

LETNO POROČILO 2022 /2023 : MLADINSKI PROGRAMI

MLADINSKI/PROGRAM

FIS tekmovanja

Vodja programa: Boštjan Anderlič

1.1 Strokovno vodstvo:

	ime in priimek	
Vodja programa	Boštjan Anderlič	
kondicija	Andrej Lukežič	
Trenerji medregija	Ceferin Brane CEN	Krašovec Andraž CEN
	Robert Zan ZAH	Bokal Nataša ZAH
	Vajdič Bernard VZH	Lipicar Luka ZAH
	Breznik Jan VZH	Pečnik Martin VZH
	Ameršek Tadej VZH	Rupnik Matevž NPR

2. Realizacija načrtovanega programa (statistični prikaz obdobj)

datum	Plan priprav in tekmovanj	Načrtovano število dni	Realiziran kraj treninga	Realizirano število dni
Avgust	TEST iron man	1	Postojna	6
Jun,jul,avg	Balance test	3	Ljubljana	3
November	Tekmovanja FIS	5	ITA	4
November	Treningi Tekmovanja NJR	6	Pass Thurn AUT	3
December	Treningi tekmovanja FIS	10	SLOVENIJA	2
Januar	Treningi tekmovanja FIS	25	Slovenija	23
Januar	eyof 2023	10	Tarvisio ITA	10
januar	MSP	11	St. Anton AUT	11
Februar	EC tekmovanje	7	Maribor SLO	9
februar	Treningi tekmovanja FIS	20	Slovenija	20
Marec	Tekmovanje WC	3	Kranjska Gora	3
Marec, april	Tekmovanja FIS-NC	12	SLO-AUT	12
SKUPAJ		113 dni		106 dni

2. 1 realizacija

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE: Zaradi pomanjkanja snega odpadel planiran aprilski »speed camp« za mladince U18, Tekmovalci so se posvetili individualni kondicijski pripravi ter šoli. Meseca junija izkoristili sodelovanje s FŠ in univerzo Padova ter izpeljali »specifičen balance test«. Klubske ekipe so se organizirale v dve trenajni skupini za poletne snežne priprave na ledenikih. Snežni pogoji na bližnjih ledenikih so bili zelo slabi in so bili zaprti. Deloval je samo v SUI. Reprezentanca A in vodja reprezentanc pomagal s tereni in možnostjo treninga medregijskih ekip v SUI. Test IRON MAN za vse mladince (avg., sep.) Skupni kondicijski kamp kot priprava za EYOF – povabljenih 15 tekmovalcev (sep.) Organizirale so se ekipe za prve FIS-NJR tekme. C + medregija.

TEKMOVALNO OBDOBJE: V decembru zaradi slabih snežnih pogojev ni bilo organiziranih FIS tekem v Sloveniji. Od januarja do marca smo izpeljali večino tekem FIS. Izkoristili pogoje WC in EC tekmovanj. Tekmovanja niso bila izvedena na smučiščih s slabšimi pogoji v tej zimi (Cerkno, Stari Vrh, Črna). Prvič izvedeno FIS tekmovanja SL na smučišču Celjska koča v izvedbi SK CEL. NC-NJC 2023 v vseh disciplinah (SL, GS, SG, AC, DH, KOM) razen PGS. EYOF 2023 Tarvisio-ITA izveden januar 2023 MSP 2023 St. Anton AUT – realiziran v klasični obliki in vse discipline. Zaradi poškodbe tekmovalke na začetku prvenstva nismo sodelovali na »team event«
Prvič izvedeno tekmovanje TEAM AC

