

LETNI NAČRT DELA ŽENSKI PROGRAM 2023 / 2024

LETNI NAČRT DELA ZA SEZONO 2023/2024

ŽENSKA EKIPA ZA SVETOVNI POKAL

TEHNIČNE DISCIPLINE

Odgovorni trener: Gregor Koštomaj

Vodja Panoge: Miha Verdnik

Vodja reprezentanc : Janez Slivnik

Ljubljana, 11.4.2023

1. Uvodni del (kratak povzetek težav iz lanske sezone, poudarek na organizacijskem delu in predvsem motivacijski del za nadgradnjo rezultata)

Ekipa se je v prejšnji sezoni srečala s premnogimi težavami in zato delovala v zelo okrnjeni zasedbi. To je prineslo nekoliko lažjo in zelo individualizirano organizacijo, kar se je pri obeh tekmovalkah, ki sta ostali nepoškodovani pokazalo kot zelo dobro in sta to potrdili z napredkom, tudi na rezultatski ravni. Tudi v nadalje želimo držati trend individualizacije, zato bomo pri delu na snegu delovali bolj homogeno in z bolj številčno zasedbo spremljevalcev. Žal se je za upokojitev iz tekmovalnih strmin odločila Tina Robnik, ki ji želim uspešno drugo kariero in bo vedno dobrodošla v ekipi, v kakršnikoli že vlogi.

2. Glavne naloge (nadgradnja, zaporedna uspešnost na tekmovanjih, glavni cilji sezone: SP, WC, EC, FIS, napredek, sodelovanje z ostalimi ekipami, klubi za nižje range, povezava med trenerji)

Glavna naloga bo spet povezati ekipo v bolj homogeno delo na snegu. S tem bomo lahko tekmovalkam zagotovili konkurenco že na treningih in bolj individualen pristop. Povratnicama v tekmovalni pogon omogočiti postopen, a hkrati kvaliteten prehod do tekmovalnih izvedb. V tekmovalnem obdobju obdržati kakovostno pripravo na tekmovanja z izbiro podobnih podlag in terenov. Sproščenost in hkrati dobra samopodoba tekmovalk v štartni hišici.

3. Vodstvo in sestava ekipe

1.1 Strokovno vodstvo:

	ime in priimek	opomba
Odgovorni trener	GREGOR KOŠTOMAJ	
Trener	DENIS ŠTEHARNIK	
Trener	MARKO VUKIČEVIČ	
Kondicijski trener:	MARKO BUCIK	Bucik
Kondicijski trener:	SEVERIN LIPOVŠEK	Dvornik, Slokar
Kondicijski trener:	TADEJ PAŠČINSKI	Hrovat
Fizioterapevt:	ANA MALI	Bucik
Fizioterapevt:	MANCA VIDA	Dvornik, Hrovat
Fizioterapevt:	TIMOTEJ KOSTREVC	Slokar
Servis smuči:	ANDREJ ČERIN	Bucik
Servis smuči:	JAKA DVORNIK	Dvornik
Servis smuči:	HEAD ???	Hrovat
Servis smuči::	VALENTI LUCA	Slokar
Zdravnik:	dr. BRIN ŠTABUC, dr. MATJAŽ TUREL	

1.2 Tekmovalci

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	Status 2022/2023
ANA BUCIK	1993	SK GORICA	Kriterij 1
NEJA DVORNIK	2001	SK DVORNIK TRANSPORT	Kriterij 1
META HROVAT	1998	ASK KRANJSKA GORA	Kriterij 1
ANDREJA SLOKAR	1997	SK DOL AJDOVŠČINA	Kriterij 1

