

LETNO POROČILO 2022 /2023 : PROGRAMI OTROK IN MLADINE

PROGRAM OTROK Vodja programa: Andrej Lukežič

1 Strokovno vodstvo:

	ime in priimek	vloga zunanjega sodelavca
Vodja programov otrok	Andrej Lukežič	Regijski trenerji :
Rok Toplak (VZH)	Primož Obrč (CEN)	Bojan Napotnik (VZH)
Borut Furlan (NPR)	Miha Murovec (CEN)	Tomi Zupanc (ZAH)
Dejan Smonkar (VZH)	Uroš Peternel (ZAH)	Marjan Planinšek (ZAH)

2. Realizacija načrtovanega programa

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga, kampa, tekme, testiranja	Realiziran kraj treninga	Realizirano število dni
21.5.2022	Testiranje na FŠ, Ljubljana	Ljubljana	1
27.-30.6.2022	Kondicijski kamp, Postojna	Pokljuka	4
9.-11.9.2022	Kondicijski kamp, Postojna	Pokljuka	3
24.9.2022	Testiranje na FŠ, Ljubljana	Ljubljana	1
25.-28.9.2022	Snežni kamp, Moelltal		0
14.-17.11.2022	Snežni kamp, Moelltal	Kaunertal	4
29.-30.12.2022	Snežni kamp U12, Kr. Gora	Trije Kralji	2
23.1.2023	St. Michael, trening	St. Michael	1
24.1.-27.1.2023	Folgaria, Alpe Cimbra	Folgaria	4
3.2.-7.2.2023	Berchtesgaden, OPA tekme	Berchtesgaden	4
8.2.2023	Stari Vrh, trening SL	Stari Vrh	1
10.2.2023	Kranjska Gora, trening VSL	Kranjska Gora	1
11.2.-12.2.2023	Stari Vrh, Pokal Loka	Stari Vrh	2
16.2.-17.2.2023	Kranjska Gora	Kranjska Gora	2
20.2.-22.2.2023	Kranjska Gora	Kranjska Gora	3
16.-17.3.2023	Kranjska Gora	Kranjska Gora	2
30.3.-1.4.2023	Abetone	Abetone	3
5.4.-7.4.2023	Val D`isere	Val D`isere	3
SKUPAJ			41 dni

2. 1 Opis realizacije

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:

V juniju in septembru sta izvedena dva kondicijska kampa na Pokljuki. Prvega se udeleži 32 otrok in pet trenerjev, drugega 28 otrok in dva trenerja. Prvi kamp traja 4, drugi 3 dni. Vsebine so raznolike. Cilj kampa je podati trenerjem čim več koristnih informacij za ustrezno oblikovanje kondicijske vadbe za obdobje ki sledi. Vsebine vključujejo postopke ugotavljanja začetnega stanja, načine doziranja količin in intenzivnosti, možnosti oblikovanja posameznih vadbenih enot in daljših trenažnih ciklov. V maju in septembru sta izvedeni dve testiranja na FŠ. Prvega testiranja se udeleži 179 otrok, drugega 181. Na osnovi rezultatov lahko ugotovim, da je na drugem testiranju zaznan napredek, ki pa pri večini ni tako izrazit kot bi si želeli. Najverjetneje je posledica kombinacije vplivov treninga in rasti.

Snežni kamp v septembru je zaradi slabih snežnih pogojev odpovedan. Drugi kamp v novembru se izvede na Kaunertalu. Kampa se udeležijo kandidati za reprezentanco. S tekmovalci delajo regijski trenerji, pomagajo jim trije demonstratorji. Ker je kamp izveden ob koncu pripravljalnega obdobja, je vadba bolj specifična, situacijska. Razlike v znanju med tekmovalci so velike, zato so pri delu razdeljeni na homogene skupine. Smučišče Kaunertal se s konfiguracijo terenov izkaže kot dobra rešitev, a je zaradi delno dokončanega sistema žičnic izredno občutljiv že na najmanjše povečanje števila obiskovalcev.

V mesecu decembru opravimo snežni kamp za otroke kategorije U12. Ideja je bila izpeljati dva kampa, enega za NPR in ZAH regijo, drugega za CEN in VZH regijo. Zaradi slabih snežnih pogojev izvemo le drugega. V dveh dneh se kampa udeleži 55 otrok in 8 trenerjev.

TEKMOVALNO OBDOBJE:

Tekmovalno obdobje se prične z odpovedjo prvega paketa državnih tekem načrtovanih v začetku januarja na Kopah. Zaradi toplega vremena so odpovedane tudi mednarodne tekme v Kitzbuhelu, na Slovaškem in na Češkem. Drugi paket državnih tekem, vikend po Lisici, je izveden delno (samo VSL). Tudi tretji paket tekem je zaradi slabih snežnih razmer na domačih smučiščih, odpovedan. Ker je izbor za prvo mednarodno tekmovanje, zaradi pomankanja domačih tekem, nemogoč, ekipo sestavimo s pomočjo primerjalnega treninga v St. Michaelu.

