
Sodelujoči regijski trener	Tadej Ameršek (VZH)
Sodelujoči regijski trener	Mitja Dragšič (VZH)
Sodelujoči regijski trener	Tomaž Hribar (CEN)
Sodelujoči regijski trener	Primož Obrč (CEN)
Sodelujoči regijski trener	Miloš Križaj (ZAH)
Sodelujoči regijski trener	Gregor Kraigher (ZAH)
Sodelujoči regijski trener	Uroš Peternel (ZAH)
Sodelujoči regijski trener	Borut Furlan (CEN)

1.2 Sestava ekipe – kandidati za otroško reprezentanco

1.2.1 Dečki kategorije U16, U14

Rang	Koda	Priimek in Ime	Klub	Reg	
1	205017	HRIBERŠEK ALEN	UNC	VZH	2005
2	205051	RAKOVIČ MATIC	KRG	ZAH	2005
3	205065	MENCINGER MATEJ	NOV	CEN	2005
4	205072	ŽUNKO MARCEL	ZAJ	VZH	2005
5	205085	ARČON ANŽEJ	SDP	NPR	2005
6	206042	BUČAR LUKA	BRM	VZH	2006
7	206013	HAJDINJAK GAL	APT	ZAH	2006
8	206049	OSERBAN MIHA	ČRN	VZH	2006
9	206041	ROTAR GREGA	ŽEL	ZAH	2006
10	206030	ŠKRJANC JAKA	MED	CEN	2006
11	206017	ŠINKOVEC URBAN	ŽEL	ZAH	2006
12	206022	GMAJNAR LUKA	NOV	CEN	2006

1.2.2 Deklice kategorije U16, U14

Rang	Koda	Priimek in Ime	Klub	Reg	
1	105052	ANDOLŠEK VERTOVŠEK HANA	MOD	ZAH	2005
2	105063	VRANIČAR LIZA	APT	ZAH	2005
3	105045	PAŠČINSKI KRISTINA	RAD	ZAH	2005
4	106021	LESKOVEC ALINA	NOV	CEN	2006
5	106032	OMERZU ULA	SKC	VZH	2006
6	107042	RADELJ TIA	APT	ZAH	2007
7	106003	BOKAL ANA	APT	ZAH	2006
8	106026	PUŠNIK LANA	SKC	VZH	2006

2. Realizacija načrtovanega programa

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Vsebina treninga	realizirano
Avgust 20	Postojna	4	Kamp kondicija	4
Oktober 20	Ljubljana	1	meritve FŠ	0
Oktober 20	Moelltal AUT	4	sneg	0
November 20	Moelltal AUT	4	sneg	0
Januar 21	Kranjska G., Trbiž	15	sneg	14
26.1.-30.1.2021	Folgaria ITA	4	Trofeo Alpe Cimbra	4
Februar 21	Stari vrh	1	sneg	0
Februar 21	Stari vrh	2	Pokal Loka	0
Februar 21	OPA races	4	OPA races sneg	0
Marec 21	Kranjska Gora	4	sneg	4
Marec 21	Kope	3	sneg	0
Marec 21	Soriška planina	2	sneg	2
30.3.-2.4.2021	Abetone ITA	3	Trofeo Pinocchio	3
30.3.-2.4.2021	Val d'Isere FRA	3	La Scara	0
April 2021	Krvavec, Rogla, Vogel	2 x 3	sneg	?
SKUPAJ		55 dni	treningi /tekmovanja	27 dni
SKUPAJ		5 dni	kondicijske priprave	4 dni

2.1 Opis realizacije programa

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:

Kondicijski kamp, Postojna, 24.-27.8.2020

Kamp je bil izveden na poligonu SGL v Postojni. Določene vadbene enote so bile zvedene tudi v športnem parku in v naravi v okolici Postojne. Izvedenih je bilo sedem enot. Namen kampa je poleg vadbe, predstaviti trenerjem različna sredstva in metode dela za razvoj določenih motoričnih sposobnosti. Udeležba na kampu je bila skromna. Kampa se udeleži deset tekmovalcev in štirje trenerji. Meritve na FŠ, zaradi Covid-a, se ne izvedejo.

