

Plan dela 2022 / 2023 za skupščino SZS 2022. Panoga za alpsko smučanje.

1. Uvod

Smučarska sezona 2021/22 je bila olimpijska sezona, ki je kot pretekla izrazito odstopala od povprečnih sezon prejšnjih let še vedno zaradi Covid 19 pandemije.

2. Pregled stanja s ključnimi ugotovitvami pretekle sezone

Poslovno gledano je tudi v tej sezoni panoga za alpsko smučanje poslovala uspešno.

Posamezne ekipe so disciplinirano uporabile svoj proračun in niso prekoračile dogovorjenih zneskov.

Pretekle finančne obveznosti bomo sanirali iz naslova letošnjega in prihodnjih proračunov, tako da bomo sezono 2022/23 predvidoma začeli brez starih obremenitev.

3. Vizija

Panoga z integriteto, ki deluje skladno z etičnimi normami in kodeksom ter veljavnim pravom. Panoga, katere organiziranost sledi moralnim vrednotam etičnosti in uveljavljanja javnega interesa ter integritete.

Izpolnitev oziroma dosega ciljev pAS bo rezultat skupnega in usklajenega delovanja panoge AS z usmeritvami »smučarske zveze«, ki prav tako kot iz »alpske kandidature« izhajajo iz poudarkov kandidature predsednika SZS Enza Smrekarja.

Prvi cilj: Mreža športnih objektov (poligonov)

Vadbene površine na katerih klubi in reprezentance SZS lahko izvajajo svoje aktivnosti so ključnega pomena. Panoga in klubi so postavljeni pred stalni izziv zagotavljanja ustreznih športnih površin in objektov za izvajanje dejavnosti pAS, ki je v javnem interesu.

Zato je na pAS SZS, da zagotovi dolgoročen načrt spodbujanja vseh deležnikov k investiranju v ustrezno športno infrastrukturo, ki bo zagotavljala primerno okolje za razvoj programov pAS.

Za doseg slednjega je potrebno:

- Slediti viziji in strategiji panoge za AS
- Vzpostaviti lasten vadbeni center (npr Stari Vrh) in Mrežo športnih objektov na način zagotovitve stalnega sofinanciranja in sodelovanja pristojnih na višjem nivoju za poligone v smučarskih centrih: Kranjska Gora, Maribor, Kope, Rogla, Cerklje, Sora, Gače, Golte. V teh centri bi bili zagotovljeni termini treningov od 9-16h in pripravljena ustrezna podlaga tako za kategorijo otrok kot tudi za vrhunske smučarje svetovnega razreda (zaprti tereni smo za trening).
- Vzpostaviti kontinuirano sofinanciranje preko javnih in lokalnih institucij (Pravilnik o sofinanciranju žičniških naprav, MZIŠ, vpisi v razvid JŠO, preko novega Zakona)

Vizija SZS je, da vsaka panoga oblikuje državni panožni center, ki se ga v sodelovanju s klubi/društvi dopolnjuje z mrežo partnerskih športnih centrov.

Drugi cilj: Vzpostavitev PŠC (Panožnih športnih centrov)

Za namen vzpostavitve organizacijske, strokovne in finančne podpore klubom / društvom, ki izvajajo programe otrok in mladine usmerjene v vrhunski in kakovostni šport (program otrok in mladine):

- Vzpostaviti možnost kvalitetnega programa za vsakega smučarja starejšega od 16 let
- Vzpostaviti koncept delovanja posameznega centra in regijska pokritost
- Zagotavljanje dodatnih in kvalitetnejših pogojev za najboljše tekmovalce
- Izobraževanje, strokovno izpopolnjevanje trenerskega kadra (trenerski kampi: postavitve, tehnika, taktika, kondicijska vadba, tehnične, hitre discipline)
- Cilj povečati možnost zaposlovanja znotraj programa NPŠŠ z ustrezno izobraženimi trenerji.
- Akcija PODARIM – DOBIM – dodatno sofinanciranje programov za najboljše: tehnični in hitri smučarski kampi
- Izobraževanje, izpopolnjevanje trenerskega kadra (trenerski kampi): postavitve, tehnika, taktika, kondicijska vadba, tehnične, hitre discipline