V februarju so snežni pogoji dobri, slovenski tekmovalci se udeležijo vseh mednarodnih tekem ki so v koledarju, OPA tekme, Stari Vrh, Sljeme, Mokra Gora in Bjelašnica.

Žal tudi v marcu snežni pogoji krojijo usodo državnih tekem. Izpeljana sta dva paketa v tehničnih disciplinah, tretji paket tehničnih in oba sklopa SG-jev odpadeta.

3. Realizacija rezultatskih ciljev

Rezultatski cilji na mednarodnih otroških tekmovanjih, postavljeni v letnem načrtu za sezono 22/23:

- posamezniki – uvrščanje od 1. – 15. mesta ,
- ekipno - uvrščanje od 1. – 6. mesta

Realizacija, ekipno: Alpe Cimbra 5., Opa tekma 8.

Realizacija, posamezniki: Uvrstitve na najmočnejših mednarodnih tekmovanjih (Alpe Cimbra, OPA) na ženski strani sovpadajo s cilji, na moški strani ciljev ne izpolnimo. Šmit, kot naš najboljši na Alpe Cimbri zaseda mesta na robu petnajsterice, z zaostanki okrog treh sekund. Na OPA tekmi so zaostanki podobni in uvrstitve okrog dvajsetega mesta. Podobno ali slabše je z dečki U14.

Deklice U16 so bolj konkurenčne. Tija Radelj, celo vodilna po prvem teku slaloma na Alpe Cimbri, s Tajo Prešern konkurenčni najboljšim. Podobno velja za deklice U14.

3.1 . Ocena posameznikov

Splošna ocena je, da smo na ženski strani bolj konkurenčni v mednarodni konkurenci. Pri kategoriji U16 izstopata Taja Prešern (2008) in Tija Radelj (2007). Sledijo Manca Dolinar(2007), Urška Zala Žižek (2007) in Mija Marinšek (2007). Vse tri med seboj bolj izenačene a precej za prvima dvema. Vseh pet tudi po testih fizične pripravljenosti na prvih petih mestih.

Pri deklicah U14 so trenutno štiri tekmovalke, ki odstopajo. Mednarodno so konkurenčne najboljšim, njihovo smučanje je na ustreznem nivoju za kategorijo. Brina Stroj Skubic (2009), Aja Radelj (2009), Lina Šoštarko (2009) in Neža Šparovec (2009). Pri dečkih je konkurenčnost v mednarodnem okolju slabša kot pri deklicah. Joža Šmit (2007), Nik Sovinc (2007), Gašper Macuh, Špegelj Tine in Oscar Kozamernik. Mlajši dečki so precej izenačeni, težko izpostavimo posameznika, ki bi med sezono odskočil. Na Alpe Cimbri so bili zaostanki za najboljšimi veliki.

4. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

Pri delu z otroškimi ekipami so sodelovali člani ZUTS Demo teama. Prisotni so bili na snežnih kampih, ki jih je organizirala SZS. Vključeni so tudi v delo klubov.

FŠ in Inštitut za šport nudita pomoč pri nadzoru treninga. Z izvajanjem meritev nudita trenerjem pomoč pri ugotavljanju psihofizičnega stanja tekmovalcev. Na osnovi rezultatov meritev se vrednoti pripravljenost posameznih tekmovalcev, določi se rang, ki se ga upošteva pri pokalnem seštevku.

5. Zaključek

Mednarodna tekmovanja so pokazala, da v kategorijah deklic držimo priključek z najboljšimi, kar pri dečkih ni slučaj. Slovenski dečki se uvrščajo v drugo jakostno skupino (med 15. in 30. mestom), z zaostanki treh sekund in več. Razlike za najboljšimi so očitne v tehniki in taktiki smučanja. Če povzamemo zaostanke naših najboljših v mednarodnem okolju in zaostanke ostale domače konkurence za njimi, ugotovimo pravo razsežnost heterogenosti znotraj celotne kategorije (še posebej je to očitno pri deklicah).

Testiranja fizične pripravljenosti so pokazala napredek preko poletnega obdobja. Napredek je lahko posledica dražljaja na treningih kondicije, lahko je le posledica rasti v poletnih mesecih. Najverjetneje gre za kombinacijo obojega. Tudi pri kondiciji so opazne velike razlike med najboljšimi tekmovalci in ostalimi. Skrbi slaba udeležba trenerjev na kondicijskih kampih, kjer imajo možnost pridobivanja koristnih informacij za oblikovanje daljših trenažnih ciklusov.

