

LETNO POROČILO O DELU ZA SEZONO 2021/2022

Ekipa:
EKIPA C Ženske

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

1. Vodstvo in sestava ekipe

1.1 Strokovno vodstvo:

	ime in priimek	Vloga sodelavca
Odgovorni trener	Nejc Rebec	trener, koordinacija, pomoč kondicija ZAH+CEN, kondicija na terenu
Trener	Jure Podlipnik	trener, pomoč kondicija, kondicija na terenu
Trener+servis:	Grega Pintarič	trener, vodja servisa, servis
Trener+servis:	Arnes Hadžisulejmanović	pomočnik trenerja, servis
Kondicijski trener:	Andrej Lukežič	kondicija program, izvedba in nadzor
Fizioterapevt:		
Zdravnik:	dr. Brin Štabuc	

1.2 Sestava ekipe :

Ime in priimek	Leto rojstva	Društvo/klub	status	cilj	realizacija	Opomba
Rebeka OBLAK	2001	SK POLJANE	C	kriterij 2	NE	Predčasno zaključila sezono
Žana CIGLIČ	2001	ASK TRIGLAV KRANJ	C	kriterij 2	NE	poškodba
Anja OPLOTNIK	2002	SK CELJE	C	kriterij 2	DA	Glede na prečiščeno FIS lestvico
Lina KNIFIC	2002	SK KRANJ	C	kriterij 3	DA/delno	Potrebuje še 1 rezultat v VSL
Nika MUROVEC	2002	ASK KRANJSKA GORA	C	kriterij 2	NE	
Nina DROBNIČ	2003	SK ALPETOUR	C	kriterij 3	NE	
Vida RAVNIKAR	2003	ASK KRANJSKA GORA	C	kriterij 3	NE	Od januarja na klubskem programu

2. Realizacija načrtovanega programa

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Realiziran kraj treninga	Realizirano število dni
13. 4.-10. 5 - prehodno obdobje	Areh, Krvavec, Vogel	5	Petzen, Vogel	7
maj	zdravniški pregled			
maj	kondicija skupni kamp, začetno testiranje, priprava individualnega kondicijskega programa do konca junija, itd...			
11. 5.-5. 7 pripravljalno obdobje	Mölltal, Hintertux	10	Molltal	9
konec junija, julij in avgust	Postojna; kondicijski kampi 5-6 kampov ter individualna kondicija	20 skupnih dni	Postojna, Škofja Loka in Kranj	40 skupnih dni
konec avgusta	IRONMAN testiranje			
16-25.8	Saas Fee	8		9
3-12.9	Saas Fee	8		8
20-30.9	Saas Fee	8		8
6-11.10	dvorana/Hintertux	3 dni(5 enot)	Dvorana Peer	4
17-22.10	Hintertux/Molltal	5	Hintertux	6
27-30.10	Pass Thurn/Schnalstal	4		0
1. 11-30. 11. predtekmovalno obdobje	Solda, Pass Thurn, AUT/ITA	15	Solda, Schnalstal-manj dni zaradi slabega vremena in pogojev	11
1. 12.-31. 12. tekmovalno obdobje	Obdach, Reiteralp, Slovenija	17	Obdach, Passo monte croche, Sexten, Soriška planina, Ahrental	17
1. 1 – 31. 1	Slovenija, Avstrija, Italija, Nemčija	20		20
1. 2. – 28. 2.	Slovenija, Avstrija, Italija, Nemčija	20		20
1. 3. – 31. 3	Slovenija, Avstrija, Italija	20		24
april	DP	5		5
SKUPAJ		143 dni		137+5 dni

2. 1 Opis realizacije

Zastavljeni vsebinski cilji v planu dela za sezono 2021/2022 in njihova realizacija:

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE: *od maja do sredine oktobra*

KONDIICIJA: 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 – [kondicijski plan se je realiziral v celoti, ocenjujem da je bil program pripravljalnega obdobja kondicije dobro zasnovan, v smislu](#)

sodelovanja Andreja ter osebnih trenerjev deklet. Osebnost sem se ogromno angažiral pri kondicijskih treningih, vodil kondicijske treninge za dekleta iz gorenjske, imeli smo vsaj 2 skupna treninga na teden, tako, da sem imel pregled na delom oz. treningi skozi celotno obdobje in ne zgolj na skupnih kampih v Postojni.