4. Načrt programa

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Opomba
Pripravljalno		38 - 47	
Maj in Junij 2023	Moelltal, Tux, Kaunertal	6 – 15	Individualizirano glede na psihofizično stanje tekmovalk
22. – 30.7.2023	Saas Fee	6	
8. – 16.8.2023	Saas Fee	6	
21. – 25.8.2023	Hala Neuss	3	
30.8. – 22.9.2023	Ushuaia	17	
Predtekmovalno		12	
6. – 13.10.2023	Pitztal, Soelden, Tux, Saas	6	
18. – 21.10.2023	Soelden, Tux	3	
21. – 25.10.2023	Tux	3	
Tekmovalno	Glede na draft Koledarja!	62 - 67	
Treningi dni		40 -45	
Tekmovanja WC SL		11	
Tekmovanja WC GS		11	
SKUPAJ		112 - 126	

5. Opis načrtovanega cilja

Individualni cilji posameznega tekmovalca (opisno in izhaja iz poročilo in pomanjkljivosti iz pretekle sezone: kondicija, tehnika,...)

PREHODNO:

V prehodnem obdobju je Ana opravila 6 dni kvalitetnega treninga v Kranjski Gori, Neja cca 10 dni na Peci in Meta na testiranju nove opreme in potem še na Peci. Andreja še nima dovoljenja za na sneg, je pa zelo aktivna pri kondicijski vadbi. Tudi Neja že postavlja temelje za bolj intenzivne kondicijske treninge.

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:

To obdobje bo razdeljeno na dva dela.

Prvi bo majsko junijski, kjer bomo glede na zelo različno psihofizično stajanje tekmovalk, pripravili povsem individualiziran program za vsako tekmovalko posebej, predvsem v smislu dobre osnovne tehnične postavitve na smučeh. Ana in Neja bosta delali več v postavitvah z metlicami, Meta in Andreja pa zelo veliko še v smučanju na prosto.

Drugi del bomo pričeli ob koncu meseca julija (oz. začetku avgusta, v kolikor bodo slabe snežne razmere) s treningi v Saas Fee-ju in v smučarski hali v Neuss-u. Andreja in Meta bosta imeli cilj pripraviti se na treninge v postavitvah, Neja in Ana pa že kratke in pravočasne linije z veliko dinamike. Vse bodo lahko dobro testirale vso opremo, da odidemo v Ushuaia-jo pripravljeni za kvalitetne priprave. V Argentini bomo vključevali zahtevnejše postavitve in terene, ter zahtevali dovršenost izvedb, z dovolj napadalnosti in rizika. Pri Andrej in Meti bomo pozorni na reakcije telesa na večje obremenitve.

PREDTEKMOVALNO:

Zadnji del pred prvimi tekmami imamo v planu evropske ledenike, kjer bomo poskušali zagotoviti raznovrstnost in kvaliteto zadnjih treningov pred tekmami. Individualno se bomo odločili, ali bosta Andreja in Meta že nared za Soelden ali pa bomo njun tekmovalni povratek ustrezno prilagodili.

TEKMOVALNO OBDOBJE:

Plane bomo postavili naknadno, ko bo dokončno potrjen koledar tekmovalj WC.

5.1 Rezultatski cilji – ekipa

vrsta cilja/tekmovalje in rang tekmovalja (WC, EC, FIS, drugo)	načrtovani cilj	Opomba
WC SKUPNO	1 x 15 (več kot 500 točk)	
WCSL SL	1 X 7, 2 X 25	
WCSL GS	1 X 15, 2 X 25	
WC POSAMEZNA TEKMA	1 X 3, 7 X 10, 10 X 15	

5.2 Individualni rezultatski cilji

ime in priimek	načrtovani cilj /disciplina	Opomba
ANA BUCIK	WCSL TOP 7 SL/ WCSL TOP 15 GS	
NEJA DVORNIK	WCSL TOP 25 GS in SL	
META HROVAT	Vrnitev na tekmovalni nivo	To bo sezona vračanja
ANDREJA SLOKAR	Vrnitev na tekmovalni nivo	Sezona po poškodbah

5.3 Individualni cilji napredka

ime in priimek	FIS točke načrtovani cilj /disciplina	Opomba
Ana Bucik	Uvrstitev na zmagovalni oder	
Neja Dvornik	Top 10 na WC tekmi—SL in GS	
Meta Hrovat	Prilagajanje na novo opremo	Menjava smučarskega opremljevalca
Andreja Slokar	Samozavestno tekrovati SL in GS	