Na zadnjih državnih tekmah, je v obeh kategorijah štartalo preko 180 tekmovalcev. Pri organizaciji tekem smo bili soočeni s problemom pomanjkanja snega, zaradi česar so nam odpadli trije paketi tekem. Menim, da so bile Slovenske tekme izpeljane dobro. Izvedene so bile na raznolikih terenih, v celotnem težavnostnem spektru. Sistem, kjer smo poskušali ločevati kategoriji je delno deloval. Kot pozitivno prakso velja izpostaviti državno prvenstvo, kjer so bile tekme težke, a prvič v sezoni popolnoma ločene med kategorijami. Glede na težave z snežnimi pogoji in težave s pridobivanjem terena med vikendi, bo v prihodnje potrebno razmišljati o bolj fleksibilnem koledarju tekem. Npr. o možnosti organizacije tekem med tednom oziroma organizacije tekem v tujini.

POROČILA REGIJSKIH TRENERJEV OP U14 in U16:

ŠD STANKO: Primož OBRČ

V sezoni 2022/23 smo opravili dvojne 5-dnevne kondicijske priprave v Bovcu. Na julijskih smo pozornost usmerili v vzdržljivost, motoriko, spretnost. Bili smo na raftu na Soči, šli na Mangart, prosto plezali po kanjonu proti slapu Boka in naredili še nekaj treningov moči in vzdržljivosti.

Avgusta smo razvijali hitrost, koordinacijo, vzdržljivost in moč. Prve smučarske dni smo opravili jeseni in skupno v zimi naredili 85 smučarskih dni. Jesenske treninge smo opravili na ledeniku Kaprun in Moltal. Ukvarjali smo se z osnovami, položajem tekmovalcev, delali trening tehnike v prostem smučanju in vaje prilagajali posameznikom. Postopno smo prehajali na lažje ritmične postavitve.

Tekmovalci so hitro pokazali napredek. Decembra smo bili prikrajšani za nekaj treninga zaradi slabih pogojev. Od januarja do marca smo delali zelo dobro. Glavnina treningov je bila izvedena v Trbižu na različnih terenih, po težavnosti zelo primernih za kategoriji U14 in U16. Tekmovalci so bili zdravi in so redno hodili na treninge, kar je bilo glavno vodilo, da smo lahko neko nit vodili skozi celo sezono.

Udeležili smo se vseh 4 sklopov državnih tekem, dveh regijskih, mednarodne na Sljemenu, dva tekmovalca sta nastopila tudi na Pokalu Loka in La Scari. Skupno smo opravili 4 treninge SVSL, 22 VSL in 31 SL oz. približno 3275 zavojev VSL in 9212 zavojev SL. 70% treningov je bilo izvedenih v jasnem vremenu na trdi, ledeni ali kompaktno podlagi. Preostalih 30% je bilo nekoliko slabših, v mehkem snegu in oblačnem ali meglenem vremenu. Za analizo treningov uporabljam aplikacijo Onesporter.

CILJI in KOMENTAR: Na voljo pri odgovornem trenerju:

Na koncu, ko potegnemo črto, smo s sezono zelo zadovoljni. Večina ciljev je izpolnjenih, predvsem naši skupni, največji, da pripeljemo tekmovalca do državne medalje.

Moje obdobje treniranja v ŠD Stanko je trajalo 7 let. Od popolnega začetnika v trenerskem poslu, sem se sam iz svojih napak ogromno naučil in peljal neko pot, ki je imela vzpenjajočo se krivuljo iz sezone v sezono. Vsako leto smo bili boljši in bližje najboljšim. Mija in Oskar sta popolnoma moja šola, saj sta na svojih prvih smučarskih dneh vozila v plugu, toliko let pozneje, pa postala ena od najboljših tekmovalcev v svoji kategoriji. Na to sem zelo ponosen in hvaležen njima, da sta vztrajala, se trudila in verjela v vse nas. Zdaj se moje obdobje treniranja v ŠD Stanko končuje, s 1.5 začenjam z delom v SK Olimpija, kamor se selita tudi Mija in Oskar.

ASK BRANIK MARIBOR: Rok TOPLAK (Uroš Žišt – kondicija)

1. SESTAVA EKIPE

1.1 V program skupine U16 je bilo vključenih 13 otrok.

U16		letnik	opombe
1	Jun Rataj	2008	
2	Jan Žižek	2008	otroška rep.
3	Rok Vlasisavljevič	2008	
4	Žiga Turk Sluga	2007	poškodba 24.1.2023
5	Zala Žižek	2007	otroška rep.
6	Anjana Ribič	2008	otroška rep.
7	Živa Tancer	2008	predčasno prenehala 10.3. 2023
8	Eva Hriberšek	2008	
9	Jasmina Modrijan	2008	otroška rep.
10	Lana Mandl	2008	
11	Maruša Bosiljevac	2008	
12	Nia Spindler	2008	poškodba 3.2. 2023
13	Mila Vlasisavljevič	2009	delno po svojem programu.

1.2. Strokovno vodstvo

Odgovorni trener: Rok Toplak ;Pomočnik trenerja, trener: Denis Srebot

Kondicija: Uroš Žišt, Rok Toplak, Denis Srebot; Gimnastika: Aljaž Vogrinec, Dino Boshnjak.