3. Ocena

V sezoni 22/23 nismo nadaljevali in nadgradili ženske/moške mladinske C ekipe, s polnim programom, kar se je izkazalo za neuspešno in z manjšim napredkom mladih tekmovalcev. Poiskati način za združevanje mladih perspektivnih tekmovalk/cev in jim nuditi širino smučarskega znanja kar pričakuje nivo EC in WC. Na nivoju regij je delovalo 8 klubskih ekip, ki se povezujejo med seboj in lahko rečem da so tako v pripravljalnem kot tudi tekmovalnem delu sezone sodelovali ter se povezovali. Pohvalil bi sodelovanje med SZS in regijskimi trenerji (večino). Na ta način smo skupaj lahko izpeljali kvalitetno organizacijo več FIS tekmovalj. Organizacija tekmovalj v SLO je najboljša možnost za domače tekmovalce. V tej sezoni je bila kvaliteta tekmovalj na zelo visokem nivoju. Izvedenih je bilo manj tekem zaradi pomanjkanja snega v začetku sezone. Na vseh FIS tekmovaljih v SLO smo imeli TCM (sestane trenerjev) in žrebanje ON-LINE, novost, ki bo verjetno ostala tudi v prihodnosti. S pomočjo Anže Rebec uvedli nekaj novosti, ki smo jih predstavili tudi na EC tekmovalju. Kasneje uporabljene na drugih EC tekmah v EU. FIS tekmovalja so bila izvedena na visokem nivoju. Močno se je povečalo število tekmovalk na SLO FIS tekmovaljih in predvsem se je izboljšal minimalni pribitek za tekmovalke. V tej sezoni smo izkoristili vsa 3 velika tekmovalja (WC ZLATA LISICA, WC VITRANC in EC Pohorje) da smo v terminu takoj za njimi organizirali FIS tekme ter vsem mladim omogočili trening in tekme na WC-EC pogojih (preparacija z vodo, konfiguracija terena). Prvič izvedli mladinska državna prvenstva NJC v tehničnih disciplinah na Rogli. Zelo dobra organizacija in tekmovalja. 2023 organizirali Državno člansko prvenstvo v Kranjski Gori - tehnične discipline in Peca AUT-hitre discipline. Še ni končano. Tekmovalce/tekmovalke je imel 30 tekem v Sloveniji – v vseh disciplinah

4. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci (zdravniška služba, fizioterapevti, smučišča...)

Poudaril bi zelo dobro sodelovanje s kondicijskim trenerjem - Andrej Lukežič. Pohvalil bi večino regijskih trenerjev za korektno sodelovanje in pomoč tako na pripravah kot pri izvedbi FIS tekmovalj v SLO. Potrebovali bi kontakt oz. pomoč v primeru poškodb za ne reprezentante (dr., fizio). Napredek pri časomerilcih v Sloveniji (live timing itd.) zato bi potrebovali »hišico ali kontejner«, ki bi ga lahko prenašali, da bi bil v cilju. Tako bi lahko uporabljali računalnik. Osebo timing, ki bi nadzirala oz. vodila obdelavo podatkov. Zahvala nekaterim upravljalcem smučišč za dobro sodelovanje v težkih razmerah: SORIŠKA PLANINA, KRANJSKA GORA, ROGLA, KOPE, MARIBOR, Celjska koča.

5. Izhodišča za pripravo načrta

Ohraniti mladinske ekipe ter pokazati odprta vrata vsem, ki prihajajo iz otroškega programa. S tem obdržimo večje število tekmovalcev in ne izgubimo kakšnega izrednega talenta. V reprezentanco vključiti perspektivne tekmovalce, ki po strokovni oceni trenerjev kažejo primerno pripravljenost ter široko smučarsko znanje kar omogoča kvaliteten napredek ob dobrih pogojih za delo. Nameniti sredstva regijskim ekipam, ki so opora, most do reprezentanc ter organizatorji tekem. Panožni športni center Slovenije kjer bo baza za:

1. kondicijsko pripravo (B, C, medregijske) ekipe;
2. izboljšati oporo tekmovalcem ob vračanju po poškodbah;
3. v času tekmovalne sezone za priprave v visoki turistični sezoni;
4. pomoč pri šolskih obveznostih (sporazum SZS in športna šola o sodelovanju on-line);
5. možnost šolanja na daljavo.
6. skupne priprave na snegu ter delo v homogenih skupinah (znanje, uspešnost).

POLIGONI za izvajanje priprav na različnih preparacijah in konfiguraciji ENOTEN načrt koledarja SLO FIS tekem, ki odgovarja začrtanim ciljem. Na reprezentančne mladinske treninge vključevati najboljše U16 tekmovalce. Na FIS tekmovalja kot predtekmovalce vabiti najboljše U16

ZBRANA POROČILA MEDREGIJSKIH TRENERJEV

CENTER: SD NOVINAR / Branko CEFERIN

Za ekipo sezona še poteka, zato bo poročilo v polnem obsegu podano po 20. aprilu.

