

SZS – ALPSKE DISCIPLINE

LETNO POROČILO O DELU ZA SEZONO 2021/2022

Ekipa:
OTROŠKE EKIPE

1. Vodstvo in sestava ekipe

1.1 Strokovno vodstvo:

	ime in priimek	vloga zunanjega sodelavca
Vodja programov otrok	Andrej Lukežič	
Regijski trenerji	Tadej Ameršek (VZH) Rok Toplak (VZH) Bojan Napotnik (VZH) Tomaž Hribar (CEN) Andraž Kraševc (CEN) Primož Obrč (CEN) Borut Furlan (NPR) Uroš Peternel (ZAH) Miloš Križaj (ZAH) Gregor Kraigher (ZAH)	
Zunanji sodelavec:	ZUTS DEMO team	pomoč pri metodiki in tehniki smučanja
Zunanji sodelavec:	FŠ	pomoč pri nadzoru vadbe (meritve)
Zunanji sodelavec:	Inštitut za šport	pomoč pri nadzoru vadbe (meritve)

1.2 Sestava ekip za otroška mednarodna tekmovanja

Deklice (U16+U14)

Ime Priimek	Leto rojstva	Društvo klub	Kitzbuhel, 19.1.22,*	Alpe Cimbra, 26.-29.1.22	Pokal Loka, 12.-13.2.22	OPA, 8.-10.2.22,*	Pinocchio, 31.3.-2.4.22	La Scara, 5.-8.4.22
Tija Radelj	2007	ASK Alpetour		x	x	x	x	x
Alina Leskovec	2006	SD Novinar	x			x	x	x
Ana Merc	2006	SK Fužinar			x		x	x
Ula Omerzu	2006	SK Celje	x	x	x			
Manca Dolinar	2007	SK Poljane			x			
Ana Bokal	2006	SK Alpetour	x	x	x	x		
Zala Urška Žižek	2007	ASK Branik			x			

Julija Strel	2008	SK Poljane		x	x			x
Taja Prešern	2008	SK Radovljica			x		x	
Lina Šoštko	2009	SK Poljane		x	x			
Aja Radelj	2009	ASK Alpetour			x			x
Nina Napotnik	2008	SK Beli zajec			x		x	
Jasmina Modrijan	2008	ASK Branik			x			

Dečki (U16+U14)

Ime Priimek	Leto rojstva	Društvo klub	Kitzbuehel, 19.1.22, *	Alpe Cimbra, 26.-29.1.22	Pokal Loka, 12.-13.2.22	OPA, 8.-10.2.22, *	Pinocchio, 31.3.-2.4.22	La Scara, 5.-8.4.22
Miha Oserban	2006	SK Črna	x	x	x	x	x	x
Jaka Škerjanc	2006	SK Medvode	x	x	x	x	x	x
Nik Sovinc	2007	SK Celje	x					
Gal Hajdnjak	2006	SK Alpetour			x	x		
Gašper Macuh	2007	SK Celje		x				
Matic Kraševac	2006	SD Domžale			x		x	x
Luka Gmajnar	2006	SD Novinar			x			
Tine Špegelj	2007	SK Vuzenica			x			
Lan Vezovnik	2008	SK Vuzenica		x	x			x
Jan Žižek	2008	ASK Branik		x	x		x	
Miha Mertelj	2008	SK Radovljica			x			x
Lan Ivančič	2008	ASK Kr. Gora			x		x	

* tekma ni v FIS koledarju

2. Realizacija načrtovanega programa

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Realiziran kraj treninga	Realizirano število dni
25.-28.8.2021	Postojna (kondi kamp)	4	Postojna	4
18.9.2021	Ljubljana (FŠ, test.)	1	Ljubljana	1
26.-29.9.2021	Kaprun	4		0
10.-14.10.2021	Kaunertal	4	Kaunertal	4
14.-17.12.2021	Moelltal	4	Kranjska Gora	4
Februar, 2022	Ljubljana (FŠ, test.)	1		0
April, 2022	Krvavec (kamp hitrih disciplin, poligoni za U12)	4	Krvavec	0
SKUPAJ		21 dni		13 dni

2. 1 Opis realizacije

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:

V avgustu je izveden kondicijski kamp v Postojni. Kamp traja 4 dni, vsebine so raznolike. Cilj kampa je podati trenerjem čim več koristnih informacij za ustrezno oblikovanje kondicijske vadbe. Vsebine vključujejo postopke ugotavljanja začetnega stanja, načine doziranja količin in intenzivnosti, možnosti oblikovanja posameznih vadbenih enot in daljših trenežnih ciklov. Kampa se udeleži 28 otrok in 6 trenerjev.

