

SZS – ALPSKE DISCIPLINE

LETNI NAČRT DELA ZA SEZONO 2022/2023

Ime ekipe:
ŽENSKA EKIPA ZA EVROPSKI POKAL

Odgovorni trener EC-C: Nejc Rebec
Vodja Panoge: Miha Verdnik
Vodja reprezentanc: Janez Slivnik
Predsednik Panoge: Iztok Klančnik

Ljubljana, maj 2022

1.Uvodni del

V zadnjih preteklih letih je na področju alpskega smučanja vidna izrazita specializacija posameznih disciplin. Preboj tekmoval -ke/ca v eni disciplini in nato priključevanje druge discipline. Cilj ekipe bo prav tako temeljil na zgoraj opisanem. Delovanja EC bo potekalo v sodelovanju z ekipo svetovnega pokala. Prednosti sodelovanja so predvsem v strokovni pomoči glavnega trenerja WC, kot tudi ostalega tima (servis, fizioterapevt,...). S sodelovanjem ekip znižamo stroške treninga, pri mlajših tekmovalkah spodbudimo tekmovalnost in borbenost, saj imajo neposredno primerjavo z najboljšimi tekmovalkami. S tem si bodo pridobile bogate izkušnje za razvoj, si dvigovale samozavest za prihajajoče nastope na najvišji ravni. Prav tako bomo vključevali dosti prostega smučanja s korekcijskimi vajami, hitrejše veleslalom postavitve za zviševanje hitrostne bariere. Bistveno je dobro vzdušje v ekipi, želja po dosegu ciljev, motiviranost in predvsem mirno okolje za delo.

2. Glavne naloge

1. omogočiti optimalne pogoje za napredovanje v tehniki smučanja
2. realizirati zastavljeni program
3. vzpostaviti dobro vzdušje v ekipi
4. sodelovati z drugimi ekipami v smislu primerjave tekmovalk
5. priskrbeti tekmovalcem optimalno opremo
6. dvigniti nivo kondicijske priprave
7. realizacija zastavljenih ciljev

3. Vodstvo in sestava ekipe

3.1 Strokovno vodstvo:

	ime in priimek	
Odgovorni trener EC + C	Nejc REBEC	
Trener EC + servis	Grega PINTARIČ	
Kondicijski trener:	Andrej LUKEŽIČ in osebni trenerji tekmovalk	
Fizioterapevt:	po potrebi v sodelovanju s WC A žensko ekipo	
Zdravnik:	Dr. Matjaž TUREL, Dr. Brin ŠTABUC	

3.2 Tekmovalke

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	Status
Anja Oplotnik	2002	SK Celje	2. kriterij
Nika Tomšič	2000	SK Pohorje	2. kriterij

4. Načrt programa

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Realiziran kraj treninga	Realizirano število dni
Prehodno	Hintertux, Kaunertal	6		
Pripravljalno	Saas Fee, Zermatt, Peer, Schnals, Tux	36		
Predtekmovalno	Schnals, Tux, Levi	18		
Tekmovalno		85		
SKUPAJ		145		

* točen terminski plan snežnih treningov je dodan v prilogi.

5. Opis načrtovanega programa cilja

PREHODNO OBDOBJE: (april – maj)

Počitek in splošna kondicijska priprava. Poudarek pri kondiciji je dvig aerobnih sposobnosti in splošne moči trupa.

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE: (junij – 15. Oktober)

Kondicija individualno v domačem okolju. Dvig anaerobnih sposobnosti in specifične moči.

Na smučarskih kampih razvijanje ravnotežja, gibljivosti in koordinacije. Zadnji del pripravljalnega obdobja se nameni za dvig hitrosti oz. hitre moči.

Smučanje: julijski kamp-tehnika smučanja in prosto smučanje, avg – sep trije kampi po 10 dni v Saas fee-ju, konec sep in začetek oktobra dvorana 4-5 dni(EC ekipa) oz kamp AUT/SUI(C ekipa), do sredine oktobra še 4 dnevni trening (Schnals, Tux).

PREDTEKMOVALNO OBDOBJE: (15. Oktober – 15. November)

Ohranjanje pridobljene kondicije in moči.

Smučanje: krajši sklop treninga se opravi na ledeniku (Schnals) ali v Soeldnu, ostalo pa za EC članice v Skandinaviji (Levi) skupaj z WC ekipo-predvsem SL situacijski treningi.

TEKMOVALNO OBDOBJE:

Ohranjanje kondicijske pripravljenosti z lažjimi treningi, skrbeti za zadosten počitek.