Tretji cilj

Prostočasna športna vzgoja otrok in mladine OTROŠKI PROGRAM do U14

- Akcija Šolar na smučih: nadaljevanje zelo uspešne akcije smučarskega opismenjevanja otrok in prikaza poslanstva smučarskih društev (preko 20.000 otrok v sedmih letih)
- Poudarek na učenju smučanja v času zimskih počitnic in športnih dni (kurikulum osnovnih šol)
- Dodatna pomoč preko lokalnih institucij (sofinanciranje programov prostočasne športne vzgoje, zimovanja, smučarski športni dnevi)
- Večja povezanost z manjšimi smučišči

https://sloski.si/wp-content/uploads/2022/03/Ad4_Program-kandidata-za-predsednika.pdf

4. Cilji

4.1 Moška ekipa WC tehnične discipline.

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	Status
Žan Kranjec	1992	SD Novinar	1 kriterij
Štefan Hadalin	1995	SK Dol Ajdovščina	1 kriterij
Tijan Marovt	1998	ASK Branik Maribor	2 kriterij
vrsta cilja	načrtovani cilj		realizacija cilja
Svetovni pokal - WC			
WCSL VSL	1 tekmovalec do 7. mesta		
WCSL SL	točke WC		
Svetovno prvenstvo			
GS	1 tekmovalec do 3. mesta		
SL	1 tekmovalec do 25. mesta		
TEAM	Top 3		
Paralelna disciplina	1 tekmovalec top 8		

4.2 Moška ekipa WC hitre discipline

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	Status
Martin Čater	1992	SK Celje	1. kriterij
Boštjan Kline	1991	ASK Branik Maribor	1. kriterij
Miha Hrobat	1995	ASK Triglav Kranj	2. kriterij
Nejc Naraločnik	1999	SD Beli Zajec	2. kriterij
vrsta cilja	načrtovani cilj		Opomba
WC SKUPNO			
DH	1 x 15, 1 x 30, VSI S TOČKAMI WC		
SG	2 x 25		Slaba štartna izhodišča
WSC Courchevel 2023			
DH, SG, AC	1 x 6, 1 x 15, 2x 30		
TEKME ZA WC	3 x 10		
FIS TOČKE	SG < 15 in DH < 15		

4.3 Ženska ekipa WC tehnične discipline

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	Status
Robnik Tina	1991	SK Luče	2 kriterij
Bucik Ana	1993	SK Gorica	1 kriterij
Hrovat Meta	1998	ASK Kranjska gora	1 kriterij
Slokar Andreja	1997	SK Dol Ajdovščina	1 kriterij
Dvornik Neja	2001	SK Dvornik transport	2 kriterij
vrsta cilja/tekmovalje 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 VSL	1 tekmovalka do 3. mesta, 1 tekmovalka do 10. mesta		

4.4 Ženska ekipa WC hitre discipline

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	Status
Ilka Štuhec	1990	ASK Branik Maribor	1. Kriterij
načrtovani cilj	DH 10 WCSL SG 20 WCSL		

4.5 Moška ekipa EC

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	Status
ROK AŽNOH	2002	ASK BRANIK MARIBOR	2. kriterij
ANŽE GARTNER	2001	SK ALPETOUR	Strokovna ocena
ŽIGA ZUPAN OREŠKOVIČ	2003	ASK KRANJSKA GORA	Strokovna ocena

ime in priimek	načrtovani cilj	realizacija cilja	Realizacija (Da/Ne)
Rok Ažnoh	Medalja na MSP		
	Osvojiti točke EC v (GS,SG,DH)		
	MSP 1× top 6		
	Izboljšati točke FIS		
Anže Gartner	Izboljšati točke FIS		
	Osvojiti točke EC v (GS,SL,SG)		

4.6 Moška ekipa C

Moška C	Leto rojstva	KRITERIJ	Status
ŽIGA ZUPAN OREŠKOVIČ	2003		
FILIP ZUPANČIČ	2004		
JAKOB ANDERLIČ	2004		
ALEN HRIBERŠEK	2005		
MIHA OSERBAN	2006		
MAJ VORŠIČ	2004		

4.7 Ženska ekipa EC

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	Status
Anja Oplotnik	2002	SK Celje	3. kriterij
Nika Tomšič	2000	SK Pohorje	3. kriterij

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, VSL in SG popraviti FIS točke (pod 30 FIS t)	

4.8 Ženska ekipa C

Tekmovalke:

Ime in priimek	Leto rojstva	KRITERIJ	status
LINA KNIFIC	2002		
NINA DROBNIČ	2003		
NIKA MUROVEC	2002		

vrsta cilja	načrtovani cilj	
EYOF 2023		
M&Ž	1x do 5. mesta,	
	2x do 10. mesta	
team	1-3	
MSP 2023		
M&Ž	1x do 10. mesta	
	2x do 15. mesta	
team	1-3	
FIS tekmovanja		
M&Ž	Izboljšanje FIS točk in rangov	
	tekmovalke in tekmovalci (rojeni 2002) in mlajši dosežejo uvrstitev top 50 GS, SL, SG.	

