

LETNI NAČRT DELA ZA SEZONO 2022/2023

Ženska ekipa za svetovni pokal
tehnične discipline

Odgovorni trener: Poljšak Sergej
Vodja Panoge: Miha Verdnik
Vodja reprezentanc : Janez Slivnik
Predsednik Panoge: Iztok Klančnik

Ljubljana 09.05.2022

1. Uvodni del

Tekmovalke **Bucik Ana**, **Robnik Tina**, **Hrovat Meta**, **Slokar Andreja** in **Dvornik Neja** so na predlog odgovornega trenerja uvrščene v ekipo za svetovni pokal za tehnične discipline. Hrovat, Bucik in Slokar izpolnjujejo kriterij 1, Robnik in Dvornik pa kriterij 2.

Za Bucik Ano je odlična sezona (6 mesto wosl sl, 19 wosl gs), v kateri je v glavnem izpolnila zastavljene cilje. V prihodnji sezoni pričakujem ohranitev oziroma izboljšanje ranga v slalomu, in uvrstitev v veleslalomu med top 15 wosl. To je eden od ciljev, ki v pretekli sezoni ni bil izpolnjen. Takšna izhodišča ji omogočajo napad na najvišja mesta. Poleg tekem svetovnega pokala je njen glavni cilj svetovno prvenstvo.

Robnik Tina je imela v pretekli sezoni zopet težave s poškodbami. Zanja je najbolj pomembno, da začetek sezone pričaka zdrava. Znanje in sposobnosti v njeni glavni disciplini niso sporne, tako da pričakujem vrnitev v top 15 wosl v veleslalomu, kjer je nekoč že bila. Navkljub nekaj razočaranjem v pretekli sezoni ohranja visoko raven motivacije.

Slokar Andreja je izpolnila 1. kriterij za uvrstitev v ekipo svetovnega pokala. To bo njena druga sezona pod okriljem ekipe za svetovni pokal. Andreja bo enakovreden del ženske ekipe. Obdržala bo snežnega in kondicijskega trenerja, menjava bo na mestu serviserja (Andrej Potočnik namesto Igorja Plešivčnika). Glede fizioterapevta pa bo jasno v prihodnje ali bo prišlo do menjave ali bo ostal Timotej Kostrevec. (pripravil Božič)

Hrovat Meta se je poškodovala na tekmovanju v Lenzerheideju, sezona ji ni šla najbolj po načrtu. Predčasno jo je končala zaradi poškodbe. Moje mnenje je, da je bila Meta zadnjo sezono, če ne celo dve, večino tekem v stanju **pretreniranosti**. (Pripravil Šteharnek)

Dvornik Neja pa je imela naporno sezono, ker je izvajala 2 programa EC in WC. V mesecu marcu pa prebolela Covid.

Menim, da je čas, da se v prihodnje osredotoči samo na svetovni pokal. S tem bo pridobila boljše osredotočenost na posamezno tekmovanje.

Pri obeh tekmovalkah (Hrovat, Dvornik) vidim še veliko rezerve v psihični in taktični pripravi, določen del treninga bo pa potrebno posvetiti še odpravljanju individualnih tehničnih napak. (pripravil Šteharnek)

2. Glavne naloge

V prehodnem obdobju smo že opravili slalomske in veleslalomске treninge in teste smučarstva. S tem je to obdobje zaključeno. Čas do začetka pripravljalnega obdobja bo namenjen najprej počitku in pa kasneje telesni pripravi. Še vedno pa obstaja možnost individualnih snežnih treningov, glede na strukturo naše ekipe.

Za glavnino pripravljalnega obdobja imamo pripravljene dve opciji. Če bo finančno izvedljivo, se trening realizira na južni polobli (Ushuaia), v nasprotnem primeru, pa na evropskih ledenikih. Zopet se bomo združevali z moško ekipo za svetovni pokal, in ostalimi ekipami podobnega ranga. V tem obdobju bo tudi poudarek na priključevanju tekmovalk iz EC ekipe, ekipe za svetovni pokal