Sestava ekipe: Sezono smo začeli s 13 tekmovalci (3 punce, 10 fantov) in 3 trenerji.

Tekom sezone sta se 2 punca poškodovali, 3 tekmovalci pa so zaključili športno pot ter se posvetili šolskim obveznostim. Konec decembra se je ekipi pridružil tekmovalec, ki je se je lansko sezono v C ekipi poškodoval. Sezono tako zaključujemo z 9 fanti in 2 trenerjema.

Kakšno bo številčno stanje v prihodnje, bomo videli po opravljeni analizi tekoče sezone.

Potek sezone: Zaradi slabih snežnih razmer smo s prvimi snežnimi treningi začeli 13.9. v Saas Feeju. Pogoji so bili zahtevni in za vsebine ki smo jih imeli v planu neprimerni-prosto se po terenu ni bilo mogoče smučati (vse je bilo zasedeno s progami)! V nadaljevanju smo se prilagajali pogojem, ki so nakazovali možnost dobrega treninga (dvorana, Schnalstal).

Od sredine novembra do sredine decembra smo bili na Finskem. Koncentracija ekip je bila velika, trening zahteven ampak kvaliteten. Po vrnitvi s severa smo v veliki večini trenirali v Avstriji in Italiji. Doma smo trenirali le pred tekmami, če je bilo seveda mogoče.

Želeli bi si več možnosti treninga doma. V rezultatskem smislu so vsi tekmovalci napredovali. Seveda bi si želeli večjega napredka, vendar pa v okolju kjer smo klubi prepuščeni sami sebi in obrez osnovnih pogojev za delo doma, bistveno več ni realno pričakovati. Veliko večina programa izvedemo v tujini, kjer smo gosti, klubi pa tudi zadnji v vrsti iskanja kvalitetnih trenajnih pogojev. Starši so iz navedenih razlogov maksimalno finančno obremenjeni, tekmovalci ter trenerji pa fizično in mentalno. Če si želimo večjega napredka, bo potrebno klube materialno, kadrovsko in finančno podpreti ali pa mladinske ekipe na klubskem nivoju ukiniti in vse skupaj prenesti na SZS. Rešitve seveda obstajajo, vendar so za to postavljeni in poklicani drugi. Sezona še poteka, zato bo končna rezultatska ocena sledila kasneje. Sodelovanje z ostalimi mladinskimi ekipami je bilo zgledno! Hvala vsem tistim, ki ste nam bili ob vsakodnevnih preprekah pripravljeni pomagati! Brane Ceferin Ljubljana, 10.4.2023

SD DOMŽALE: Andraž KRAŠOVEC

ime:	klub	sneg vse	sneg od 15.10.	tekme:	ironman:	kondicijski tren.
Daša Vuga	ELE		89	39 NE		Tim Frantar
Špela Kocjanc	DOM		57	11 NE		sama -FŠ
Ula Podrepšek	SKC		62	20 NE		Anže Maček
Zarja Tekalec	DOM	97		17 OPRAVILA		Gašper Kristan
Iskra Mucko	CRO		37	14 NE		Cro ski
Matic Krašovec	DOM	147		38 OPRAVIL		Gašper Kristan

ZAHOD: ASK KRANJSKA GORA/ Robert ŽAN

TEKMOVALCI :

DAVID RAKOVIČ 2003; LUKA BELEHAR 2003; ANŽE ADAMEK 2004
 MATIC RAKOVIČ 2005; MIHA MELIHEN 2005; JAKA ŠKRJANC 2006

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE

Zaradi znanih zdravstvenih razlogov v trenerskem štabu kluba in menjavi trenerja, smo s pripravami začeli pozno, šele v mesecu juniju. Uvodne treninge smo posvetili predvsem medsebojnemu spoznavanju, načinu dela ter določanju smernic v tehniki. Julij je bil posvečen kondicijski pripravi v sodelovanju z Andrejem Lukežičem, ki je skrbel pri pripravi programov za tekmovalce. Glede na slabe ledeniške snežne pogoje smo morali v mesecu avgustu in septembru priprave nadaljevati v dvorani (Druskininkai). Oktober in november smo se zopet vrnil na ledenik, kjer pa pogoji niso bili optimalni, tako s podlago, kot tudi z gnečo na progah za trening.