5.4 Izhodišča za posameznega tekmovalca (tehnično znanje in sodelovanje posameznika)

<p>1. ANA BUCIK: Po zanjo najuspešnejši sezoni, bo imela dobra štartna izhodišča v obeh disciplinah. Glede na opažanja trenerja po lanski sezoni, bo potrebna še večja mera agresivnosti in predrznosti, do katere bomo skušali priti s sproščenostjo in samozaupanjem. Vnesli bomo tudi nekaj več treninga SG.</p> <p>2. NEJA DVORNIK Neja je smučarsko in taktično na visokem nivoju, kondicijski nivo je pa tisti, ki jo najbolj ovira pri njenem napredku. To prehodno in pripravljalno obdobje bo podrejeno predvsem kondicijski vadbi.</p> <p>3. META HROVAT Se vrača po hudin poškodbi in po začasni prekinitvi. Zamenjala je tudi smučarskega opremljevalca. Kondicijsko se mora vrniti na prejšnji nivo, prilagajanje na napor. Prilagajanje na novo smučarsko opremo.</p> <p>4. ANDREJA SLOKAR Andrejina rehabilitacija poteka v glavnem po pričakovanjih in brez večjih zapletov. Zato bomo v začetni fazi največ pozornosti namenili povrnitvi dobrih smučarskih občutkov in korektne tehnike, a hkrati še vedno veliko pozornost namenili dobri kondicijski pripravi. S postavitvami ne bomo prehiteli, a upamo, da bo do začetka sezone pripravljena za tekmovalne nastope.</p>

6. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

Ana Bucik: - Tanja Kajtna – psihologinja;- Matija Reya – kondicija;- Edi Činej – gimnastika
 Neja Dvornik:- dipl. fizio. MANCA VIDA – fizioterapija;- mag. HELENA OKORN - nutricionistka
 - dr. PETRA ZUPET - zdravniška služba/diagnostika
 Meta Hrovat:- Severin Lipovšek - kondicija
 Andreja Slokar:- Špela Pretnar – medijska pomoč- Tadej Paščinski – fizioterapija- Halid Nasif - osteopat

7. Opremljevalci

Pozorni bomo ali se bo resnično izvajala kontrola vsebnosti flourea v drsni podlagi, kot je trenutno načrtovano ali ne, saj so dosedanje izkušnje pokazale, da so si že dvakrat premislili tik pred začetki tekmovalnj. Ustrezno bomo odreagirali.

V kolikor se bodo kontrole izvajale, je smiselno razmišljati o nabavi lastne testne naprave (vsaj eno za vse WC ekipe skupaj, da lahko serviserji vsaj doma kontrolirajo).

8. Servis opremljevalcev

9. Prehajanje med ekipami

Predvsem v pripravljalnem obdobju bomo veliko sodelovali, oz. jih priključevali, z ekipo za EC. V kolikor se pokaže potreba, bodo tudi naša dekleta nastopala na tekmah EC ranga. Zagotovo, pa je naša ekipa odprta za preboj kakšne od tekmovalk iz EC ekipe, v našo sredino.

**ŽENSKA EKIPA
ZA
HITRE DISCIPLINE**
Odgovorni trener: Darja Črnko
Vodja Panoge: Miha Verdnik
Vodja reprezentanc: Janez Slivnik
Maribor, datum 11.04.2023

1. Uvodni del

Zadovoljni smo s sezono. Dobro, zavzeto delo vseh v njeni okolici, ne samo 'nas na terenu' – je doprinos k zelo uspešni sezoni. Kljub dobremu delu na vseh področjih, pomembnih za njene dobre izvedbe in dobre rezultate ter kljub visokemu nivoju njenega odziva na treningih in tekmovanjih, je še nekaj možnosti za napredek na določenih področjih. Dodatna pričakovanja okolice in pritisk pri Ilki nista problematična. Problem so njena lastna pričakovanja, želja, 'nahrbtnik' ki si ga naloži sama. Včasih v tej želji izgubi glavo (pregori, fokus, 'razum' – na start gre tudi če fizično ni dobro – npr. start SG v Andori - koleno).