3. Vodstvo in sestava ee

1.1 Strokovno vodstvo(dopolni in uredi skladno z dogovorom vodje):

	ime in priimek	opomba
Odgovorni trener	POLJŠAK SERGEJ	
Trener	ŠTEHARNIK DENIS	Odgovoren za Hrvat, Dvornik
Trener	BOŽIČ BOŠTJAN	Odgovoren za Slokar
Serviser, pomočnik	VALENTI ALEŠ	
Servis	ČERIN ANDREJ	
Servis	KRISTAN ROBERT	
Servis	POTOČNIK ANDREJ	
Servis	DVORNIK JAKA	
Kondicijski trener:	MATIJA REA(BUCIK),SEVERIN LIPOVŠEK(HROVAT, SLOKAR), MIHA ROBNIK(ROBNIK)	
Fizioterapevt:	MALI ANA, TIMOTEJ KOSTREVC?	
Zdravnik:	MATJAŽ TUREL, ŠTABUC BRIN	

1.2 Tekmovalke

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	Status 2019/2020
Robnik Tina	1991	SK Luče	2 kriterij
Bucik Ana	1993	SK Gorica	1 kriterij
Hrvat Meta	1998	SK Kranjska gora	1 kriterij
Slokar Andreja	1997	SK Dol Ajdovščina	1 kriterij
Dvornik Neja	2001	SK Dvornik transport	2 kriterij

4. Načrt programa

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Opomba
prehodno	Bansko	8	
Pripravljalno obdobje			

25.7.-27.9.	Saas fee	36	
25.7.-27.9.	Saas fee+Ushuaia	34	
predtekmovalno			
3.10.-23.10.	Schnals , soelden tux, molltal	12	
tekmovalno			
25.10.-21.3.2022		84	
Skupaj		140	

5. Opis načrtovanega dela

PREHODNO OBDOBJE:

Opraviti test slalom in veleslalom opreme.

V enostavnih postavitvah utrjevati oziroma nadgrajevati dobre stvari iz pretekle sezone

Vadba tehnike v prostem smučanju,

Skupaj 8 snežnih dni

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:

19.7. je v programu IRONMAN test

Planiranih je cca 36 dni snežnega treninga.

V začetku bo več treningov izvedenih na lažjih terenih in postavitvah, kasneje pa se bo zahtevnost dvigovala. Skozi raznovrsten trening izboljšati predvsem elemente, v katerih so bile tekmovalke šibke v pretekli sezoni. Pomembno bo dvigniti napadalnost smučanja v vseh disciplinah.

Zelo dobrodošel bo trening v Ushuai, predvsem kar zadeva test opreme, zahtevnosti terenov in pa podlage.

Največja želja pa je, da dekleta vstopijo v to obdobje dobro kondicijsko pripravljena in brez poškodb.

Bucik Ana

V veleslalomu toliko dvigniti tehnični nivo, da bo smučanje še bolj povezano in da bo še bolj premagovala težje situacije kot do sedaj. Stari vzorci se še vedno prevečkrat pojavljajo. Smučanje v veleslalomu spraviti do nivoja, da teh težav ne bo več.

V slalomu pa prav z nadgradnjo posameznih tehnično taktičnih elementov doseči nivo, kjer bo število napak minimalno. Glede na izredno konstantnost v pretekli sezoni (v slalomu brez odstopa) nujno povečati agresivnost in stopnjo tveganja.

Robnik Tina:

V veleslalomu doseči, oziroma še dvigniti nivo smučanja iz drugega dela tekmovalnega obdobja, ko se je smučala na zelo visoki ravni, in prenesti nivo v predtekmovalno in tekmovalno obdobje. V tem obdobju nujno opraviti več treninga v težjih pogojih. Nadaljevati z načinom telesne priprave iz prejšnje sezone.