Smučanje: situacijski trening na podobnih terenih, snežnih podlagah kot na tekmi. Udeležiti se vseh EC slalomov(EC ekipa), v nadaljevanju odvisno od rezultatov nastopiti na 3-4 WC slalom, prav tako tudi v začetku sezone EC VSL(C ekipa) ob pogoju dobrega smučanja na treningih. Udeleževati se FIS tekem različnih disciplin, slovenske tekme. Dobra priprava na MSP in tudi rezultatski uspeh.

5.1 Rezultatski cilji – ekipa

vrsta cilja	načrtovani cilj	realizacija cilja
EC slalom	2x do 10. mesta	
EC slalom	2x končna uvrstitev med 25	
EC veleslalom	točke EC	
WC slalom	1x do 30. mesta	
FIS ITA/AVT	2 x 1. mesto, 4 x do 3. mesta	
MSP	1x do 3. mesta	
FIS točke	v SL se približati FIS min, v VSL in SG popraviti FIS (pod 30 FIS točk)	

5.2 Individualni rezultatski cilji

ime /priimek	načrtovani cilj	realizacija cilja	Realizacija (Da/Ne)
Anja Oplotnik	v SL se približati FIS min, v VSL in SG popraviti FIS		
	MSP 1x do 3. mesta		
	EC 1x do 10. mesta, skupno SL do 25. mesta		
	WC osvojitev točk v SL		
Nika Tomšič	v slalomu se približati FIS minimumu, v veleslalomu in SG popraviti FIS točke		
	EC 1x do 10. mesta, skupno SL do 25. mesta		
	WC osvojitev točk v SL		

5.3 Individualni cilji napredka

Anja Oplotnik

- popraviti ravnotežni položaj
- povečati konstantnost voženj
- dvigniti hitrostno bariero
- navezati zavoje v večji hitrosti

Nika Tomšič

- povečati konstantnost voženj
- prenesti realizacijo dobrih voženj s treninga na tekmo
- povečati nagib kolen
- na strmih delih popraviti ravnotežni položaj

5.4 Izhodišča za posamezno tekmovalko

Anja Oplotnik: V letošnji sezoni usmerjena v SL, trenirala tudi ostale discipline. Realizirala je skoraj vse cilje, katere smo ji zastavili. Za njo je dobra sezona, predvsem gledano rezultatsko.

Za piko na i bi morala še realizirati njeno dobro smučanje na treningih in to pokazati na tekmah v obeh tekih, da bi si popravila izhodišče za drugo leto in sicer znižala FIS točke proti minimumu. Celotno sezono je tekmovala EC v slalomu in končala z 10 točkami za EC v slalomu (65 mesto na EC lestvici). Za doseganje željenih rezultatov v slalomu mora iz vidika tehnike popraviti pozicijo na smučeh - spraviti težišče bokov višje, narediti več zavoja do količka in iti čez cono udobja pri nagibih in pritiskih kolen naprej ter na notri ter vzdržati sile v zavoju in ostati v poziciji naprej tudi na koncu zavoja. Anja je trenirala tudi VSL in nekaj SG, vendar pa ni dosegla željenega nivoja.

Nika Tomšič: Preteklo sezono je največ pozornosti posvetila slalomu, kjer je vidno napredovala. V preteklih letih je bolje smučala na tekmah, kot na treningih. Zadnjo sezono pa se je stvar obrnila. Na primerjalnih treningih je v primerjavi z drugimi tekmovalkami dosegala boljše rezultate, kot na tekmah. Razlog gre iskati v delu samostojne ekipe, kjer finančni vložek pade samo na starše, s tem pa se poveča pritisk na tekmovalko. Prav tako so bila opažena nihanja pri izvedbi prvega oz. drugega teka. Kondicijsko je napredovala ima pa še veliko rezerve pri maksimalni moči. Je marljiva tekmovalka, ki poskuša izvleči svoj maksimum.

6. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

Predlagam delo z individualnim kondicijskim trenerjem, psihologom in fizioterapevtom.

7. Opremljevalci

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

Oplotnik-SALOMON

Tomšič- HEAD

8. Prehajanje med ekipami

Ženska ekipa za evropski pokal bo v pripravljalnem obdobju sodelovala z ekipo svetovnega pokala. Prav tako načrtujemo nastope na svetovnem pokalu in povezovanje z WC ekipo. Seveda bo ekipa odprta tudi za vse, boljše mlajše tekmovalke, ki se bodo po osvojenih etapnih ciljih : Ironman test in po oceni klubskih trenerjev o ustrezni pripravljenosti lahko priključevale na trening EC ekipe.

9. Ostalo pomembno za vrhunski rezultat

Predvsem je pomembno, da ekipa diha kot eno. Zaupanje tekmovalca – trener - klubski trener, pa mora biti obojestransko.