V pripravljalnem obdobju smo do prvih tekem opravili 56 snežnih dni.

TEKMOVALNO OBDOBJE

Zaradi slabih snežnih razmer v decembru doma, smo s tekmovanji začeli v tujini. (Solda, Livignio, Pfefelders) Jaka Škrjanc in Anže Adamek sta nastopila tudi v Litvi ENL SL tekmovanjih. Skozi celotno tekmovalno obdobje smo opravili skupaj s tekmovanji 81 snežnih dni.

David Rakovič 40 štartov; Luka Belehar 37 štartov; Anže Adamek 21 štartov

Miha Melihen 39 štartov; Jaka Škrjanc 52 štartov; Matic Rakovič – poškodovan celo sezono;

POŠKODBE Podrobnosti pri odgovornem trenerju.

Za konec naj poudarim zelo dobro sodelovanje med regijami, tako v pripravljalnem, kot tudi med tekmovalnim obdobjem. Pozdrav Žan Robert

ZAHOD: SK ALPETOUR / Nataša BOKAL

1.2 Sestava ekipe U18/U21

Ime in priimek	Leto rojstva	Status	Cilji	Realizacija	Opomba
Ana Bokal	2006		FIS točke Uvrstitev na OFEM	DA v GS, SG NE v SL DA	klubski prog.
Gal Hajdinjak	2006		FIS točke Uvrstitev na OFEM	DA v SL NE v GS NE	klubski prog.
Tia Stojanovič	2005		FIS točke		samostojen prog.
Nina Drobnič	2003	poškodovana			C ekipa
Anže Gartner	2001		Izboljšati FIS točke	DA	EC ekipa

2. Realizacija načrtovanega programa

Mezocikel datum	Kraj treninga	Načrtovano število	Vsebina treninga	Realizirano število dni
maj	Hintertux	10	Tehnika smučanja	6
junij	Hintertux	13	Demonstrator, privajanje na opremo	10
julij	Hintertux	6	ritmične postavitve	5
avgust	Wittenburg	5	Stabiji Ritmične postavitve	5
september	Maribor	4	Gimnastika	4
	Wittenburg	5	SL	5
	Val Senales	5	GS	5
oktober	Litva	5	SL trening+tekme	5
	Hintertux	10	GS , SG	11
november	Hintertux	13	SL,GS,SG	9
	Solda	3	GS tekma, trening	2
	Pass Thurn	4	SL	4
	Val Gardena	2	DH trening +tekma	2
december	Tekme + treningi	20	SL, GS, SG	17
januar	Tekme + treningi	20	SL,GS,SG	21
februar	Tekme + treningi	20	SL,GS,SG	20
marec	Tekme + treningi	20	SL,GS,SG	22
april	Tekme + treningi	15	SL,GS,SG	
SKUPAJ		176 + 4		155

2.1 Opis realizacije

PREHODNO OBDOBJE

Prehodno obdobje smo pričeli v sredini aprila. Udeležili smo se testa smuči v Švici in tam izkoristili dobre snežne pogoje za privajanje na novo opremo. Za prvomajske počitnice smo odšli na ledenik Hintertux, kjer smo pričeli z tehniko smučanja. V mesecu maju smo pričeli z kondicijsko vadbo. Kondicijski treningi so potekali večinoma v Škofji Loki in njeni okolici. V času šole v popoldanskem času, med vikendi in počitnicami pa 2x dnevno.

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE

S smučarskimi treningi v pripravljalnem obdobju smo pričeli konec meseca maja. Na prvem treningu je bil z nami tudi demonstrator. Vse treninge v maju, juniju in juliju smo opravili na ledeniku Hintertux. Kondicijske treninge smo večinoma delali v Škofji Loki. V avgustu smo opravili tudi 4 dnevni trening gimnastike v Mariboru. Ker so bili pogoji na ledenikih slabi, smo v avgustu in septembru opravili 2 treninga v dvorani. V septembru smo uspeli izpeljati dober trening veleslaloma v Val Senalesu. Veliko smo sodelovali z drugimi klubi.