2. Glavne naloge

Prva in glavna naloga je pripeljati Ilko zdravo čez sezono! Možnost nadgradnje ima Ilka na psihološkem področju (nihanja med sezono) in v specifičnih oz. detajlnih kondicijskih vajah (še bolj uskladiti delovanje posameznih komponent, ki jih nadzoruje/regulira centralni živčni sistem in dodelati specifične vaje – dodati še več detajlov, ki bodo vaje še bolj približali dejanski obremenitvi in predvsem nemirni podlagi med smučanjem). Nekaj rezerve je tudi še v taktični pripravi.

Ena pomembnejših nalog je konstantnost dobrih smučarskih izvedb (nihanja iz dneva v dan?).

3. Vodstvo in sestava ekipe

3.1 Strokovno vodstvo

	ime in priimek	opomba
Odgovorni trener	Darja Črnko	
Trener		se išče
Kondicijski trener:	Tina Kobale	
Fizioterapevt:	Tina Kobale	
Servis smučiči:	Roland Schneeberger	Kästle
Zunanji:	dr. Matjaž Turel	
Zunanji:	Aleksander Šinigoj	NLP
Zunanji:	Jure Lekič	'demonstrator'
Zunanji:	dr. Ivica Flis-Smaka	
Zunanji:	Aleksander Šajn	trener akrobatike
Zunanji:	Rado Ribič	terapevt APM

3.2 Tekmovalka

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	Status 2022/2023
Ilka Štuhec	1990	ASK Branik	

4. Načrt programa

- 1.5. - 15.11.2023 pripravljalno obdobje, 52 smuč. dni
- Večina treningov tega obdobja je planiranih v daljših sklopih, saj tako pridobimo čas za regeneracijo in vmesno kondicijsko pripravo/sklop težjih treningov.
- Glavnina pripravljalnega obdobja je trening v J Ameriki, v Argentini, v Ushuai (letos, tehnični in hitri trening). V primeru slabih pogojev v Ushuai, je rezervni plan – plan B, odhod v Čile.
- Po vrnitvi sledijo treningi na evropskih smučiščih, odvisno od pogojev, če je možno, ne na ledenikih.
- Treningi v zaključku pripravljalnega obdobja in kje trenirati v predtekmovalnem obdobju, je odvisno od tekmovanja (DH Matterhorn) in od možnosti treninga in snežnih pogojev na smučiščih.
- 16. - 30.11.2023 predtekmovalno obdobje, 9 smučarskih dni
- 1.12.2023 -24.3.2024 tekmovalno obdobje, 64 smučarskih dni

- 25.3. - 30.4.2023 prehodno obdobje, 15 smučarskih dni

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Opomba
12.- 21.5.2023	Kaunertal	7	
22.-30.5.2023	Stelvio	6	
Testiranje FŠ	junij, oktober		
Zdrav. pregled	junij		
15.8.-21.9.2023	Ushuaia	26	
16.-27.10.2023	Zermatt, Tux, Pitztal	8	tren. Zermatt ?
November	Copper Mountain ?, ??	8	
Predtekmovalno			
15.-30.11.23	Matterhorn DH	6	
trening	??	3	
Tekmovalno			
6.-10.12.2023	St. Moritz	5	
14.-17.12.2023	Val d'Isere	5	
20.-22.12.2023		3	trening
25.-30.12.2023	doma		kond. trening
3.-8.1.2024		6	trening
11.-14.1.2024	Zauchensee	5	
18.-21.1.2024		4	trening
24.-28.1.2024	Cortina	5	
1.-4.2.2024	Garmisch	4	
9.-11.2.2024		3	trening - Leukerbad
15.-18.2.2024	Crans Montana	4	
23.-25.2.2024	Val di Fassa	3	
29.2.-3.3.2024	Kvitfjell	4	
11.-18.3.2024		6	trening
21.-24.3.2024	Salbach	4	
Skupaj		125	
25.3.-30.4.2024	prehodno obdobje	15	