2. Realizacija KONDICIJSKEGA PLANA v pripravljalnem obdobju (od 9.5.2022 do 1.12.2022)

Planirane kond. enote izven smučarskih treningov: 98 enot

Realizirane kond. enote izven smučarskih treningov : 105 enot

S kondicijsko pripravo smo pričeli 9.5.2022. Udeležba na treningih je bila gledano na povprečje celotne ekipe 80 %, s čim smo zadovoljni. Treninge smo predvsem izvajali na prostem v naravi. Za določene potrebe smo se posluževali atletskega stadiona Poljane, ter funkcionalne dvorane PikBox, kjer smo imeli na voljo več opreme za učenje in izvajanje kompleksnejših vaj. V prvem obdobju (mesec Maj-Junij) smo se predvsem osredotočili na povečanje aerobne kapacitete, povečanje splošne moči trupa in okončin (predvsem spodnjih), razvoju koordinacije, agilnosti, gibljivosti in ravnotežju. Od 8. julija do 8. avgusta, so imeli otroci prosto. Dobili so program za samostojno delo, kateri je zajemal ohranjanje. Po počitnicah, v obdobju avgust-september, smo imeli poudarek na razvoju hitre moči, pliometrije, vzdržljivosti v moči, hitrosti, agilnosti. V mesecu oktobru se je količina kondicijskih treningov zmanjšala. Pred pričetkom smo si zadali več ciljev kondicijskih treningov:

1. Optimalna fizična priprava na sezono; 2. Preventiva pred poškodbami (predvsem kolena in spodnji del hrbta); 3. Spoznavanje, učenje, razumevanje kompleksnejših vaj

Z optimalno fizično pripravo celotne ekipe smo z večino zadovoljni. Pri posameznikih, ki pa niso redno obiskovali treningov oz. na njih niso delali dobro se vidijo odstopanja od ostalih. Predvsem pri izvedbah ter razumevanju določenih vaj. V celotnem obdobju smo izvajali preventivno vadbo za kolena ter hrbet. Te vaje smo predvsem dodali kot dodatek k treningu 2x na teden. Vajam je po nekaj časa sledila smiselna progresija. Pri spoznavanju kompleksnejših vaj smo se predvsem učili:

Pravilnega počepa s palico (spredaj/zadaj), mrtvi dvig, poteg. Tukaj smo seveda na začetku izvajali gibe s palicami oz. nekoliko težjimi palicami brez dodatne teže, saj smo želeli, da osvojijo pravilno tehniko izvedbe vaj. Vsi otroci so lepo napredovali in so pokazali velik napredek pri izvedbah vaj.

Vendar pa moramo poudariti, da je potrebno na tem še delati, da bi lahko prešli na težja bremena in resno vadbo za moč z bremenami.

V celotnem obdobju treninga pa smo težili k temu, da je bila vadba tudi dovolj pestra, da je vsebovala tudi veliko igre (tako strukturirano kot tudi nestrukturirano) in da so otroci radi hodili na treninge.

S celotnim opravljenim delom kondicijske priprave smo zadovoljni. Za prihodnje je potrebno še bolj delat na tehniki pri vadbi za moč, na moči spodnjega dela telesa ter trupa. Velik potencial pa osebno vidim tudi v tem, da jih je potrebno še bolj spodbujati k temu, da razmišljajo kako izvajajo vaje ter kaj se dogaja z njihovim telesom v določenih trenutkih, da niso samo udeleženci na treningu, ampak da aktivno (kognitivno) sodelujejo v treningu. Med sezono je nekaj otrok tudi zraslo in pojavile so se težave z gibljivostjo in mobilnostjo, zato moramo biti v prihajajoči sezoni pozorni na te spremembe.

Septembra smo se odpravili na kondicijske priprave v Biograd za 4 dni. Kandidati otroške reprezentance so poleg tega bili še na pripravah v okviru SZS na Pokljuki.

Doseženo telesno pripravo smo preverjali na testiranjih v treh obdobjih. Testiranje začetnega in končnega stanja je bilo izvedeno na fakulteti za šport. Testiranja so pokazala, da je večina otrok svoj rezultat izboljšala, predvsem tisti, ki so redno trenirali. Prav tako je septembrsko testiranje štelu za točke pokalne razvrstitve, za range, ki so vidni spodaj v tabeli. Podrobni rezultati so na voljo pri odgovornem trenerju.

V nadaljevanju rangi iz testiranja v Ljubljani na fakulteti za šport. Dostopni pri odgovornem trenerju.