4.9 Otroški program/kandidati za otroško reprezentanco

Deklice U14 in U16: Kriteriji za pridobitev statusa kandidatke otroške reprezentantke (do 8 deklic)

Tekmovalka mora izpolniti naslednje kriterije (starost od 13 do 15 let):

- 15 let - **prve tri (3)** uvrščene v slovenskem pokalu U 16 (SDE);
- 13 in 14 let – **prvih pet (5)** uvrščenih v slovenskem pokalu U 14 (MDE);

Dečki U14 in U16: Kriteriji za pridobitev statusa kandidata za otroškega reprezentanta (do 12 dečkov)

Tekmovalec mora izpolniti naslednje kriterije (starost od 13 do 15 let):

- 15 let - **prvih pet (5)** uvrščenih v slovenskem pokalu U 16 (SDI);
- 13 in 14 let - **prvih sedem (7)** uvrščenih v slovenskem pokalu U 14 (MDI);

Deklice U14 U16	Leto rojstva	Smučarsko društvo	regija
Tija Radelj	2007	ASK Alpetour	ZAH
Manca Dolinar	2007	SD Poljane	ZAH
Zala Urška Žižek	2007	ASK Branik Maribor	VZH
Mija Marinšek	2007	SD Stanko	CEN
Leni Vetter	2007	SK Fužinar	VZH
Taja Prešern	2008	SK Radovljica	ZAH
Anjana Ribič	2008	ASK Maribor	VZH
Jasmina Modrijan	2008	ASK Maribor	VZH
Nina Napotnik	2008	SD Beli zajec	VZH
Aja Radelj	2009	ASK Alpetour	ZAH
Dečki U14 U16	Leto rojstva	Smučarsko društvo	regija
Nik Sovinc	2007	SK Celje	VZH
Joža Šmit	2007	SK Bled	ZAH
Tine Špegelj	2007	SK Vuzenica	VZH
Gašper Macuh	2007	SK Celje	VZH
Matevž Grašič	2007	ASK Triglav Kranj	ZAH
Lan Vezovnik	2008	SK Vuzenica	VZH
Jan Žižek	2008	ASK Branik Maribor	VZH
Lan Ivančič	2008	ASK Kranjska Gora	ZAH
Miha Mertelj	2008	SK Radovljica	ZAH
Samo Sulič	2008	SK Gorica	NPR

5. Program dela

5.1 Moška ekipa WC tehnične discipline

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Realiziran kraj treninga	Realizirano število dni
03.04.-11.04.- prehodno	Bansko	8	Bansko	7
16.07. 25.07.-01.08.- pripravljalno	Postojna – Ironman Saas Fee	1 7		
11.08.-03-09. ali 09.08.-19.08. in 25.08.-02-09.	Ushuaiia Saas Fee Saas Fee	15 10 8		
19.09.-26.09.	Saas Fee	7		
04.10.-07.10.- predtekmovalno	AUT,ITA	4		
11.10.-14.10.	AUT,ITA	4		
18.10.-22.10.	AUT,ITA	4		
01.11.2022- 31.03.2023 - tekmovalno	tekmovalna sezona	87		
SKUPAJ		136 dni		dni

PREHODNO OBDOBJE:

Izkoristiti dobre zimske snežne razmere, izkoristiti relativen visok nivo smučanja. V tem prehodnem obdobju narediti dodaten test opreme v različnih pogojih, postavitvah, terenih. Začeti s slalomskimi osnovami (kratki količki, raznovrstne postavitve...). V prehodnem obdobju je planiranih 8 dni.

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:

Pred začetkom tega obdobja bomo opravili test Ironman. Adaptacija na snežni trening, opremo. Pripeljati vsakega tekmovalca na ustrezen nivo psihofizične pripravljenosti. Pripeljati vsakega tekmovalca na ustrezen nivo tehničnega smučanja. Doseči zadostno količino snežnega treninga v osnovnih in bolj zahtevnih postavitvah. V pripravljalnem obdobju so planirani naslednji snežni treningi: AUT in ITA ledeniki, Saas Fee, Ushuaia.