V septembru je izvedeno testiranje na FŠ. Testiranja se udeleži 156 otrok. Na osnovi rezultatov lahko ugotovim, da so se razlike med otroci povečale. Napredek določenih tekmovalcev, kjer je delo v klubih na področjih kondicije sistematično, je očiten.

V oktobru izvedemo snežni kamp na Kaunertalu. Kampa se udeležijo kandidati za reprezentanco. S tekmovalci delajo regijski trenerji, pomagajo jim trije demonstratorji. Delo na kampu ni osredotočeno toliko v tehnične elemente kot v minulih letih, rdeča nit treninga

je pravočasnot. Skozi različne oblike postavitvev in z uporabo talnih označb, poskušamo tekmovalce naučiti kje v prostoru oblikovati določene faze zavoja.

TEKMOVALNO OBDOBJE:

V mesecu decembru izvedemo v Kranjski Gori situacijski trening. Trening je organiziran na dveh terenih, Kekec in Brsnina. Ekipe so organizirane regijsko, vadbo nadzirajo klubski in regijski trenerji.

V mesecu februarju, zaradi skromenga interesa, načrtovanega testiranja ne izvedemo. Prijavi se le ena ekipa (trije tekmovalci).

V mesecu aprilu je načrtovan kamp hitrih disciplin za kategorije U14 in U16. Na kampu ustvarimo pogoje, ki jih med sezono klubi tekmovalcem ne morejo zagotoviti (valovi, skoki, povišani ovinki,...). Žal, zaradi niske udeležbe, kamp ni bil izveden. Prijavi se le 37 tekmovalcev.

3. Realizacija rezultatskih ciljev

Ekipni cilji: uvrščanje na mednarodnih tekmah od 1. do 6. mesta.

Kitzbuhel: 4. mesto

Alpe cimbra: 4. mesto

Pokal Loka 1. mesto

Pinocchio: 2. mesto

La Scara: zaradi slabega vremena se izvede le ena tekma, ekipne razvrstitve ni

3.1 Realizacija individualnih rezultatskih ciljev

Deklice (U16+U14)

Ime Priimek	Alpe Cimbra, 26.-29.1.22	Pokal Loka, 12.-13.2.22	OPA, 8.-10.2.22, *	Pinocchio, 31.3.-2.4.22	La Scara, 5.-8.4.22
Tija Radelj	9. SL, 10. VSL	5. VSL	10. SL, 15. SG,	2. VSL, 8. SL	
Alina Leskovec			5. SL, 6. VSL	6. SL	
Ana Merc		21. SL		13. VSL, 17. SL	17. SL
Ula Omerzu	13. SL, 16. VSL	2. VSL,			
Manca Dolinar		11. VSL,			
Ana Bokal	15. SL, 9. VSL	1. VSL,	18. VSL, 21. SG		
Julija Strel	4. SL, 8. VSL	4. VSL			
Taja Prešern		1. SL, 1. VSL		2. VSL, 2. SL	
Lina Šoštarko	6. SL, 15 VSL	8. VSL			
Aja Radelj		4. SL, 2. VSL			7. SL
Nina Napotnik		3. SL, 5 VSL		13. VSL, 7. SL	
Jasmina Modrijan		7. VSL			

Dečki (U16+U14)

Ime Priimek	Alpe Cimbra, 26.-29.1.22	Pokal Loka, 12.-13.2.2.22	OPA, 8.-10.2.22, *	Pinocchio, 31.3.-2.4.22	La Scara, 5.-8.4.22
Miha Oserban	4. VSL, 1. SL	1. VSL	2. SL, 1. VSL, 3. SG	4. VSL, 2. SL	
Jaka Škerjanc	16. SL	8. VSL	17. SL, 29. VSL, 40. SG	20. VSL,	13. SL
Gal Hajdnjak		9. VSL	30. SL, 21. SG	3. VSL,	
Gašper Macuh	32. SL				
Matic Kraševc		23. SL, 5. VSL			
Luka Gmajnar		15. SL			
Lan Vezovnik	3. SL, 3. VSL	10. SL, 1. VSL			6. SL
Jan Žižek	2. SL	2. SL, 2. VSL		10. VSL, 10. SL	
Miha Mertelj		9. SL, 7. VSL			23. SL
Lan Ivančič		5. VSL		9. VSL, 7. SL	

4. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

Pri delu z otroškimi ekipami so sodelovali člani ZUTS Demo teama. Prisotni so bili na snežnih kampih, ki jih je organizirala SZS. Vključeni so tudi v delo klubov.