izboljšanje tehnike smučanja tekmovalk in prilagajanje na novo opremo-delno realizirano, skupno gledano imajo dekleta še kar veliko dela za izboljšanje tehničnega znanja

Postopnost podajanja informacij in vsebin- DA

Prosto smučanje in šola smučanja, uporaba kratkih smuči, različnih pripomočkov oz pomagala. -DA delno(brez kratkih smuči), kratki količki, kratke palice, palice z utežmi, veliko prostega smučanja(v manjših skupinah)

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

Koordinacijski poligoni za širino znanja, racionalnost smučanja. - NE

Smučanje po valovih in dodajanje elementov hitrih disciplin (npr. skoki)- DA ampak premalo!!!

Naučiti tekmovalke priprave na psihofizične obremenitve na snežnem treningu.- DA(delno)

Treningi SL, VSL in SG ter PARALEL.- DA

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- delno zadovoljen, v obdobju ko končajo daljši skupni kampi se je tudi skupna kondicija nekako nehala, dekleta bi tu morala delati kondicijo same v lokalnem okolju, vendar menim, da to ni bilo realizirano na nivoju kot bi bilo to potrebno.

Zagotoviti tekmovalkam konstantno najboljše možne pogoje tudi primerne in dodajati zahtevnejše terene ter podlage-DA, zlasti treningi na zelo dobri, zahtevni podlagi v Schnalstalu v novembru.

Izvesti čim več situacijskega treninga, usmerjenega v pripravo na tekme-simulacija tekme-DA, primerjalni treningi s tujimi ekipami.

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

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

Primerjalni treningi z različnimi ekipami oz. tekmovalkami (SLO Ž ekipami) -DA, povabili najboljšo tekmovalko iz med_regije na skupne treninge v novembru, možnost priključevanja za vse SLO punce na treningih

TEKMOVALNO OBDOBJE: od decembra do 15 aprila

KONDICIJA: lastna skrb za ohranjanje kondicije, preventiva, individualni programi, 1x skupni camp-punce so same skrbele za ohranjanje kondicije, imeli smo konec decembra krajši skupni kamp v Škofji Loki, morali bi zagotovo imeti še vsaj enega ali dva skupna kampa med tekmovalno sezono.

Glavni cilj tega obdobja je čim bolje tekrovati. -DELNO oz. posameznice DA

Omogočati najboljšo in optimalno pripravo na vsako tekmo. - DA

Manjša količina, večja intenzivnost treninga.-DA

Poiskati terene za trening, ki bodo čim bolj podobni terenom na tekmi (podlaga, konfiguracija) .-DA-če se je le dalo smo šli v tujino na trening pred tekmami

Konkurenca na treningih, primerljiva najboljšim na tekmah.-DA

Tekmovalke obravnavati individualno in na ta način izbirati primerna tekrovovanja. .-DA-delno(moral bi kdaj izbrati tudi nižji rang tekrovovanja za samozavest, zlasti pri Nini)

Posebna pozornost pri programu na začetku na tekmovalke ki nastopajo na EYOF (tekma v decembru) -NE, več se posvetiti PSL med sezono in pred odhodom na EYOF

Cilj v startu tekmovalnega obdobja znižati FIS točke- delno, (Anja, Nina DA) ostale pa sredi sezone

Udeležiti se tekmovanj po večini FIS doma in v tujini, tudi nižjega ranga po potrebi. -delno, kajti za določene punce so bile SLO tekme »kazen« ker so bile mišljenja(naučene od njihove okolice), da SLO FIS tekme niso dovolj »dobre oz. močne« za njih, s tem so tekme v začetku sezone podcenjevale oz. niso motivirale za domače tekme.

Tekmovalkam ki napredujejo; z doseženimi vmesnimi cilji omogočiti tekmovanja višjega ranga EC-DA, predvsem pri pripravi na WC Zlata lisica(Nika), celotna sezona EC SL(Anja), nastop na EC Kopaonik (Nika in Lina) in priprave na domač EC v Mariboru
Izpolniti individualne in ekipne cilje.