PREDTEKMOVALNO OBDOBJE

Zaradi še vedno slabih pogojev na ledenikih smo v začetku meseca oktobra odšli na trening v dvorano v Litvi. Tam smo se udeležili tudi prvih Fis tekem v SL. Drugi del tega obdobja smo realizirali na treningu na ledeniku Hintertux. V sodelovanju z drugimi klubi smo izpeljali odlične VSL, SL in SG treninge.

TEKMOVALNO OBDOBJE

Ker se nismo odločili za odhod na treninge in tekmovanja v Skandinavijo, smo imeli v začetku nemalo težav z organizacijo treningov in tekmovanj. V decembru in januarju smo največ tekmovali v Italiji in Avstriji, saj tekmovanj v Sloveniji ni bilo. Tudi večino snežnih treningov v sezoni smo opravili v tujini (Trbiž, St. Michael, Sella Nevea..).

3. Ocena posameznikov (podatki dostopni pri odgovorni trenerki)

4. Vidnejši rezultati

Ana Bokal je osvojila naslov državne prvakinje v kategoriji U18 v SG, DH in AC.

Ana Bokal je državna podprvkinja U18 v SL in GS.

Ana Bokal je osvojila 3. mesto na državnem prvenstvu v SG, DH in AC.

Gal Hajdinjak je osvojil 3. mesto na državnem prvenstvu U18 v SL in AC.

Anže Gartner je osvojil 3. mesto na državnem prvenstvu v veleslalomu.

VZHOD: ASK BRANIK MARIBOR/ Jan BREZNIK

1.1 Strokovno vodstvo:

	ime in priimek	vloga zunanjega sodelavca
Odgovorni trener	BREZNIK JAN	
Kondicijski trener	BREZNIK JAN	
Zunanji sodelavec:	Lukežič Andrej	Usmerjenost kondicijske priprave
Zunanji sodelavec:	Šajn Aleksader	Akrobatika
Zunanji sodelavci:	Trenerji Medregijske ekipe	Pomoč na snegu

1.2 Sestava ekipe

Ime in priimek	Leto rojstva	Društvo/klub	Status
Sara Punčec	2004	ASK Branik Marbor	FIS ekipa
Žana Tancer	2004	ASK Branik Maribor	FIS ekipa
Tea Ribič	2006	ASK Branik Maribor	FIS ekipa
Luka Bučar	2006	ASK Branik Maribor	FIS ekipa
Tija Tone	2004	ASK Fužinar	FIS ekipa

2. Realizacija načrtovanega programa (statistični prikaz obdobj)

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Realiziran kraj treninga	Realizirano število dni
10.4.-15.4.2022	Vogel	5	Vogel	5
10.5.-16.5.2022	Hinterux	6	Hintertux	6
6.6.-13.6.2022	Hintertux	7	Hintertux	5
15.8.-22.8.2022	Hintertux	7	Hintertux	0
20.9.-28.9.2022	Hintertux	8	Hintertux	5
3.10.-10.10.22	Hintertux	7	Hintertux	8
25.10.-31.10.22	Hintertux	6	Hintertux	7
5.11.-11.11.22	Kaprun	6	Kaprun	5
17.11.-25.11.22	Pass Thurn	6	Pass Thurn	6
28.11.-03.12.22	Kronplatz	6	Kronplatz	5
3.12.-31.12.2022	Gsies, Kronplatz, Obdach	15	Gsies, Kronplatz, Obdach, Weinebene	18
1.1.-31.3.2023	Mb Pohorje, Kr Gora, Reiteraln, Kupres, Zagreb, Obdach, Rogla	59	Mb Pohorje, Kr Gora, Reiteraln, Kupres, Zagreb, Obdach, Rogla,...	63
SKUPAJ		138 dni		133 dni

2. 1 Opis realizacije programa

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE: od 1.5. do 1.12.2020

Planiranih 64 snežnih dni ----izvedeno 52 snežnih dni

S snežnimi treningi smo pričeli v prehodnem obdobju v sredini aprila na Voglu. Poudarek je bil na slalom drilu s kombiniranjem stabijev in metlic v različnih hodnikih in razdaljah. Pogoji so bili vrhunski. Do konca novembra smo v intervalih opravljali po 6-8 dnevni trening, kar se mi je zdelo najbolj učinkovito. Konec novembra smo se preselili v Italijo, kjer smo izkoristili dobre pogoje na smučišču Pichl in Trenker. S pogoji in treningi v pripravljalnem delu sem zadovoljen.