V pripravljalnem obdobju je planirano 30 - 35 dni.

PREDTEKMOVALNO OBDOBJE:

Izvesti čim več situacijskega treninga usmerjenega v pripravo na tekme. Dvigniti intenzivnost snežne vadbe na terenih in v pogojih primerljivih nivoju tekem svetovnega pokala. V predtekmovalnem obdobju so planirani naslednji snežni treningi: Moelltal, Hintertux, Soelden, Schnalstal. To obdobje je časovno najkrajše, vendar pa se v kratkem časovnem obdobju naredi večja ponovitev snežnih treningov. Predvideno je naslednje število dni: 13 dni.

TEKMOVALNO OBDOBJE:

Glavni cilj tega obdobja je: ustrežna in čim boljša (maksimalna) priprava na vsako tekmo, na katero ekipa potuje ter maksimalna individualna priprava tekmovalca na vsako tekmo.

5.2 Moška ekipa WC hitre discipline

KONDIICIJA:

Tekmovalci bodo kondicijo opravljali individualno vsak s svojim kondicijskim trenerjem. Mi bomo v stalni navezi z njimi in stanje kontrolirali in usklajevali glede na zahteve in planiranje na snegu.

V okviru kondicije se bosta predvidoma izvedli 2 testiranja na FŠ (prva predvidoma v Maju 2021), prav tako, pa bomo ob koncu julija 2022 v dogovoru z Andrejem Lukežičem izvedli test Ironman, ki je pogoj za izpolnitev kriterijev za uvrstitev v ekipo.

PREHODNO OBDOBJE (še v sezoni 2021/22 – april 2022):

Testiranje materialov – pancercji, vezi, novi modeli smuči. Čater in Naraločnik sta zamenjala opremljevalca. Posvečanje osnovni uravnoteženosti na smučeh, ter aktivna menjava v stiku s snegom obeh smuči v VSL. Postavitve z metlicami, kjer se tekmovalci lažje koncentrirajo na posamezne dele telesa (gležnji, kolena, boki) in kvalitetno smučanje.

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:

1. Več tehničnega treninga GS na različnih terenih (predvsem prelomnice), kjer bomo lahko s postavitvami povečevali zahtevnost. Tudi več z vodo politih terenov. 2. Zahtevnejše postavitve SG, kjer se občutneje začuti energija materiala, kadar je zavoj pravočasen in aktiven. In obvladovanje te energije za ustvarjanje pospeška. 3. Primerjave z moško tehnično ekipo in drugimi nacijami (ITA, FRA, GER).

PREDTEKMOVALNO OBDOBJE:

1. Dvig hitrosti na treningih tudi krepko čez 100km/h. In trening na različnih terenskih oblikah – predvsem skoki. 2. Trening na progah podobnih dolžin kot na tekmah. 3. Primerjava z drugimi ekipami in situacijski treningi. 4. Iskanje optimalnega materiala za tekme.

TEKMOVALNO OBDOBJE:

1. Izboljšanje štartnih pozicij v SG-ju in dvigniti kvoto na 4 v tej disciplini. 2 Redno uvrščanje med prvih 15 v smuku in med 20 v SG-ju. 3 Agresivni in samozavestni nastopi na vseh prizoriščih za WC, ter na Svetovnem prvenstvu.

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Opomba
pripravljalo		52	
7.8. – 17.8.2022	Saas Fee	9	
25.8. – 19.9.2022	Čile	22	
26.9. – 5.10.2022	Zermatt ali S Fee	9	
15. – 20.10.2022	Pitztal	4	
20.10.– 25.10.2022	Schnalstal	3	
25.10 – 30.10.2022	Zermatt- Cervinia	5	2x tekma WC DH – Speed opening
predtekmovalno		8	
9. – 21.11.2022	Cooper Mountain	8	