5. Opis načrtovanega cilja

PREHODNO OBDOBJE – do 30.4.23: dril - ponavljanje dobrih voženj, poudarek tehnika/taktika

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE: kondicijska baza, smučarska tehnika-detajli-količina

PREDTEKMOVALNO: simulacija tekem, dobre ponovitve

TEKMOVALNO OBDOBJE: vzdrževanje 'zdrave' športnice, najboljše možne ponovitve na tekmovanjih in treningih, pozornost na regeneraciji in vzdrževanju dobrega kondicijskega nivoja.

5.1 Rezultatski cilji – ekipa

vrsta cilja/tekmovanje in rang tekmovanja (WC, EC, FIS, drugo)	načrtovani cilj	Opomba
/	/	/

5.2 Individualni rezultatski cilji

ime in priimek	načrtovani cilj /disciplina	Opomba
Ilka Štuhec	DH med 3 SG med 10	

5.3 Individualni cilji napredka

ime in priimek	FIS točke načrtovani cilj /disciplina	Opomba
Ilka Štuhec		Glede na doseženo so individualni cilji vezani na rezultatske cilje.

5.4 Izhodišča za posameznega tekmovalca

Ilka

DH 2.m WCSL, 2.m. WC

SG 26.m. WCSL, 30.m. WC

6. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

Jure Lekič: z njim sodelujemo v pripravljenem obdobju, občasno se nam priključi tudi na treningih pozimi, doma; resetira/obnavlja tehnično osnovo.

Aleksander Šajn: v pripravljalnem obdobju vodi treninge akrobatike – del kondicijske baze.

Ustaljeno sodelovanje s Fakulteto za šport, testiranja.

V primeru poslabšanja zdravstvenega stanja (bolezni, bolečine) ali poškodbe se obrnemo na zdravnike, specialiste dotičnega področja ali opravimo slikovno diagnostiko ter skupaj z zdravniki pripravimo plan »rehabilitacije«,... Dosedanja sodelovanja so bila konstruktivna.

7. Opremljevalci

Sodelovanje s proizvajalci smučarske opreme je odlično, oprema prihaja pravočasno.

ŽENSKA EKIPA ZA EVROPSKI POKAL

Odgovorni trener: Aleš Valenti

Vodja Panoge: Miha Verdnik

Vodja reprezentanc : Janez Slivnik

1. Uvodni del

Smučanje je individualni šport, tako je potrebno pristopati tudi do tekmovalcev. Vsak je individuom in ima svoje posebnosti in lastnosti. Le te je pa potrebno prepoznati in izkoristiti do te mere, da tekmovalca pripeljemo do njegovih maksimalnih sposobnosti in posledično tudi do vrhunškega rezultata. Ekipa za evropski pokal bo v prihajajoči sezoni sodelovala z ekipo za svetovni pokal. V pripravljalnem obdobju bodo snežni treningi potekali pod budnim očesom izkušenih trenerjev iz svetovnega pokala in bo tako omogočena komunikacija iz višjega nivoja na nižji nivo. Prav tako bodo tekmovalke imele primerjavo s tekmovalkami višjega ranga, kar bo omogočalo večjo borbenost in tekmovalnost. Tukaj mislim predvsem na pridobljene izkušnje za kasnejše tekmovalno obdobje v smislu samozavesti in samopodobe tekmovalk. S tekmovalkami bomo poskušali odpraviti njihove pomanjkljivosti bodi si na kondicijskem ali smučarskem nivoju. Kondicijski treningi bodo potekali na lokalnem nivoju z izbranim kondicijskim trenerjem in v sodelovanju s kondicijskim trenerjem Smučarske zveze Slovenija. Treningi na snegu bodo zajemali tako korekcijske vaje za izboljšanje tehnike smučanja, kakor tudi metodiko postavitve za dvigovanje hitrostne bariere in prav tako taktiko smučanja skozi postavitve. Napredovanje tekmovalk pa ni le produkt zgoraj omenjenega, temveč tudi samega počutja tekmovalk in vseh udeleženi v ekipi. Tako bo dobro vzdušje, predanost, motiviranost tekmovalk in vodstva ekipe tudi eno izmed glavnih vodil letošnje ekipe za evropski pokal.