Poškodb, bolečin ni bilo, treningi so potekali po planu. Zaradi slabih pogojev na ledenikih smo imeli manj treninga poleti. V prihodnje ga bomo morali nadomestiti s halami.

TEKMOVALNO OBDOBJE 1.12.2022 do 1.4.2023

Planiranih 74 snežnih dni--- izvedeno 81 snežnih dni. S tekmovanji smo začeli v začetku decembra s slalomi v Pass Thurnu in Kronplatu. Kljub predhodnim treningom na teh smučiščih je bil začetek slab. Po končanem prvem sklopu v decembru smo se prestavili v Slovenijo. Trenirali smo pretežno v Obdachu in Weineben. S tekmami smo nadaljevali v Sloveniji, Avstriji, Italiji, BiH in Hrvaški.

Kondicijske treninge smo nemotoma izvajali dalje po programu. Največkrat so potekali kot izenačevalni treningi v smislu regeneracije, treninga gibljivosti, moči in stabilizaciji trupa ter aktivaciji. Med snežnimi sklopi smo opravili tudi več 3 dnevni sklopov kondicije, ki so temeljili na hitrosti in hitri moči. Menim, da smo superkompensacijo dobro načrtovali. Večje utrujenosti skozi tekmovalno sezono ni bilo zaznati.

Pripravljalno obdobje	52 dni	
Tekmovalno obdobje	81 dni	
Prehodno obdobje	6 dni	
Skupaj	139 dni	

3. Realizacija rezultatskih ciljev

vrsta cilja	načrtovani cilj	realizacija cilja
Sara Punčec – napredek v tehniki, povečati hitrost, izboljšati vodenje smuči, povečati naklone kolen,...	SL pod 85 FIS točk VSL pod 90 FIS točk SG pod 120 FIS točk	Izpolnila cilj v SL, v ostalih disciplinah se ciljem ni približala. SL: 88,77 točk VSL: 125,51 točk SG: 145,72 točk
Žana Tancer – uspešna rehabilitacija in vrnitev na sneg, nadaljevati od tam kjer je končala pred poškodbo	SL pod 110 FIS točk VSL pod 80 FIS točk SG pod 100 FIS točk DH pod 100 FIS točk	Uspešna rehabilitacija, vendar se ciljem ni približala, verjetno zaradi podzavestnega strahu.
Tea Ribič	SL pod 120 FIS točk VSL pod 120 FIS točk SG pod 140 FIS točk DH pod 140 FIS točk	Izpolnila cilje v hitrih disciplinah. SL: 147,60 točk VSL: 152,73 točk SG: 153,81 točk DH: 140,35 točk
Luka Bučar	SL pod 80 FIS točk VSL pod 90 FIS točk SG pod 120 FIS točk DH pod 140 FIS točk	Delno izpolnil cilje v SL, v ostalih disciplinah ciljev ni izpolnil. SL: 86,81 točk VSL: 126,38 točk SG: 140,15 točk DH: 162,63 točk

3.1 . Ocena posameznikov in statistika (na voljo pri odgovornem trenerju)

4. Poškodbe (bolezn in druge odsotnosti na voljo pri odgovornem trenerju)

5. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

Sodelovanje z zunanjimi sodelavci ocenjujem kot zelo dobro. Trener akrobatike Aleksander Šajn opravlja odlično delo. Super smo sodelovali z ostalimi medregijskimi trenerji in si na terenu pomagali. Hvala vsem. Hvala Andreju Lukežiču za smernice in pomoč pri kondicijski pripravi. Hvala Boštjanu Anderliču za prizadevanje ter izvedbo vseh FIS tekmovanj to sezono v Sloveniji. Hvala predsedniku Gregorju Ledniku in Bojani Gostenčnik za zaupanje. Zahvaljujem se vsem trenerjem ASK Branik Maribor za uspešno, zelo pozitivno sodelovanje na treningih na Mariborskem Pohorju in pri pripravah FIS, EC in WC tekem.

