

## LETNO POROČILO O DELU ZA SEZONO 2021/2022

---

Ekipa:  
OTROŠKI PROGRAM

Vodja programov: Andrej Lukežič  
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 zunanjega sodelavca              |
|-----------------------|--|--|
| Vodja programov otrok | Andrej Lukežič   |  |
| Regijski trenerji     | Tadej Ameršek (VZH)<br>Rok Toplak (VZH)<br>Bojan Napotnik (VZH)<br>Tomaž Hribar (CEN)<br>Andraž Kraševc (CEN)<br>Primož Obrč (CEN)<br>Borut Furlan (NPR)<br>Uroš Peternel (ZAH)<br>Miloš Križaj (ZAH)<br>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  | Kitzbu<br>hel,<br>19.1.2<br>2, * | Al<br>pe<br>Ci<br>mb<br>ra,<br>26.<br>-<br>29.<br>1.2<br>2 | Po<br>kal<br>Lo<br>ka,<br>12.<br>-<br>13.<br>2.2<br>.22 | O<br>P<br>A,<br>8.-<br>10.<br>2.2<br>2,<br>* | Pi<br>no<br>cc<br>hio<br>,<br>31.<br>3.-<br>2.4<br>.22 | La<br>Scara,<br>5.-<br>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 Šoštarko    | 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  | Ki<br>tz<br>b<br>u<br>h<br>e<br>l,<br>19.<br>1.2<br>2,<br>* | Al<br>pe<br>Ci<br>mb<br>ra,<br>26.<br>-<br>29.<br>1.2<br>2 | Po<br>kal<br>Lo<br>ka,<br>12.<br>-<br>13.<br>2.2<br>.22 | O<br>P<br>A,<br>8.-<br>10.<br>2.2<br>2,<br>* | Pi<br>no<br>cc<br>hio<br>,<br>31.<br>3.-<br>2.4<br>.22 | La<br>Sc<br>ara<br>,<br>5.-<br>8.4<br>.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 Kraševc | 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                  | 4                       |
| <b>SKUPAJ</b>     |  | <b>21 dni</b>          |                          | <b>17 dni</b>           |

## 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,...). Istočasno so na terenu tudi tekmovalci U12, kjer se srečajo z različnimi metodičnimi poligoni.

## 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: **tekmovanje je konec marca**

La Scara: **tekmovanje je v začetku aprila**

### 3.1 Realizacija individualnih rezultatskih ciljev

Deklince (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,    |                         |                     |
| Alina Leskovec   |                          |                         | 5. SL, 6. VSL      |                         |                     |
| Ana Merc         |                          | 21. 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           |                    |                         |                     |
| Lina Šoštariko   | 6. SL, 15 VSL            | 8. VSL                  |                    |                         |                     |
| Aja Radelj       |                          | 4. SL, 2. VSL           |                    |                         |                     |
| Nina Napotnik    |                          | 3. SL, 5 VSL            |                    |                         |                     |
| Jasmina Modrijan |                          | 7. VSL                  |                    |                         |                     |

Dečki (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 |
|---------------|--------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------|
| Miha Oserban  | 4. VSL, 1. SL            | 1. VSL                  | 2. SL, 1. VSL, 3. SG    |                         |                     |
| Jaka Škerjanc | 16. SL                   | 8. VSL                  | 17. SL, 29. VSL, 40. SG |                         |                     |
| Gal Hajdnjak  |                          | 9. VSL                  | 30. SL, 21. SG          |                         |                     |
| Gašper Macuh  | 32. SL                   |                         |                         |                         |                     |
| Matic Kraševc |                          | 23. SL, 5. VSL          |                         |                         |                     |
| Luka Gmajnar  |                          | 15. SL                  |                         |                         |                     |
| Lan Vezovnik  | 3. SL, 3. VSL            | 10. SL, 1. VSL          |                         |                         |                     |
| Jan Žižek     | 2. SL                    | 2. SL, 2. VSL           |                         |                         |                     |
| Miha Mertelj  |                          | 9. SL, 7. VSL           |                         |                         |                     |
| Lan Ivančič   |                          | 5. VSL                  |                         |                         |                     |

### 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 ma 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 postavitvev 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.

Pripravil : Andrej Lukežič  
Andrej Lukežič