Tekmovalno		79	
23. – 27.11.2022	Lake Louise	5	1x DH, 1x SG WC
27.11. – 5.12.2022	Beaver Creek	6	2x DH, 1 x SG WC
12. – 17.12.2022	Gardena	5	1 x DH, 1 x SG WC
21. – 22.12.2022	Slovenia	2	
25. -29.12.2022	Bormio	4	1 x DH, 1 x SG WC
6. – 7.1.2023	Kranjska Gora	2	
9. – 15.12.2023	Wengen	5	1 x DH, 1 x SG WC
15. – 21.1.203	Kitzbuhel	5	2 x DH WC
25. - 28.1.2023	Garmisch	3	1 x DH WC
1. – 2.2.2023	Kranjska Gora	2	
4. – 13.2.2023	WSC Courchevel	9	1x DH, 1 x SG, 1 x AC WSC
20. – 23.2.2023	Kr Gora/ Peca	4	
27.2. – 6.3.2023	Aspen	6	2 x DH, 1 x SG WC
9. -10.3.2023	Peca	2	
12. – 17.3.2023	Soldeu	4	1 x DH, 1 x SG FINALE WC
23. – 30.3.2023	DP SLO	7	2 x DH, 2 x SG, 2 x AC, 1 x GS DP
1.- 15.4.2023	SLO, AUT, ITA	8	
SKUPAJ		139	

5.3 Ženska ekipa WC tehnične discipline

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	

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.

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.

5.4 Ženska ekipa WC hitre discipline

- 16.3. - 30.4.2022 prehodno obdobje
- 1.5. - 15.11.2022 pripravljalo obdobje, 58 smuč. dni
- 16.11. - 28.11.2022 predtekmovalno obdobje, 6 smučarskih dni
- 29.11. - 16.3.2022 tekmovalno obdobje, 64 smučarskih dni

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število	Realiziran kraj treninga	Realizirano število dni
16.5.-3.6.	Kaunertal	15		
12.8.- 26.8.	Ushuaia	11		
29.8.-19-9.	La Parva	16		
15.10.-24.	Zermatt/Pitztal/Tux	8		
28.10.-30.10.	?	3		
1.-6.11.	Materhorn	5		
predtekmovalno				
17.-24.11.	Nakiska/Copper	6		
tekmovalno				
29.11.-16.3.		64		
SKUPAJ		126 dni		dni

PREHODNO OBDOBJE: Počitek/aktivni odmor in testiranje opreme

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE: Maj/junij – Kaunertal: privajanje na novo opremo, iskanje ustreznih nastavitev opreme. Utrjevanje in nadgradnja pravilnega/odgovarjajočega smučarskega položaja ter postopno prehajanje v progo preko metodičnih postavitvev – v kombinaciji s smučanjem na prosto. Prehod iz ritmičnih postavitvev – GS, SG v zahtevnejše postavitve. Občasna uporaba SL smuč. Junij: dopust, začetek kondicijske baze; Julij/avgust: kondicijska baza. Avgust/september: visoko intenziven trening, GS,SG,DH – J Amerika; September/oktober: odmor, kondicijski blok. Oktober: zahtevne postavitve, normalno intenziven trening; November: DH Matterhorn, kondicijski blok

PREDTEKMOVALNO OBDOBJE: November: pot S Amerika - situacijski treningi

TEKMOVALNO OBDOBJE: Cilj: umirjena priprava na vsako tekmovanje posebej, DH,SG.

SG: najprej izboljšanje startne pozicije! Za treninge v tekmovalnem obdobju poiščemo primerljivo zahtevne terene in pogoje. Situacijski treningi tudi v slabi vidljivosti. Pomembno je vzdrževanje kondicije, zato posamezni kondicijski bloki med tekmovalni. Veš čas je pozornost na preciznem doziranju obremenitev/razmerje trening-tekma-odmor.

5.5 Moška ekipa EC

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Realiziran kraj treninga	Realizirano število dni
16.07. 24.07.-01.08.- pripravljalo	Postojna – Ironman	1		
	Saas Fee	7		
08.08.-19.08. in 24.08.-02-09.	Saas Fee	10		
	Saas Fee	8		
18.09.-23.09.	Saas Fee	5		
28.09.-06.10.	Peer, AUT,ITA	7		
10.10.-14.10. predtekmovalno	AUT,ITA	4		
18.10.-21.10.	Peer	3		
31.10.- 4.11.	AUT, ITA	4		
10.11. – 13.11.	AUT, ITA	3		
20.11.22- 15.4.23 - tekmovalno	I, A, CH, D, skandina	87		
SKUPAJ		139 dni		dni

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE: Pred začetkom tega obdobja bomo opravili test Ironman. Pripeljati vsakega tekmovalca na ustrezen nivo psihofizične pripravljenosti. Izboljšati nivo tehničnega in taktičnega znanja tekmovalca, pripeljati ga na njegov trenutni maksimum. Doseči zadostno količino snežnega treninga v osnovnih in bolj zahtevnih postavitvah, ter v čim boljših snežnih pogojih. V pripravljalnem obdobju so planirani naslednji snežni treningi: AUT in ITA ledeniki, Saas Fee.