2. Glavne naloge

Glavna naloga ekipe bo izboljšanje pomanjkljivosti tekmovalk bodi si na kondicijskem nivoju, bodi si na smučarskem nivoju. Poizkušali bomo zagotoviti optimalne pogoje za snežne treninge in tako napredovanje v smučarski tehniki in taktiki. Za nadgradnjo smučarske tehnike bo potrebna tudi oprema smučark. Ciljam na material, ki bo najboljše ustrezal posamezni tekmovalki. Poskušali bomo uresničiti zastavljene cilje in omogočiti najboljše pogoje za napredovanje tekmovalk. Seveda pa bo to težko, v kolikor v ekipi ne bo pozitivnega vzdušja, kar pomeni da bomo poskušali ustvariti pozitivno klimo znotraj ekipe, da bodo lahko tekmovalke realizirale zastavljen program.

3. Vodstvo in sestava ekipe

1.1 Strokovno vodstvo:

	ime in priimek	opomba
Odgovorni trener	Aleš Valenti	
Kondicijski trener:	Andrej Lukežič in osebni trenerji tekmovalk	
Fizioterapevt:	Po potrebi v sodelovanju z žensko WC ekipo	
Zdravnik:	dr. Matjaž Turel, dr. Brin Štabuc	

1.2 Tekmovalci

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	Status 2022/2023
Anja Oplotnik	2002	SK Celje	Kriterij 2
Nika Tomšič	2000	ASK Branik Maribor	Kriterij 2

4. Načrt programa

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Opomba
prehodno	Moelltal, Tux	12	
pripravljalno	Saas Fee, Peer, Schnalstal, Tux, Pitztal	35	
predtekmovalno	Schnalstal, Tux, Pitztal, Levi	18	
tekmovalno		82	
Skupaj		147	

*točen terminski program treningov in tekem bo sledil ko bo znan koledar tekem EC

5. Opis načrtovanega cilja

PREHODNO: (april – maj)

Prehodno obdobje bomo izkoristili za nekaj počitka in dvig aerobnih sposobnosti in splošne moči. Delo na snegu bo potekalo skozi prosto smučanje in smučanje v omejenem prostoru. Predvsem bo poudarek na tehniki smučanja, kjer bomo skozi korekcijske vaje izboljševali položaje na smučeh in oteževali oz. olajševali vožnjo skozi omejen prostor.

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE: (junij – 15. oktober)

Kondicija bo potekala v lokalnem okolju pod nadzorom individualnih kondicijskih trenerjev. Poudarek bo predvsem na dvigu anaerobnih sposobnosti in specifični moči.

Smučanje: avgust – september trije kampi po 10 dni (Saas Fee, Peer), oktober (Pitztal, Schnalstal, Tux)

PREDTEKMOVALNO: (15. oktober – 15. november)

Kondicija: ohranjanje pridobljenih sposobnosti

Smučanje: situacijski trening, en krajši sklop treninga in preostali situacijski trening v Leviju predvsem SL (tudi VSL)

TEKMOVALNO OBDOBJE:

Kondicija: vzdrževanje in ohranjanje kondicijske pripravljenosti na čim višji ravni in hkrati skrbeti za zadosten in kvaliteten počitek.

Smučanje: situacijski treningi bodo potekali na podobnih terenih in podlagah kot bodo tekmovanja.

Udeležba na EC slalomih in EC veleslalomih (Tomšič). Skozi sezono nastopiti na WC slalomih (odvisno od pripravljenosti in forme tekmovalk). Nastopiti na FIS tekmovanjih v tujini in doma v različnih disciplinah.