Na spletni strani SZS se objavijo vsebine povezane s kondicijsko vadbo in so v pomoč trenerjem pri oblikovanju kondicijskih programov. Vsebine vsebujejo natančne opise sredstev, metod in nadzora vadbe. Dodana so tudi teoretična besedila, za lažje razumevanje omenjenih vsebin.

Društva izvajajo snežne treninge le do druge polovice oktobra (do 23.10.2021), ko stopijo v veljavo strogi ukrepi za zaustavitev okužb z virusom Covid 19.

PREDTEKMOVALNO OBDOBJE:

Vsakršna organizirana vadba otrok v Sloveniji je do 4.1.2021 prepovedana. Določena društva, samoiniciativno, nekaj snežnih treningov izvedejo v tujini, večina jih v tem času ne smuča. Kondicijska vadba se izvaja individualno s pomočjo spletne aplikacije Zoom.

TEKMOVALNO OBDOBJE:

Povratak na sneg je možen po 4.1.2021. Po dvomesečnem premoru, brez snežnih treningov, težko govorimo o tekmovalnem obdobju. Vsebine na snegu so povezane s ponovnim prilagajanjem na opremo, osnovnimi elementi tehnike, z vadbo v metodičnih poligonih. Predviden začetek tekmovalnega obdobja se zamakne vsaj za en mesec.

Snežni kamp, Kranjska Gora – Trbiž, 4.-9.1.2021

Na kampu je prisoten regijski trener Primož Obrč ter demonstratorji Jure Lekič, Jan Kunc in Denis Srebot. Sprva so vsebine vezane na prosto smučanje, kasneje preidemo na vadbo v omejenem prostoru (poligoni). Kljub upoštevanju načela postopnosti, težavnost in zahtevnost treningov hitro naraščata. Kampa se udeležijo le kandidati za reprezentanco letnika 2005.

Snežni kamp, Kranjska Gora, 14.-19.1.2021

Prisotni so regijski trenerji; Miloš Križaj, Gregor Kraigher, Tomaž Hribar in Tadej Ameršek. Kampa se udeležijo kandidati za reprezentanco letnikov 2005 in 2006. Vsebine so povezane z enostavnimi postavitvami SL in VSL, v ogrevalnem delu vadbe se uporabijo SG smuči. V drugi polovici kampa se izvede primerjalni »štopping«, na osnovi katerega se določi ekipo za mednarodno tekmovanje Alpe Cimbra.

Snežni kamp, Trbiž, 24.-25.1.2021

Gre za zadnje priprave pred mednarodnim tekmovanjem Alpe Cimbra. Poleg izbranih tekmovalcev sta prisotna še regijska trenerja Gregor Kraigher in Tadej Ameršek. Vsebine so povezane s situacijsko vadbo, ustvariti smo želeli pogoje, čim bolj podobne tistim na tekmovanju. V priprave vključimo tudi vadbo štarta za paralelno tekmo.

Mednarodno tekmovanje Alpe Cimbra, Folgaria, 26.-30.1.2021

Tekmovanje poteka pod strogimi preventivnimi ukrepi za zaježitev virusa. Zasedba ekip udeleženk je okrnjena, najmočnejše smučarske nacije niso prisotne (Avstrija, Švica, Francija, Norveška). Slovenska ekipa se tekmovanja udeleži le s kategorijo U16, s šestimi dečki in šestimi deklicami (dvojna kvota). Od trenerjev so prisotni Tadej Ameršek, Gregor Kraigher in demonstratorica Manja Pernek. Tekmuje se v slalomu, veleslalomu ter ekipni tekmi (slalom). Pri pripravi terenov, organizator zagotovi dobre snežne pogoje, ki omogočajo visoke uvrstitve tudi tekmovalcem z višjimi štartnimi številkami.