PREDTEKMOVALNO OBDOBJE: Opraviti čim več kvalitetnega situacijskega treninga usmerjenega v pripravo na tekme. Dvigniti intenzivnost snežne vadbe na terenih in v pogojih primerljivih nivoju tekem evropskega pokala in FIS tekmovalnj. V predtekmovalnem obdobju so planirani naslednji snežni treningi: Moelltal, Hintertux, Soelden, Schnalstal Skandinavija.

TEKMOVALNO OBDOBJE: Uspešno nastopanje na vseh tekmah, katerih se bomo udeležili. Premišljeno in pametno peljati ekipo skozi tekmovalno sezono Evropskega pokala in FIS tekmovalnj. Tekmovalcem omogočiti optimalno pripravo na tekmovalnje.

5.6 Ženska ekipa EC

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		

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 (Senals, 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.

5.7 MLADINSKI PROGRAM

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	
junij-avgust	Kondicija z EC ekipo	15 dni	
avgust	Postojna	4	IRONMAN
september-november	Treningi z EC ekipo	25	Sneg
december	SLO	4	Sneg
Januar	Eyof	6	
Feb	WJC	8	
SKUPAJ		47	Dni

KONDICIJA – MLADINCI MADINKE :

- Pomoč SZS pri sestavi kondicijskih programov. Tekmovalci glavni del kondicijske vadbe izvajajo v domačem okolju, pod okriljem klubskih trenerjev.
- IRONMAN test za vse mladince (določijo se termini) ter do kdaj je možno opraviti test.

SNEG – MLADINSKA reprezentanca:

- Za kandidate ki se bodo priključili treningom EC ekipe bo poskrbljeno s strani SZS (Šalej, Ranzinger, Slivnik, Anderlič, Lukežič)
- Skupne priprave ekipe za tekmovanje EYOF 2023 in WJC 2023 (skupaj SZS trenerji in klubski trenerji)

5.8 OTROŠKI PROGRAM

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Vsebina treninga (priprave na snegu/kondicijske priprave/meritve/)	Opombe
14.5.2022	Ljubljana	1	Meritve FŠ	U14 in U16
27.6.-30.6.2022	Postojna	4	Kamp kondicija	Kandidati OP
24.8.-27.8.2022	Postojna	4	Kamp kondicija	Kandidati OP
17.9.2022	Ljubljana	1	Meritve FŠ	U14 in U16
25. - 28. 09. 2022	Moelltal/Kaprun/Tux	4	snežni kamp	Kandidati OP
13.-16.11.22	Moelltal/Kaprun/Tux	4	snežni kamp	Kandidati OP
17.-20.12.22	Kranjska G./Rogla	3	Snežni kamp	U12
Januar 23	Folgaria ITA	1	sneg	Reprezentanti
	Folgaria ITA	2	Trofeo Alpecimbra	SL, VSL
Februar 23	Stari vrh	1	sneg	Reprezentanti
	Stari vrh	2	Pokal Loka	SL, VSL
	OPA races	4	OPA races sneg	SL, GS, SG
Marec 23	Abetone ITA	1	Sneg	Reprezentanti
	Abetone ITA	2	Trofeo Pinocchio	SL, VSL
April 23	Val d'Isere FRA	1	sneg	Reprezentanti
	Val d'Isere FRA	2	La Scara	SG, SL
9.-12.4.2023	Rogla	4	Speed kamp	SG, DH
SKUPAJ		31 dni	snežni treninzi/tekmovanja	
SKUPAJ		10 dni	kondicija/testiranja	

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:

V mesecu maju je načrtovano testiranje motoričnih sposobnosti na FŠ z namenom ugotavljanja začetnega stanja. Testiranju, v mesecu juniju, sledi prvi kondicijski kamp v Postojni, kjer se trenerjem poda smernice kako izvajati vadbo v poletnih mesecih. Konec poletja sledi drugi kamp z novimi informacijami za predtekmovalno obdobje in pa ponovno testiranje na FŠ. S sklopom testiranj in kampov na začetku in na koncu poletnega obdobja želimo trenerjem ponuditi možnost čim boljšega nadzora in sistematične priprave kondicijskih vsebin. Izvajanje kondicijskih treningov poteka večinoma v klubih oziroma regijah. Pripravijo ga trenerji v sodelovanju z odgovornim kondicijskim trenerjem SZS. Osnovno vodilo je maksimalno izkoriščanje možnosti vadbe v naravi, vključevati čim več vaj spretnosti in ravnotežja ter stabilizacije.