FŠ in Inštitut za šport nudita pomoč pri nadzoru treninga. Z izvajanjem meritev nudita trenerjem pomoč pri ugotavljanju psihofizičnega stanja tekmovalcev. Na osnovi rezultatov meritev se vrednoti pripravljenost posameznih tekmovalcev, določi se rang, ki se ga upošteva pri pokalnem seštevku.

5. Izhodišča za pripravo načrta

- dodati še en kondicijski kamp
- izvesti vsaj dva snežna kampa v pripravljalnem obdobju
- izvesti testiranje motorični sposobnosti v aprilu in septembru
- izvesti izobraževalni kamp za trenerje na temo postavitvev
- ob koncu sezone 21/22 sestanek s trenerji, kjer predstavijo predloge za izboljšanje tekmovalnega sistema za naslednjo sezono

6. Zaključek

Ekipne uvrstitve na mednarodnih tekmovanjih so pokazale, soliden nivo Slovenskih tekmovalcev. Kljub temu, da je voz vlekel Oserban, so tudi drugi tekmovalci dosegali omembe vredne uspehe. Generalno menim, da je ocena uspešnosti dobra, vendar pri podrobnejši analizi so opazni določeni problemi. Pri dečkih v kategoriji U16, je razlika med Oserbanom in ostalimi kar precejšnja. Poleg velikih zaostankov na domačih tekmah, to potrdijo tudi uvrstitve na mednarodnih tekmovanjih, kjer se Slovenski dečki uvrščajo v drugo jakostno skupino (med 15. in 30. mestom). Pri deklicah U16 je stanje nekoliko bolje, kvaliteta je bolj razpršena, tudi na mednarodnih tekmah se redno uvrščajo med prvih petnajst. Poleg Oserbana bi izpostavil Alino Leskovec, ki je na OPA tekmah bila konkurenčna najboljšim v vseh treh disciplinah (SG, VSL, SL). V kategoriji U14 smo bili tako pri dečkih kot deklicah rezultatsko zelo uspešni. Uspešnost je najverjetneje posledica dokaj zgodnje specializacije, kjer tekmovalci tekmujejo dobro zaradi večjih količin specialnega treninga, kljub določenim tehničnim pomanjkljivostim.

Na zadnjih državnih tekmah, je v obeh kategorijah štartalo 170 tekmovalcev.

Kakšna je kondicijska priprava tekmovalcev, težko objektivno ocenim. Žal, v mesecu februarju nismo uspeli izvesti testiranja na FŠ, kjer bi lahko dobili bolj objektivno sliko. Subjektivna ocena je, da se preveč pozornosti posveča snežnim treningom in specialni pripravi na državna tekmovanja, kar posledično pripelje do zanemarjanja kondicijske pripravljenosti.

Menim, da so bile Slovenske tekme izpeljane dobro. Izvedene so bile na raznolikih terenih, v celotnem težavnostnem spektru. Sistem, kjer smo poskušali ločevati kategoriji je delno deloval. Organizatorji so se srečevali z dvema problemoma, pomankanjem snega in številčno udeležbo. Ker je, skoraj na vseh smučiščih, bilo potrebno 1/4 kolov ali več vrtati v zemljo, so bile prestavitve prog izredno otežene. Kot dober format za VSL tekme se je izkazal, kjer smo najprej izvedli prvi tek za eno kategorijo (npr. za U14), v drugem teku se je pridružila druga kategorija (U14+U16), tretji tek pa je bil namenjen le drugi kategoriji (U16). Tako sta bili prva in tretja proga vsebinsko primerni za kategorijo ki je v tistem trenutku tekmovala, druga proga je bila kompromis kjer je bila postavitev primerna za obe kategoriji.

Omenil bi še vlogo trenerjev pri izvedbi državnih tekem. Bolj kot se je sezona približevala koncu, bolj so delovali enotno. Večina je aktivno sodelovala pri organizaciji tekem (gladenje prog, pospravljanje mrež in kolov). Posebej bi pohvalil delovanje regijskih trenerjev na mednarodnih tekmovanjih, kjer smo delovali enotno in usklajeno.