Državna otroška tekmovanja

V mesecih februarju in marcu ni mogoča organizacija državnih otroških tekmovanj. Klubi se združujejo na regijskem in med regijskem nivoju ter organizirajo primerjalne treninge. Primerjalni treningi se organizirajo za kategorije U16, U14 in U12. Na osnovi primerjalnih treningov regije ustvarijo regijske range.

Mednarodna tekma Pokal Loka je odpovedana, enako tudi tekmovanje OPA.

Snežni kamp, Kranjska Gora, 18.-21.3.2021

Kamp je izveden v Podkorenu, na poligonu in progi za WC. Prva dva dneva sta namenjena vsem tekmovalcem kategorij U16 in U14. Prijavljenih je 154 tekmovalcev. Tekmovalci so razporejeni v termine čez cel dan, razdeljeni so po ključu regij. Poleg regijskih in klubskih so na treningu prisotni tudi

panožni trenerji; Nejc Rebec, Branko Ceferin in Boštjan Anderlič. Druga dva dneva sta namenjena le 15 tekmovalcem iz posamezne kategorije, te tekmovalce določijo regije. Izbrani tekmovalci se pomerijo v SL in VSL, na osnovi medsebojne primerjave se izbere ekipa za mednarodno tekmovanje Pinnochio 2021. Vse štiri dni je snežna podlaga zahtevna (dodatno obdelana z vodo) a omogoča enake pogoje čez cel dan. Do manjših zapletov pride drugi dan, ko se na terenu nenapovedano pojavi dodatna mladinska ekipa ter tretji in četrti dan, ko upravljalec na del smučišča nenapovedano spusti turiste.

Snežni kamp, Kope, 23.-25.3.2021

Snežni kamp na Kopah je namenjen vadbi hitrih disciplin a se zaradi odpovedi upravljalca ne izvede. Na kamp je prijavljenih le 42 tekmovalcev.

Primerjalni trening, Soriška planina, 27.-28.3.2021

Tekmovalci se primerjajo v veleslalomu. Prvi dan je namenjen kategoriji U14, prijavljenih je 49 tekmovalcev, drugi dan kategoriji U16, prijavljenih je 35 tekmovalcev. Glavni del organizacije treninga prevzame ASK Alpetour. Snežni pogoji so dobri (trd pomrznjen sneg), vidljivost spremenljiva (megla v pasovih).

Mednarodno tekmovanje Pinnochio, Abetone, 30.3.-2.4.2021

Tekmovanje poteka pod strogimi preventivnimi ukrepi za zajezitev virusa. Prireditve se udeležimo s kategorijama U14 (2+2) in U16 (3+3). Prisotni trenerji so Marjan Planinšek, Tomaž Hribar in Tadej Ameršek. Tekmuje se v SL in VSL. Kljub visokim temperaturam, organizatorju uspe zagotoviti odlične tekmovalne pogoje.

Zaradi zaprtja žičniških naprav, v aprilu ne izvedemo snežnih treningov.

3. Ocena

Zaradi številnih in hitro spreminjajočih se ukrepov, ki jih država izvaja za zajezitev širitve novega koronavirusa, se velik delež načrtovanih vsebin ne izvede.

Sezona se za otroško smučanje praktično prične v začetku januarja, ko se otroci zopet vrnejo v šolo. V tem času se ukrepi sprostijo do te mere, da lahko postopno pričnemo s treningi v vseh kategorijah.

Od januarja dalje vsebine otroškega programa nenehno spreminjamo, se prilagajmo vedno novim ukrepom, s ciljem, da bi ob omejitvah realizirali čim več. Seveda je sistematično in načrtno delo v dani situaciji izredno oteženo.

Tekmovanje ne smemo organizirati, kot alternativo izvajamo primerjalne treninge, kjer se tekmovalci iz različnih regij medsebojno primerjajo. Tovrstni treningi ponudijo določeno mero tekmovalnega naboja, a prave tekme ne morejo nadomestiti.