Septemberski snežni kamp je namenjen kandidatom za reprezentanco, s poudarkom na vadbi tehnike. Na kampu sodelujejo člani Demo tima. Drugi kamp, v novembru, je vsebinsko usmerjen bolj v specifičen trening. V decembru je načrtovan tretji kamp, namenjen kategoriji U12. Cilj kampa je trenerjem ponuditi čim več orodij, kako na zanimiv in učinkovit način posredovati ustrezna smučarska znanja primerna za omenjeno kategorijo.

TEKMOVALNO OBDOBJE:

Tekmovalke in tekmovalci otroških kategorij nastopajo na tekmovanjih v treh nivojih v disciplinah SL, VSL in SG. V prvem tekmujejo na regijskih tekmah, v drugem na državnih, v tretjem na mednarodnih tekmah. Z aktualno najboljšo ekipo izbrano na podlagi veljavnih kriterijev se bomo udeležili naslednjih mednarodnih tekmovanjih : Alpecimbra, Pokal Loka, OPA races, Pinocchio in La Scara. Z regijskimi selekcijami nameravamo nastopiti na : Ricky, Vratna, Zagreb, Bjelašnica oziroma druge iz razpisa FIS. Regijske ekipe sestavijo regijski trenerji

PREHODNO OBDOBJE:

V mesecu aprilu je načrtovan kamp hitrih disciplin. Kamp vodijo reprezentančni trenerji.

6. Kadrovska sestava vodstva in ekip panoge

Predsednik panoge: **Iztok Klančnik**;

Vodja panoge: **Miha Verdnik**;

Vodja reprezentanc: **Janez Slivnik**, Vodja programa otrok in mladine: **Boštjan Anderlič**

WC LADIES SPEED			WC MEN TECH		
1.	Darja Črnko	Vodja ekipe/Glavni trener	1.	Klemen Bergant	Glavni trener
2.	Marko Vukičevič	Trener	2.	Matjaž Požar	Trener
3.	Tina Kobale	kineziolog	3.	Zvonko Žirovnik	Trener/servis
4.	Kastle	Servis	4.	Jan Mlakar	Trener/servis
			5.	Matjaž Naglič	Servis
			6.	Matej Dormiš	Fizio
			7.	Janez Mikolič	Fizio
WC LADIES TECH			WC MEN SPEED		
1.	Sergej Poljšak	Glavni trener	1.	Grega Koštomaj	Glavni trener
2.	Boštjan Božič	Trener Slokar	2.	Aleš Gorza	Trener
3.	Denis Šteharik	Trener Hrovat Dvornik	3.	Rok Šmejc	Fizio
4.	Valenti Aleš	Pomočnik / Servi	4.	Rok Javor	Servis
5.	Čerin Andrej	Servis	5.	Primož Finžgar	Servis
6.	Kristan Robert	Servis			
7.	Potočnik Andrej	Servis			
8.	Dvornik Jaka	Servis			
EC LADIES			EC MEN		
1.	Nejc Rebec	Glavni trener	1.	Rok Šalej	Glavni trener
2.	Grega Pintarič	Trener/servis	2.	Boštjan Delalut	Trener/Servis
			3.	Matej Dormiš	Fizio
C LADIES			C MEN		
1.	Jure Podlipnik	Trener	1.	Gorazd Ranzinger	Trener
2.	Andrej Lukežič	Kondicija	2.	Andrej Lukežič	Kondicija

7. Zaključek

Sezona 2021/22 je bila olimpijska, zelo zahtevna in nepredvidljiva. Kljub temu, smo lahko z določenimi rezultati naših najboljših smučarjev zelo zadovoljni, čeprav smo imeli priložnost za še boljši izplen.

Z društvu nameravamo nadaljevati uspešno zastavljeno delo in uresničevati vizijo v novem olimpijskem obdobju do leta 2026.

Iztok Klančnik, predsednik panoge za alpsko smučanje

(podrobnejši načrti so dostopni na spletni strani SZS / sklic 1. Zbora pAS 2022)