3. Realizacija rezultatskih ciljev

vrsta cilja	načrtovani cilj	realizacija cilja
Evropski pokal		
Slalom	točke EC	DA
Vesleslalom	točke EC	NE
Superveleslalom		
Mladinsko svetovno prvenstvo		
Slalom	1 tekmovalka do 20. mesta	DA
Vesleslalom	1 tekmovalka do 20. mesta	NE
Superveleslalom	1 tekmovalka do 20. mesta	NE
Državno člansko prvenstvo	1 x 1. mesto, 5 x do 3. mesta	Dodam naknadno ko bo konec DP
FIS tekme v AVT in ITA	2 x 1. mesto, 2 x do 3. mesta	NE
FIS tekme v SLO	5 x 1. mesto	DA
Državni pokal	1., 2., 3. mesto	
FIS točke	Izboljšanje FIS točk vseh tekmovalk v vseh disciplinah za 15% čim bolj se približati FIS minimumu	NE

3.1 Realizacija individualnih rezultatskih ciljev

ime in priimek	načrtovani cilj	Etapni cilji	Realizacija (Da/Ne)
Anja Oplotnik	Izboljšanje FIS točk v vseh disciplinah – približati se FIS minimumu (SL)		NE, samo SL
	Izpolniti kriterij 2		DA
	FIS tekme AVT, ITA - 2 x do 3. mesta		NE
	FIS tekme SLO - 2 x 1. mesto		DA

	MSP - 1 x uvrstitev do 15. mesta		NE-16 mesto
	EC točke	EC– uvrstitve v 2. tek	DA
Nika Murovec	Izboljšanje FIS točk v vseh disciplinah – približati se FIS minimumu (VSL)	do 20. jan. 2022, izboljšati FIS točke za 15% v dveh disciplinah	NE
	Izpolniti kriterij 2		NE
	FIS tekme AVT, ITA - 2 x do 3. mesta		NE
	FIS tekme SLO - 2 x 1. mesto		DA
	MSP - 1 x uvrstitev do 20. mesta		NE
	EC točke	EC– uvrstitve v 2. tek	NE
Nina Drobnič	EYOF - 1 x do 10. mesta	tehnika smučanja v pripravljalnem obdobju	Dodam naknadno po EYOF
	FIS tekme AVT, ITA - 1 x do 8. mesta, 1 x do 10. mesta		DA- NJR tekme
	FIS tekme SLO - 1 x do 3. mesta, 2 x do 5. mesta		DA
	Izboljšanje FIS točk v vseh disciplinah (20%)		NE-samo SL in VSL
	Izpolniti kriterij 3		NE
Žana Ciglič	Izboljšanje FIS točk v vseh disciplinah(30%-35%)	do 20. jan. 2022, izboljšati FIS točke za 15% v dveh disciplinah	NE-poškodba
	Izpolniti kriterij 2	kondicija – konkretni cilji	NE-poškodba
	FIS tekme AVT, ITA - 2 x do 3. mesta		NE-poškodba
	FIS tekme SLO - 2 x 1. mesto		NE-poškodba
	MSP - 1 x uvrstitev do 15. mesta		NE-poškodba
	EC točke	EC– uvrstitve v 2. tek	NE-poškodba
Rebeka Oblak	Izboljšanje FIS točk v vseh disciplinah – približati se FIS minimumu (VSL, SL)	do 20. jan. 2022, izboljšati FIS točke za 15% v dveh disciplinah	NE
	Izpolniti kriterij 2	kondicija – konkretni cilji	NE
	FIS tekme AVT, ITA - 2 x do 3. mesta		NE
	FIS tekme SLO - 2 x 1. mesto		NE
	MSP - 1 x uvrstitev do 15. mesta		NE
	EC točke	EC– uvrstitve v 2. tek	NE
Lina Knific	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	NE- VSL za 20% popravila FIS točke
	Izpolniti kriterij 3	kondicija – konkretni cilji	NE-za kriterij 3 potrebuje še 1x

			rezultat cca 35 FIS točk
	FIS tekme AVT, ITA - 2 x do 5. mesta		NE
	FIS tekme SLO - 1 x 1. mesto		NE
	MSP - 1 x uvrstitev do 20. mesta		NE
	EC točke	EC– uvrstitve v 2. tek	NE
Vida Ravnikar	EYOF - 1 x do 10. mesta	tehnika smučanja v pripravljalnem obdobju	Dodam naknadno po EYOF
	FIS tekme AVT, ITA - 1 x do 8. mesta, 1 x do 10. mesta	kondicija – konkretni cilji	NE
	FIS tekme SLO - 1 x do 3. mesta, 2 x do 5. mesta		NE
	Izboljšanje FIS točk v vseh disciplinah		NE
	Izpolniti kriterij 3		NE