5.1 Rezultatski cilji – ekipa

vrsta cilja/tekmovanje in rang tekmovanja (WC, EC, FIS, drugo)	načrtovani cilj	Opomba
EC slalom	2x do 15. mesta	
EC slalom	2x končna uvrstitev do 30. mesta	
EC veleslalom	Uvrstitev v točke EC	
WC slalom	Uvrstitev v točke WC	
FIS AUT/ITA	2x 1. mesto, 3x do 3. mesta	
FIS točke	V slalomu in veleslalomu se približati FIS minimumu in superveleslalom izboljšanje FIS točk	

5.2 Individualni rezultatski cilji

ime in priimek	načrtovani cilj /disciplina	Opomba
Anja Oplotnik	V slalomu približati FIS minimumu, v veleslalomu izboljšanje FIS točk	
	EC slalom 1x do 15. mesta, skupno slalom do 30. mesta	
	WC osvojitvev točk v slalomu	
Nika Tomšič	V slalomu in veleslalomu približanje FIS minimumu, superveleslalom popraviti FIS točke	
	EC slalom 1x do 15. mesta, skupno slalom do 30. mesta,	
	EC veleslalom osvojitvev točk EC	
	WC osvojitvev točk v slalomu	

5.3 Individualni cilji napredka

ime in priimek	FIS točke načrtovani cilj /disciplina	Opomba
Anja Oplotnik	<25 točk slalom	
	Izboljšati obstoječe točke v veleslalomu (<40 točk)	Izhodišče je 137,66 FIS točk
Nika Tomšič	< 20 točk slalom	
	< 20 točk veleslalom	
	<35 točk superveleslalom	

5.4 Izhodišča za posameznega tekmovalca

1. Anja Oplotnik

Kondicijsko je Anja zelo napredovala v pretekli sezoni. Zato so bila pričakovanja velika, da bo lahko dobro kondicijsko pripravljenost prenesla tudi na smučke, vendar se to ni zgodilo. Znanje tehnike smučanja je zelo ozko in bo potrebno veliko dela, da se bo tehnično izboljšala. Ima težave s prenizkim težiščem, posledično tudi z ravnotežnim položajem. To se kaže predvsem na začetku zavoja, ker zamuja s timingom, ter kasneje s premajhnim nagibom kolen in ne vzdrževanjem sil v zavoju.

2. Nika Tomšič

Nika je tehnično zelo dobro podkovana smučarka. Težave ji še sicer povzročajo večja naklonina in zahtevna podlaga. Predvsem je to pripisati slabši kondicijski pripravljenosti (predvsem maksimalna moč).

6. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

Vsaka tekmovalka bo sodelovala s svojim kondicijskim trenerjem. Priporočljivo bi bilo sodelovanje še s psihologom in fizioterapevtom.

7. Opremljevalci

Trenutno imata tekmovalki različne opremljevalce smučí. V prehodnem in pripravljalnem delu bosta tekmovalki testirali novo opremo.

Anja Oplotnik – SALOMON

Nika Tomšič - HEAD

8. Servis opremljevalcev

Pomembno je da imata tekmovalki popoln pomoč s strani opremljevalcev. V kolikor bosta potrebovale tuning smučarskih čevljev.

9. Prehajanje med ekipami

Ženska ekipa za evropski pokal bo v prihajajočem pripravljalnem obdobju sodelovala z ekipo za svetovni pokal. Načrtujemo nastope na svetovnem pokalu, iz tega razloga bo zagotovljeno povezovanje z ekipo za svetovni pokal. Prav tako bo ekipa odprta tudi najboljše mladinske tekmovalke, seveda po dogovoru s trenerji in vodstvom ekip.

10. Ostalo pomembno za vrhunski rezultat

Vrhunski rezultat je splet trdnega dela, motiviranosti in samozavesti. Pomembno je da ekipa zagotovi tudi se socialno komponento, kajti dobro počutje znotraj ekipe je prav tako pomemben del poti do uspeha. Zaupanje in lojalnost do tekmovalk in trenerjem pa je ključen, da bo ekipa zadihala skupaj.