Hrovat Meta

-sanacija poškodbe

-treba bo uvesti daljši odmor in temeljito regeneracijo

-odprava individualnih tehničnih napak

-predvsem pa prihajajočo sezono delati na kvaliteti in ne na količini (pripravil Šteharnek)

Neja Dvornik

- izboljšati kondicijsko pripravljenost
- izboljšati levi zavoj
- osredotočati se bo potrebno samo na svetovni pokal
- v vožnje bo potrebno vnesti več napadalnosti in rizika(pripravil Šteharnek)

SLOKAR ANDREJA: Želja je, da izboljša tako tehniko kot taktiko ter vzpostavi idealen ravnotežni položaj na smučeh, . Letos ji je v dobri meri to uspelo. Za naslednjo sezono računamo predvsem na dokončno vzpostavitev tega položaja predvsem skozi celotne smučarske vožnje. Prav tako imamo namen nadgraditi njeno taktiko v VSL in SL. Večji izziv bo predstavljal dvig hitrostne bariere. Zato nameravamo v večji meri trenirati SG in več prostega smučanja v večji hitrosti. Glavni cilj sezone bodo zagotovo Olimpijske igre. Želja nam je, da jo pripravimo v takšni meri, da bo sposobna boja za odličja vsaj v eni disciplini. Poleg tega bodo cilji usmerjeni v tekme Svetovnega pokala. (pripravil Božič)

PREDTEKMOVALNO OBDOBJE

Relativno kratko obdobje, v katerem bo poudarek na situacijskem treningu, in iskanju pogojev primerljivih tekmam svetovnega pokala. Samo izvedbo čim bolj približati tekmovalni verziji, brez popuščanja v tveganju oziroma agresivnem smučanju od štarta do cilja. Predvidenih 12 dni treninga.

TEKMOVALNO OBDOBJE

Cilj obdobja je, da se tekmovalci čim bolje pripravijo na vsako posamezno tekmo, in da jim z nudenjem treninga v podobnih pogojih, kot na tekmah svetovnega pokala, to omogočimo. Poleg tega pa tekom sezone še dvigovati raven smučanja in obdržati čim bolj konstanten rezultatski nivo, skozi vso sezono. V tem obdobju planirano 84 smučarskih dni. Upam, da bodo pogoji v Kranjski gori takšni, da nam bodo omogočali čim več treninga v tem obdobju doma.

5.1 Rezultatski cilji – ekipa

vrsta cilja/tekmovanje in rang	načrtovani cilj	Opomba
Wcsl vsl	1 tekmovalka do 5. mesta 1 tekmovalka do 10. mesta 1 tekmovalka do 15. mesta 1 tekmovalka do 20. mesta	
Wcsl slalom	1 tekmovalka do 7. mesta 1 tekmovalka do 15. mesta 1 tekmovalka do 30. mesta	
Wcsl paralel	1 tekmovalka do 6. mesta 2 tekmovalki do 10. mesta 1 tekmovalka do 15. mesta	
Svetovno prvenstvo slalom	1 tekmovalka do 3.mesta 1 tekmovalka do 10. mesta	
Svetovno prvenstvo veleslalom	1 tekmovalka do 3. mesta 1 tekmovalka do 15. mesta	
Svetovno prvenstvo paralelni veleslalom	1 tekmovalka do 3. mesta 1 tekmovalka do 10. mesta	

5.2 Individualni rezultatski cilji

ime in priimek	načrtovani cilj /disciplina	Opomba
Bucik Ana	Wcsl slalom do 7. mesta	Sedaj 6. mesto
	Wcsl veleslalom do 15 mesta	Sedaj 19. mesto
	Svetovno prvenstvo: sl do 3. mesta, vsl do 10. mesta	
Robnik Tina	Wcsl veleslalom do 15.mesta	Sedaj 31.mesto
	Svetovno prvenstvo: veleslalom ali paralelni veleslalom do 6.mesta	
Slokar Andreja	Wcsl slalom do 7. mesta	Sedaj 8. mesto
	Wcsl veleslalom do 15.mesta	Sedaj 30. mesto
	Svetovno prvenstvo slalom do 3. mesta	
	Svetovno prvenstvo veleslalom do 10. mesta	
Hrovat Meta	Wcsl veleslalom do 7. mesta	Sedaj 15. mesto
	Svetovno prvenstvo do 5. mesta v veleslalomu ali paralelnem veleslalomu	
Dvornik Neja	Wcsl veleslalom do 25.mesta	Sedaj 46. mesto
	Wcsl slalom do 25.mesta	Sedaj 32. mesto
	Svetovno prvenstvo uvrstitev do 15. mesta v eni disciplini.	