Snežni kamp, Kranjska Gora, 14.-19.1.2021

Na tem kampu izvedemo prvi primerjalni trening. Tekmovalci se pomerijo najprej v veleslalomu. Primerjavo izvedemo na progi Dolenčev Rut. Teren je enostaven, podlaga kompaktna. Ne glede na malo količino treninga, ocenjujem, da je smučanje ki ga prikažejo, na solidnem nivoju. Odstopov je malo. Zadnji dan se pomerijo še v slalomu, na poligonu v Podkorenu. Teren je zahtevnejši, podlaga je obdelana z vodo. Tekmovalci imajo več težav, odstopov je veliko. Na ženski strani so očitne velike razlike v kvaliteti tekmovalk. Na moški strani so razlike manjše, konkurenca je bolj strnjena.

Mednarodno tekmovanje Alpe Cimbra, Folgaria, 26.-30.1.2021

Na tekmovanje odidemo z malo situacijske vadbe, brez predhodnih tekmovanj, le z dvema primerjalnima treningoma. Rezultati, ki jih doseže ekipa niso najbolj spodbudni. Pri dekletih so zaostanki za prvimi večji kot pri dečkih, tako najboljša (Omerzu) zaostane v veleslalomu nekaj manj kot šest sekund, zaostanki ostalih deklet postopno naraščajo tja do štirinajstih sekund. Naš najboljši deček za prvim zaostane nekaj več kot tri sekunde (Škrjanc), drugi štiri in tako postopno do šestih sekund. Tudi v slalomu so razlike pri dekletih velike, prva naša (Bokal) zaostane za zmagovalko nekaj manj kot devet sekund. Pri fantih je zaostanek našega najboljšega (Oserban) za prvim malo več kot sekundo in pol, drugega tri sekunde,... postopno tja do petih sekund. Veliki zaostanki so posledica številnih napak in pomanjkljivosti v tehniki.

Snežni kamp, Kranjska Gora, 18.-21.3.2021

Tekmovalci trenirajo na progi z zahtevno konfiguracijo in na podlagi, ki je obdelana z vodo. Pogoji so zahtevni, a se večina uspešno prilagodi. Zadnja dva dneva se izvede primerjalni trening. Če ga primerjamo s prvim, izvedenim v januarju, opazimo, da se rangi pri fantih pomešajo (izjema je Oserban) a razlike med njimi niso tako izrazite. Pri dekletih večjih sprememb ni, Leskovec in Omerzu izstopata, ostale so precej zadaj. V kategoriji U14 se prvič soočijo tekmovalci iz cele države. Pri deklicah izstopata Radljeva in Dolinarjeva, pri dečkih Šmit in Sovinc.

Snežni kamp, Kope, 23.-25.3.2021

Snežni kamp na Kopah je bil namenjen vadbi hitrih disciplin a se žal ni izvedel. Upravljalec je zaradi protesta nad skromno udeležbo trening odpovedal. Ob tem je potrebno izpostaviti, da je upravljalec predhodno vložil velik napor za ustrezno pripravo terena in zagotavljanje ustreznih pogojev (zaščita terena z mrežami, bivanje, prehrana,...). O razlogih za neudeležbo klubov več v zaključku poročila, v tem delu le to, da so klubi izkazali premalo zavedanja o nujnost simbioze z upravljalci smučišč ter pomanjkanje solidarnosti, ko gre za zagotavljanje čim boljše konkurence na skupnih treningih. Omeniti velja tudi dejstvo, da so se na kamp prijaviли le klubi vzhodne regije ter SK Radovljica, ASK Kranjska Gora ter SD Elementa tribe.

Mednarodno tekmovanje Pinnochio, Abetone, 30.3.-2.4.2021

Ekipno dosežemo drugo mesto, kar je spodbuden dosežek po sezoni polni prilagajanj in improvizacije. Kljub okrnjeni konkurenci, se solidno uvrstimo med ekipi ITA1 in ITA2. Tri medalje v posamični konkurenci; Radljeva druga v slalomu in prva v veleslalomu, Šmit drugi v slalomu. Radljeva izstopa s povezanim in dinamičnim smučanjem. V kategoriji U16 razlog za optimizem ponudi Oserbanov nastop v slalomu. Kljub smoli v drugem teku in napaki tik pred ciljem, je bil tisti dan Oserban najboljši slalomist na hribu.

4. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

- uspešno sodelovanje s FŠ- IŠ test motoričnih sposobnosti
- zelo uspešno sodelovanje z ZUTS in demonstratorji pri izvedbi kampov za mlade
- uspešno sodelovanje z UKC Ljubljana (dr. Anže Kristan)

5. Zaključek (komentar)

Letošnja sezona, verjetno ena najtežjih za otroško smučanje, je razkrila marsikaj. Trenersko delo je bilo izredno oteženo, prisotno je bilo veliko negotovosti, dvomov in nelagodja. A kljub vsemu, ko je bilo najtežje, nam je uspelo stopiti skupaj in izpeljali smo nekaj dobrih in kvalitetnih kampov. Pohvalil bi tudi sodelovanje trenerjev na mednarodnih tekmah, zgledno.

Žal pa enotnost ni bila atribut ki nas je spremljal skozi celo sezono. Težko trdim, da sezone ni bilo moč izpeljati bolje in da je to kar smo naredili, najbolje kar je v dani situaciji bilo mogoče. V mislih imam dva dogodka, ki sta na površje porinila sebičnost in izogibanje sprejemanja pravih odločitev.

Prvi je povezan z organizacijo in izpeljavo otroških tekmovanj, ter namerno sabotajo le teh. Ne znam si razložiti motivov za omenjeno dejanje, kaj mora biti tako močno, da trener prepreči tisto za kar tekmovalci trenirajo celo leto. Tolaži me misel, da gre za posameznika in tovrstno dejanje ne odraža razmišljanja večje skupine trenerjev.

Drugi dogodek je slaba udeležba na kampu hitrih disciplin na Kopah. Po pogovoru s trenerji je bilo slišati kup izgovorov, pravzaprav pa me nobeden izmed slišanih ni prepričal, da je šlo za kaj drugega kot za izogibanje sprejemanja prave odločitve. Ko imaš na razpolago celotno smučišče, idealne snežne in vremenske razmere, ko je teren razgiban in ti ponuja minuto in pol dolg SG, preprosto ne sme biti izgovora. Verjamem, da tekmovalci ali starši vidijo stvari drugače, a je naloga trenerja da stopi naprej, ustrezno argumentira in sprejme pravo odločitev, pa če tudi ta včasih ni najbolj prijetna.

Mednarodne tekme so pokazale, da v kategoriji U14 ohranjamo priključek z najboljšimi nacijami, kar pa za kategorijo U16 ni slučaj. Razlike, ki se začnejo ustvarjati že ob prehodu iz U14 v U16 se v mladinski konkurenci stopnjujejo in so proti tekmam EC skoraj nedosegljive. Razlike se izražajo v tehniki, taktiki in fizični pripravljenosti. Tehnično to pomeni slabša dinamika smučanja, v zavojih je prisotnega preveč oddrsavanja, zavoji so neustrezno oblikovani. Taktično je to pri spremembah ritma, sploh ko je hitrost potrebno zmanjšati, pri skrajnih postavitvah (ko so razdalje na minimumu ali maksimumu dovoljenega), pri reševanju terenskih zahtev (prelomnice, kompresije, poševnine). V smislu fizične priprave so to pomanjkljivosti pri koordinaciji, mobilnosti in moči.

6. Izhodišča za pripravo načrta

Obdržati in okrepiti kondicijske kampe za otroke v pripravljalnem obdobju

Izobraževati trenerje na področju kondicije in motoričnega razvoja ter poenotenja tehnike smučanja

Izpopolniti priprave selekcioniranih tekmovalcev

Omogočiti otrokom več treningov »štarta« za paralelne discipline

Poudarjati razvoj širine smučarskega znanja pri mladih tekmovalcih v smislu: različnih naklonin, različne preparacije snega, postavitve, prehodi, valovi, prelomnice

Zdravstvena oskrba in rehabilitacija poškodb pri mladih