6. Zaključek (komentar)

Dober začetek pripravljalnega dela, potem manjko smučanja zaradi slabih razmer, dober predtekmovalni del in soliden tekmovalni del. Ko potegnem črto, sem lahko zadovoljen z napredkom posameznikov v določenih segmentih smučanja in kondicijske priprave. S celotno sliko rezultatov pa nisem zadovoljen. V prihodnji sezoni si želim večjo motivacijo, željo po rezultatih in neizprosno vnemo pri tekmovalcih. Pripravil : Jan Breznik Pragersko 10.4.2023

VZHOD: SK ČRNA / Tadej AMERŠEK

Kondicijski trener: Nika Radjenovič

Tekmovalec: Miha Oserban Leto rojstva 2006

1. PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:

V pripravljalnem obdobju je Miha izvajal kondicijo od 1.5.2022 naprej, tedensko 2x pod vodstvom Nike Radjenovič, 3x tedensko pod mojim vodstvom in 1x tedensko samostojno.

Udeležil se je kondicijskega kampa v Postojni pod vodstvom Andreja Lukežiča (SZS).

S pripravami na snegu je začel 24.7.2022, ko se je udeležil prvega 10-dnevnega kampa na Saas Feeju, v Švici. Temu so sledili še trije, 2x v avgustu in 1x v septembru.

Na zadnjem kampu se je nesrečno poškodoval, zato je posledično izpustil treninge v oktobru in izvajal rehabilitacijo 3x tedensko pri dipl. fizio. Robertu Drobnetu.

2. TEKMOVALNO OBDOBJE:

S tekmami smo pričeli v zaključku meseca novembra, ko smo se udeležili nekaj tekem NJR (do 20.12 4x SL in 4x VSL) in s tem pridobili dobro bazo za prehod na tekme FIS.

Do 18.1.2023 smo se udeležili 10. FIS tekmovanj (4 x SL, 4 x VSL in 2 x SG) in poskušali čim bolj znižati točke v tehničnih disciplinah ter pridobiti točke v SG. Od 23.1. - 28.1.2023 je bil za Miho vrhunec sezone. Na podlagi uspešnih rezultatov iz preteklih tekem se je uvrstil na EYOF, kjer je uspešno tekmoval v SL, VSL in SG. Na podlagi uspešnih rezultatov, si je po Eyofu v internih dvobojih izbral še mesto v ekipni paralelni tekmi za WSC v Franciji (14.2.2023). Do konca sezone se je nato udeležil še nekaj tekem na FIS ravni (2 x DH, 5 x SG, 3 x SL, 8 x VSL in 1 x AC), ter na tekmah za WC KRG sodeloval kot predtekmovalec. Tekmovalno sezono je zaključil po državnem prvenstvu na Peci, 31.3.2023.

Količina udeleženih tekem: SL 11x; VSL 17x; SG 8x; DH 2x; AC 1x; WSC 1x = SKUPAJ: 40 tekem

Realizacija rezultatskih ciljev

vrsta cilja	načrtovani cilj	realizacija cilja
EYOF	Uvrstitev na tekmovanje	Da
	Uvrstitev med top 4 v eni izmed disciplin	Da
FIS	Pod 60 FIS točk tehnične discipline	Da
	Pod 80 FIS točk SG	Da

MLADINSKA FIS EKIPA U18/21

SK CELJE

1. Vodstvo in sestava ekipe

1.1 Strokovno vodstvo:

	ime in priimek	
Odgovorni trener	Bernard Vajdič	

1.2 Sestava ekipe mladinci U18/21

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	Status
Nejc Zidarn	2004	SK Celje	3. Leto FIS
Alen Hriberšek	2005	SK Celje	2. Leto FIS
Taja Bombač	2004	SK Celje	3. Leto FIS
Ajda Pižorn	2003	SK Celje	4. Leto FIS
Johana Lesjak	2004	SK Celje	3. Leto FIS
Maja Sedovnik	2004	SK Celje	3. Leto FIS
Maša Robin	2003	SK Vuzenica	4. Leto FIS
Tija Stojanovič	2005	SK Alpetour	2. Leto FIS