3. REALIZACIJA PRIPRAVLJALNEGA OBDOBJA NA SNEGU (DO 1.12.2022)

Datum	kraj treninga	planirano št. dni	Izvedeno število dni	vsebina treninga posebnosti
Maj	Hintertux	4	5	Privajanje na novo opremo, trening tehnike, dva demonstratorja, povd. VSL
Junij	Hintertux	5	5	trening tehnike, dva demonstratorja, brez postavitve stabijev zaradi slabih pogojev.
Avgust	Hintertux	5	0	
September 25.-1.10.	Hintertux	6	6	stabiji, osnovne ritmične postavitve, trening tehnike v postavitvah, valovi, linije,... SL, VSL,
10. do 16.10	Plan Kaprun, izvedba Hintertux	5	6	Lažje VSL, SL postavitve, Olperer valovi, Gefrorene.
23. do 28.10	Plan Kaprun, izvedba Hintertux	6	5	VSL, SL postavitve na Gefrorene. Precej težko, ali pretežko. Povdarek na vhodu v zavoj.
6. do 9.11	Kaprun	3	3	Povdarek na daljših VSL postavitvah, bolj direktne linije
13. do 19.11	Kaunertal (SZS), Hintertux (klub)	4	6	Kaunertal z SZS - stabiji, lažje VSL SL postavitve, demonstrator. Slaba realizacija zaradi gondole. Hintertux - klub SL, VSL težje postavitve, težek teren.
21. do 27.11	Plan Val Senales, izvedba Obertauern	6	3	SG trening na prosto, VSL na prosto, presmučanih veliko km na prosto
SKUPAJ		44	39	

- Začetek smučarskega dela v pripravljalnem obdobju konec maja. Na to se naveže naslednji kamp v začetku junija. Ta trening nismo realizirali plana v celoti – stabiji. Ostali smo na prostem smučanju in učenjem tehnike z dodatnim demonstratorjem.
- Avgust je bil s snegom zelo slab zato smo trening odpovedali.
- Septembra je kazalo na podobno situacijo, pa je zadnji moment, konec septembra Hintertux zasnežilo. Iz prostega smučanja smo prehajali na lažje ritmične postavitve na lažjih terenih, kjer smo skušali odpraviti čim več napak. Izkoriščali smo Olperer, ravnino, valove.
- Oktoberski treningi so potekali v Hintertuxu v dveh kampih. Pogoji solidni, prehajanje iz lažjega na težje, kolikor je pač gužva ekip v Tuxu to omogočala.
- Novembra smo bili prvič v Kaprunu, kar je bilo planirano že za oktober. Prej ni bilo pogojev. Odličen VSL trening, daljše aritmične postavitve.
- V sredini novembra se je del ekipe odpravil na prvi reprezentančni trening otroških ekip v Kaunertal, vzporedno v tem terminu, pa je klubski del ekipe odšel znova v Hintertux. Po zaključenem rep. treningu v Kaunertalu, kjer je bila realizacija zaradi gužve na gondoli zelo slaba, smo se odpravili s tem delom ekipe direktno v Hintertux in se pridružili klubski ekipi še za dva dni. Tekmovalci so proti koncu tega kampa že kazali dobre vožnje, bili so motivirani in pri stvari.
- S tem dobrim občutkom smo november zaključili v Obertauernu s 4 dnevni prostim smučanjem z SG in VSL smučmi. Naredili smo precej kilometrov po različnih terenih in se nekoliko sprostili od količkov, ki jih je bilo v dveh preteklih mesecih veliko. Posledično smo z veliko željo po progi vstopili v december v predtekmovalno obdobje.

4. REALIZACIJA PREDTEKMOVALNEGA OBDOBJA (od 1.12. do 21.12.2022)

Datum	kraj treninga	planirano št. dni	Realiz. št. dni	vsebina treninga posebnosti
1.12. do 20.12.	Turracher, Areh, Rogla, Kralji	12	9	Različne VSL in SL postavitve situacijski treningi, ura na vsakem treningu.

Decembrsko obdobje je ponovno postreglo z mnogimi problemi, predvsem problemi glede dobrih snežnih pogojev. Iskali smo terene, se prilagajali in lahko rečem, da smo pogrešali težje terene, kjer bi lahko povečevali zahtevnost.

5. REALIZACIJA TEKMOVALNEGA OBDOBJA - 1. 1. 2023 – 31. 3. 2023

	21.12. - 31.12.	Jan	Febr	Mar	skupaj
Planirani smuč.dnevi	7	20	18	21	66
Relizirani smuč.dnevi	8	21-22	19-20	22	70-72