5.3 Izhodišča za posameznega tekmovalca

Bucik Ana

Je izboljšala tehnično znanje v obeh tehničnih disciplinah. Še vedno je sposobna napredovati, tako v veleslalomu kot tudi v slalomu. Več tehnične izpopolnjenosti, agresivnosti in odločnosti, pa jo lahko pripeljejo še višje. (stopničke). Klub temu, da je odlično telesno pripravljena, še dvigniti nivo le te.

Robnik Tina

Se bo po sezoni v kateri je imela kar nekaj problemov, posvetila predvsem kondicijski pripravi in nadaljevala po istem načinu kot lani. To je tudi osnovni pogoj za realizacijo njenih ciljev. Obdržati v programu trening superveleslaloma, tudi v tekmovalnem obdobju. Tehnično znanje in hitrost nista bili nikoli pod vprašajem. Sezono zaključiti brez poškodb.

Meta Hrovat:

Želimo da ohrani željo po tekmovanju, brez dodatnih pritiskov v čim bolj sproščenem okolju. Najti pravo mero tekmovalnosti in ne pregoreti v preveliki želji po rezultatu. Ohraniti ravnovesje med dobrim nivojem kondicijske priprave in zadostnim počitkom in se tako izogniti nepotrebnim poškodbam. Strmeli bomo k prvi sedmerici v VSL . Na posameznih tekmovaljih v VSL je domet tekmovalke uvrstitev na stopničke. Več časa bomo posvetili tudi treningu superveleslaloma.(pripravil Šteharnek)

Slokar Andreja

V letošnji sezoni je tehnično znanje dvignila dokaj uspešno. Želimo si, da to znanje uspešno nadgradi in skuša smučati v višji hitrosti, z manj napakami, ki jo stanejo boljše uvrstitve. Taktično mora nadgraditi predvsem VSL in SG. Želimo doseči predvsem smučanje brez napak in izgube časa ter hitrosti na čim več različnih terenih in postavitvah. (pripravil Božič)

Dvornik Neja:

Na področju kondicijske vadbe ima Neja še veliko prostora. Naš cilj je, da se ta pripravljenost dvigne na višji nivo. Želimo tudi, da se posveti samo svetovnemu pokalu in si s tem privarčuje veliko energije in osredotočenosti na posamezno tekmovanje.

Menim, da je na to sedaj pripravljena.(pripravil Šteharnek)

6. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

Dekleta imajo svoje kondicijske trenerje z katerimi opravita glavino kondicijskega treninga.

Sodelovanje z dr. Turelom in dr. Štabucem je dobro, in upam, da bo tako tudi v bodoče. Sodelovanje z psihologi poteka na individualni ravni.(dekleta imajo svoje psihologe)

Sodelovanje s fakulteto za šport poteka po ustaljenem protokolu.

7. Opremljevalci

Glede na odlično delo vodje panoge (M. Verdnik), imajo vsi tekmovalci zagotovljeno dobro podporo s strani opremljevalcev (Salomon, Volkl, Nordica, Fisher). Problemov skoraj da ni, oziroma se rešujejo pravočasno.

8. Servis opremljevalcev

Glej točko 7.

9. Prehajanje med ekipami

Trenutno naša ekipa zelo dobro sodeluje predvsem z moško ekipo za svetovni pokal in upam, oziroma sem prepričan, da bo tako tudi v bodoče.

V naslednji sezoni omogočiti tekmovalkam iz EC ekipe čim več treninga z ekipo za svetovni pokal. Sam koncept dela bo takšen, da bo to tudi realizirano.

Izkoristiti možnost za prehajanje iz ene v drugo trening skupino znotraj ekipe, v smislu čim boljšega prilagajanja potrebam tekmovalk.

10. Ostalo pomembno za vrhunski rezultat

Poleg vsega naštetega do sedaj, se mi zdi zelo pomembna predvsem odprtost vseh deležnikov.(trenerji, serviserji, fizio,.....). Le tako bodo izpolnjeni pogoji za res vrhunsko delo na treningih in tekmovanjih.

Glede na trenersko sestavo pa mislim, da smo sposobni zagotoviti enakovredne pogoje v primerjavi z največjimi nacijami (A,CH, I, USA), čeprav smo glede možnosti treninga v Sloveniji še vedno omejeni. (stvari so se premaknile na bolje v pretekli sezoni)

Pripravil:

Poljšak Sergej