3.2 . Ocena posameznikov

(opis ocene posamezne športnice je dostopen pri odgovornem trenerju)

4. Poškodbe (bolezni in druge odsotnosti)

(opis posamezne športnice je dostopen pri odgovornem trenerju)

5. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

V sezoni smo sodelovali z dvema fizioterapevtkama, katere so dekleta plačale same. Bile so z nami v pripravljalnem poletnem delu sezone, do 15 oktober. Sodelovali smo z dr. BRIN ŠTABUC

6. Izhodišča za pripravo načrta

Glede na trenutno stanje pri dekletih v slovenski smučariji trenutno nimamo prav širokega-številčnega nabora punc, ki bi sestavljale reprezentanco. Sam sem zagovornik tega, da mora biti reprezentant ponosen na to da predstavlja našo državo in da si mora zaslužiti **da je član reprezentančne ekipe**, med drugim, tega pri posameznicah letos nisem videl.

Ampak majhnost ekipe je lahko tudi prednost, saj se lahko posvetimo tekmovalkam bolj individualno in celostno.

Izhodišča ki se mi zdijo pomembna za pripravo načrta za naslednjo sezono so:

- sestava EC ekipe
- sestava C ekipe
- punce v ekipi po kriterijih

- punce brez kriterijev imajo točno določene etapne cilje in določena »pravila« sodelovanja oz. pogoje za pridružitve k reprezentanci
- kljub zagotovo manjšemu številu punc v ekipah, mora biti trenerska ekipa dovolj številčna, da lahko izvajajo program kar se da na najvišjem nivoju
- kondicijo še bolj nadgraditi s kondicijskimi trenerji v lokalnem okolju.
- skupna kondicija večkrat letno-krajši kampi, obvezna za vse!
- 3x letno testiranje na DIF-u
- Sestava programa EC ekipe v sodelovanju z našo WC žensko ekipo, zlasti od avgusta dalje
- dodati fizioterapevta, ki je lahko skupni za B in C ekipo, če se da ženskega spola, zlasti zaradi tega, da predstavlja most med dekletimi in trenerji.
- C ekipa mora imeti pregled nad puncami iz medregije in omogočati boljše puncam priključevanje
- v programu si načrtno zastaviti cilje za vsako reprezentantko, tako kratkoročne-sezona kot dolgoročne

7. Zaključek

Za nami je zahtevna sezona. Prevzeli smo skupino, ki je imela turbulentno sezono leto poprej. Vzpostavitev sistema dela nam je vzela ogromno energije in časa. Menim da, če bi že v prejšnjih letih »zategnili« pas, da bi te punce danes bile višje kot dejansko so. Veliko energije je bilo dano v učenje osnov, kot so jutranje pozdravljanje, zavzetost za delo, odnos do alpskega smučanja, samostojno delo in ne zgolj delo kot po črednem nagonu. Poleg tega, je bilo na začetku veliko težav pri tem, da smo sploh pričeli s programom, dekleta so bila »nastrojena« prosti ekipi oz. delu v prejšnji sezoni, za to je zagotovo »zaslužna« tudi njihova okolica. Naš primarni cilj, da se vzpostavi neka pozitivna klima za delo, obojestransko zaupanje in sproščeno odnos v ekipi, se ni v celoti realiziral, kar si štejem kot neuspeh, lahko pa z gotovostjo trdim, da so moji trenerji in jaz vložili več kot dovolj energije, truda in znanja v to ekipo.

V bodoče nas čaka še ogromno dela, zagotovo smo na dobri poti navkljub manjšemu številu punc. Pogoje za delo imamo dobre, res pa je da moramo dati tako trenerskim ekipam kot tekmovalkam čas, da pokažejo najbolje kar znajo.

Ob tem bi se zahvalil predvsem sodelavcem, Juretu, Gregu ter Arnesu za zelo dobro in zavzeto delo, ter vodstvu SZS – Janez in Miha za ves »support« in pomoč pri izvedbi letošnjega programa. Konec koncev tudi čestitke puncam za angažiranost in delo v letošnji sezoni, pa naj si bo rezultatsko uspešno pri posameznicah ali pač ne.

Rebec Nejc, v Škofji Loki, 20.3.2022