- Tekmovalno obdobje se je začelo z odpovedjo nekaterih tekem. Državni sklop je odpadel. Še vedno je bilo slabo s snežnimi razmerami. Izvedli smo dve regijski tekmi do novega leta in nato dve po novem letu, ki so nam dale range za državne tekme.
- Januar pester kot vedno. Še vedno moramo koristiti bližnja smučišča v tujini. Prvi državni sklop probali izvesti 15.1. SL nismo uspeli izpeljati. Posledično zaradi pomanjkanja tekem izvedemo štopping za Topolino. Na Topolino se uvrsti ena klubska tekmovalka, Zala Žižek. Prav tako nam kot regiji izpadejo mednarodne tekme. BRM izvede Lisico v Kranjski Gori, kar povzroči moj izpad iz nekaj treningov.
- Februarja kot vedno slabo s tekmami. Dobri pogoji za treninge tudi v Mariboru, vendar s premalo posluha pri upravljalcu. V Mariboru izvedemo EC in FIS tekme. Na Loko se uvrsti 5 klubskih tekmovalk, vendar končamo brez vidnejših uvrstitev. Little Fox odpovemo. Na vso srečo izvedemo na Golteh dve SG tekmi, pred tem uradno treniramo SG. Prve možnosti pravega treninga te discipline. Pogrešamo več možnosti za trening te discipline.
- Marec dober s snegom, dobri pogoji za treninge, vendar tekme kljub temu odpadajo. Do konca marca imamo izpad 4. sklopov tekem, kar pomeni skupaj 8 tekem. V takšni sezoni, ki je ponudila kar nekaj dobrih pogojev sigurno preveč. Po koncu tekmovalnega programa, bi lahko nadaljevali z dobrimi treningi na domačem smučišču, vendar nam domači upravljalci to ni omogočili. Nekaj smo nato pokrili na Rogli. Naredili smo del SL drila.

6. REALIZACIJA VMESNEGA OBDOBJA - 1.4.2023 do 16.4.2023

Datum	kraj treninga	planirano št. dni	Realiz. št. dni	vsebina treninga posebnosti
5.4. do 8.4.	Turracher	5	3	SL dril. Nekoliko skrajšan, saj se 1. del izvede konec marca na Rogli, VSL na fraj
14.4. do 16.4.	Plan Gerlos, izvedba Turracher	5	3	Prosto smučanje, pridobivanje kilometrov po različnih terenih, privajanje na novo op

Aprila nadaljujemo s SL drilom v Turracherju. V treh dneh izvedemo veliko št. vrat v različnih postavitvah. Del dneva namenimo še prostemu smučanju. Planiramo še 4 do 5 dnevno zaključno prosto smučanje, ki pa kot kaže ne bo izvedeno v celoti zaradi slabega vremena. Osebnost sem se z Zalo Žižek in ostali kvalificirani otroci v okviru SZS udeležil tekem v Val d Iseru.

7. SKUPNA REALIZACIJA NA SNEGU V ŠTEVILKAH

	VSL	SL	SG	prosto smučanje
Prevoženo število vrat	7430	13990	120	16 dni
Skupno št. enot	52	51	5	16

SKUPNO ŠTEVILO SMUČARSKIH DNI skupine U16: 124 dni (132 planiranih)

8. PRISOTNOST (podatki na voljo pri odgovornem trenerju)

9. CILJI IN REALIZACIJA (ocena posameznika)

Vsebinski cilji, ki jih vedno napišem in poudarim ostajajo enaki in so:

- Ohranjanje dobre klime v ekipi, ki je pogoj za dobro delo, - DOSEŽEN
- usmerjanje otrok v aktivni način življenja, - DELNO DOSEŽEN
- pridobivanje smučarske širine v vseh pogojih (globoki sneg, skoki, grbine, megla, gozd,..), - DOSEŽEN
- vzpodbujati tekmovalnost in jih motivirati k doseganju čim boljših rezultatov, - DOSEŽEN
- izoblikovanje vrednot športnika (poštenost, pravičnost, lojalnost, skrbnost, tovarištvo), - DELNO DOSEŽEN (šikaniranje znotraj ekipe, razkrajanje – več taborov pri puncah)
- spodbujanje notranje samodiscipline (vztrajnost, vzdržljivost, natančnost, točnost, samostojnost), - DELNO DOSEŽEN

Individualni rezultatski in vsebinski cilji so bili: **(podatki na voljo pri odgovornem trenerju)**

Rezultati U16 deklice: <https://sloski.si/wp-content/uploads/2023/03/U16Z.pdf>

Rezultati U16 dečki: <https://sloski.si/wp-content/uploads/2023/03/U16M.pdf>

Rezultati U14 deklice: <https://sloski.si/wp-content/uploads/2023/03/U14Z.pdf>

10. ZAKLJUČNE BESEDE ODGOVORNEGA TRENERJA po koncu sezone 2022/23

Moja prva sezona pri U16. Celostno gledano bi lahko rekel, da sem dokaj zadovoljen, da smo program, ki smo si ga zadali, v veliki meri izpeljali. Tekmovalni del pa je tisti nad katerim ne moremo biti zadovoljni, saj je odpadlo preveliko število tekem. Problem so kot vedno tereni, na katerih lahko treniramo in tekmujeemo. Teh skoraj ni. Povsod se najde kakšen človek, ki bremza in posledično trpimo vsi. Želeli bi si drugačnih treningov, drugačne obravnave na domačem hribu. Govorim o zahtevnejših terenih, raznolikosti. V Mariboru nismo izvedli niti en trening izven zagona, niti en SG trening. Pisker spodnji del s trakom, tako kot nekoč, je bil nedosegljiv. Težave z zagoni Pošte, tudi za FIS tekme. Posledično smo prevozili veliko kilometrov. V kombijih smo decembra presedeli 2972 km, januar 4100 km, izvedli smo samo 1. trening na Arehu. Vse to gre tudi na račun šole, prostega časa, počitka. V šoli smo si nabrali okoli 550 upravičenih ur.