2 Realizacija načrtovanega programa

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Realiziran kraj treninga	Realizirano število dni
13.06.-19.06.- 27.06.-5.07. pripravljalno	Hintertux	13	Hintertux	12
13.09.-15.09.- 19.09.-25.09.	Hintertux Saas Fee	9	Hintertux Saas Fee	8
4.10.-9.10.- 17.10.-23.10. predtekmovalno	Druskinikai Lit – Hintertux AUT	11	Druskinikai LIT – Hintertux AUT	11
31.10.-8.11. – 18.11.-22.11.	Hintertux AUT Cervinia ITA	11	Hintertux AUT Cervinia ITA	10
25.11.-02.12.	Hintertux AUT	7	Hintertux AUT	7
5.12.2022 - 16.04.2023 - tekmovalno	tekmovalna sezona	92		92
SKUPAJ		142 dni		140 dni

2. 1 Opis realizacije programa

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:

Za večino 3. sezona FIS smo s tekmovalci izvajali kondicijske treninge štirikrat tedensko. Posluževali smo se izvajanju treningov tako v naravi kot v fitnessu in na atletski stezi. Skozi celotno obdobje smo enakomerno razdelili dva do tri večdnevne (8-10 dnevne) smučarske treninge.

Vsebina snežnih treningov v prvem mezociklu je bila usmerjena v situacijsko vadbo veleslaloma, slaloma in superveleslaloma (vadba med vratci) ter prosto smučanje. Postavitve so bile prilagojene terenom in so prehajale iz ritmičnih v aritmične (menjave smeri, menjave ritma, "banane"). Poudarek je bil na količini in intenzivnosti. Cilj sezone je bil izboljšati tehniko smučanja in učenje taktike izpeljave zavojev v zahtevnih postavitvah. Posluževali smo se raznih učnih pomagal (kratki količki, markerji). Proti koncu drugega pripravljalnega obdobja je bilo več poudarka na aritmičnih postavitvah.

Prehodno obdobje: Prehodno obdobje kjer smo večinoma namenili kondicijski pripravi, ohranjali smo stik s snegom na Avstrijskem ledeniku Hintertux. Od planiranih 13 dni smo jih opravili 12. Razmere na ledeniku so bile resnično slabše od pričakovanega, posledično je bil tudi izkoristek slabši.

Pripravljalo obdobje: Po 3 mesečnih kondicijskih pripravah, ki smo jih opravljali v sklopu skupinske vadbe v sodelovanju z Andrejem Lukežičem smo opravili Ironman test v Postojni. V nadaljevanju smo opravili 19 smučarskih treningov od načrtovanih 20 dni. S tekmovalci smo delali predvsem na širini smučarskega znanja ter prilagajanju na novo opremo.

Predtekmovalno obdobje: Smo opravili na Avstrijskem ledeniku Hintertux ter Cervinia, ter v dvorani v Litvi. V zaključku smo izvedli trening na ledeniku Hintertux, kjer nam vremenski pogoji ter podlaga zopet ni bila naklonjena. V nadaljevanju smo se udeležili prvih FIS tekem kjer smo lahko smučali na umetnem snegu.

Tekmovalno obdobje:

V tekmovalni sezoni smo se gibali predvsem po Slovenskih Fis tekmah, ter Avstriji, Bosni. Kvaliteten trening smo opravljali na Rogli, Kopah. Cilji pri posameznikih so bili za razliko od pretekle sezone visoko naravnani, skozi sezono ne dosegljivi. V prihodnje pričakujem več dala kar zadeva psihološko pripravo ter boljšo samopodobo posameznikov. Pri dveh puncih je prišlo do težje poškodbe. Povratnica po poškodbi kolena nikakor ni uspela priključit delu ekipe skozi sezono.

3. Ocena posameznega tekmovalca je na voljo pri odgovornem trenerju

3.3. Realizacija rezultatskih ciljev

Cilji tekmovalcev so bili usmerjeni predvsem dolgoročno. Kratkoročne cilje so delno realizirali.

4. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

V okviru SK Celje si prizadevamo, da tekmovalcem nudimo pomoč pri zunanjih sodelavcih. Tekmovalci imajo letni zdravniški pregled na medicini športa v Celju, so na prednostnem seznamu pri fizioterapevtu Mateju Čeboklju, ter po potrebi obravnavani v UKCLJ.

5. Zaključek (komentar)

Sezono smo zaključili v zelo okrnjeni zasedbi. V mesecu aprilu želimo nadaljevati s smučanjem ter izkoristiti dobre snežne pogoje. Večina se bo posvetila šolskim obveznostim ter aktivnemu počitku. Nadaljevali bomo po predstavljenemu programu.