Sama ekipa bi rekel, da je delovala dobro, za kar gre tudi posebna zahvala Denisu Srebotu, ki se je pred sezono priključil ekipi kot novi član, moj sodelavec. Bil je tisti, ki je znal večkrat najti balans, predvsem med manjšimi razprtijami med puncami. Bila je velika ekipa in normalno je, da vsi med seboj ne morejo biti najboljši prijatelji. Poskušala sva biti nevtralna in narediti prav za vse. Veliko, oz. v tekmovalnem obdobju skozi, smo sodelovali tudi z ekipo U 14, si med seboj pomagali, kolikor se je dalo. Zato bi se zahvalil tudi Bojani Gostenčnik. Prav tako bi se zahvalil vsem branikovim trenerjem. Pokazali smo večkrat da znamo skopit skupaj in narediti veliko dobrega. Sodelovanje s smučarsko zvezo, posebej z odgovornim za otroško smučanje Andrejem Lukežičem je bilo dobro.

SK VUZENICA: Dejan SMONKAR

1.1 Strokovno vodstvo:

	ime in priimek	
Odgovorni trener	Dejan Smonkar	
Kondicijski trener:	Dejan Smonkar, Aljaž Čavnik, Jure Čas	

1.2 Sestava ekipe

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo
Tine Špegelj	2007	SK Vuzenica
Lan Vezovnik	2008	SK Vuzenica
Maša Meh	2009	SK Vuzenica
Grega Špegelj	2010	SK Vuzenica
Maj Kričej	2010	SK Vuzenica

Realizacija načrtovanega programa

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Realiziran kraj treninga	Realizirano število dni
April, maj	Moelltal	4	Moelltal	4
september	hintertux	12	neuss	7
oktober	molltal	8	hintertux	7
november	molltal	12	Kaprun, Molltal	8
December do 20.12		15	Turacher, Nassfeld, Weinebene	17
januar				19
februar				18
marec				17
april				4
20.12.-30.04. -	tekmovalna sezona	77		75
SKUPAJ		cca. 115 dni		105 dni

2. 1 Opis realizacije programa

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE: V pripravljalnem obdobju smo kondicijske treninge izvajali po planu. Treeninge smo izvajali na atletski stezi, v naravi, fitness, s kolesi, rolerji... Dva naša tekmovalca sta se udeležila 2x 4 dnevni priprav na Pokljuki. Konec poletja smo izvedli 4 dnevni kondicijski camp na Kopah. Opravili smo tudi obvezno testiranje na Fakulteti za šport. Na snežnih treningih v pripravljalnem obdobju smo se posvetili izboljšanju tehnike (smučanje na prosto), privajanje na opremo in enostavne postavitve SL in VSL. V drugem delu pripravljalnega obdobja smo zaradi slabih snežnih pogojev odšli na več dnevni trening v halo. Tam smo se posvetili treningu slaloma. Od načrtovanih cca. 18 dni smo opravili 12 dni.

Pripravljalo – predtekmovalno obdobje 1. oktober – 20. december

Kondicijske treninge smo dopolnjevali s snežnimi pripravami. Izvajali smo jih v telovadnici, naravi, stadionu, fitnessu,... Izvajali smo jih skupno in individualno po zastavljenemu planu.

Na snežnih pripravah smo imeli solidne pogoje glede na toplo in suho jesen. Snežne priprave smo opravili v Hintertuxu, Kaprunu, nekaj dni na Molltalu, v začetku decembra smo že lahko trenirali na Turracherju, Weinebene, v sredini decembra pa smo odšli na 5 dnevne priprave v Nassfeld.

Na ledenikih smo dali poudarek OAS in lahkim postavitvam VSL in SL. Na nižje ležečih smučiščih pa smo se že približali tekmovalni tehniki (uporaba ure) in težjim postavitvam. Nekaj dni smo namenili tudi disciplini super-g.

Tekmovalno obdobje: Udeležili smo se vseh regijskih in državnih tekmovanj. Dva tekmovalca sta se udeležila tudi mednarodnih tekmovanj (OPA, Pokal Loka, Pinocio)

3. Ocena posameznega tekmovalca (dostopno pri odgovornemu trenerju)

4. Zaključek (komentar)

Za nami je uspešna sezona. Smo se približali zastavljenim ciljem. Zaznamovalo jo je toplo vreme in pomankanje snega jeseni na ledenikih. Sezona je bila kot razburkano morje, zelo veliko je bilo prilagajanje, odpovedi, problemov z upravljalci,...

V prihodnje si želim, da bi čim prej dobili pravi poligon v naši bližini, tako bi lahko pozimi izvajali kvalitetne treninge. Vsem skupaj želim veliko uspeha še naprej.

Lep pozdrav

Dejan

SK BLED: Joža ŠMIT

S kondicijsko pripravo smo pričeli 15.4.2022 in v obdobju do 10.4.2023 smo opravili skupaj 129 kondicijskih treningov (Joža je opravil 107 kondicijskih treningov). Za treninge smo uporabljali igrišče OŠ Bled, stadion, smučišče Straža, telovadnica za akrobatiko na OŠ Tone Čufar Jesenice in ostalo okolico Bleda. Udeležili smo se 2 testiranja v organizaciji SZS in 2 kampov na Pokljuki.

V obdobju do konca junija smo treninge opravljali 3-5x tedensko, mesecih julij in avgust pa 5 tedensko – prosti so bili med 23. in 30. 7. 2022. V septembru smo imeli do 5x tedensko, z pričetkom smučanja pa se je število treningov zmanjšalo. V obdobju od 15.4. 23 do konca šolskega leta in v septembru in oktobru smo imeli akrobatiko na Jesenicah 1x tedensko. Od oktobra do aprila smo imeli telovadnico 2x tedensko, ki je pa zaradi snežnih dejavnosti nismo redno izkoriščali.

Od julija do decembra smo 1-2x tedensko treninge izvajali z Niko v Kranju, kasneje pa na Bledu.

MESEC	NAČRT	REALIZACIJA
MAJ	21	16
JUN	19	17
JUL	16	16
AVG	22	21
SEP	17	12
OKT	12	9
NOV	9	5
DEC-MAR	23	11
SKUPAJ	129	107

S snežnimi treningi smo pričeli 10.4.2022 in zaključili s klubskim zaključkom na Voglu 10.4.2023. V tem obdobju smo opravili 96 treningov (Joža jih je opravil 56). V aprilu 22 smo opravili 5 SL treningov na Voglu in 2 VSL na Moltalu, v pričetku maja smo imeli načrtovani 5 dnevni trening na Moltalu, ki pa

je zaradi slabih vremenskih razmer odpadel. Naslednji trening smo imeli načrtovan za začetek septembra, vendar smo ga zaradi slabih vremenskih razmer odpovedali, Na prvi trening smo odšli 30.9. v Tux z demonstratorjem in potem tam opravili še dva 4-dnevna treninga (1x SL in 1x VSL). S pričetkom obratovanja Moltala smo se preselili na ta ledenik, kjer pa žal ni bilo možno trenirati tako, da smo nekaj dni opravili na prosto. S progo smo pričeli 21.11. vendar je bil možen le slalom. V pričetku decembra smo se preselili na nižje ležeča smučišča, kjer smo v sodelovanju z drugimi klubi končno lahko pričeli trenirati. Še vedno je bilo zaradi zasedenosti težko priti do dobre VSL proge, vendar smo nekako pokrпали zadevo. Treningi smo opravili na Gerlitznu, Turracher-ju in Simonhohe-ju, 2pa v Kranjski Gori, kjer smo tudi pričeli s prvima regijskima tekmama v VSL, SL pa smo izvedli na Simonhohe-ju.

V tekmovalnem obdobju (ki je bilo zaradi slabih razmer zelo turbolentno) smo večino treningov opravili v Kr. Gori in na Podkorenu, nekaj pa v St. Michaelu, kjer so bile res odlične razmere. Udeležili smo se 6 regijskih tekem (3x VSL in 3x SL), 8 državnih (4x VSL IN 4x SL) in v okviru regije smo se udeležili tekem na Bjelašnici (SL+VSL+SG). Vse tekme so bile organizirane zelo dobro. Joža je opravil 38% treningov SL, 33% VSL, 30% SG in 60% OAS od realiziranega programa. V sklopu SZS se je dodatno udeležil še snežnega treninga Kaunertal in tekmovanj – ALPECIMBRA (1dan trening + 2 tekmi, OPA – 4 dni(tekme SL+VSL+SG + SG trening), Pokal Loka 3 dni(trening Podkoren + tekmi SL in VSL), Pinochio 3 dni (trening + tekmi VSL+SL).

Mnenje:

V veleslalomu je še vedno premajhen napredek. Po mojem mnenju je sposoben veliko boljših zavojev, vendar je njegova prisotnost na trening VSL in SG premajhna (predvsem zaradi šolskih obveznosti) in ima posledično premalo opravljenih dobrih zavojev, zato tudi ne izpelje tako rekoč nobene vožnje na tekmi 100%.

V slalomu je težava konkurenca, ima dober kratek zavoj, vendar pa doma lahko opravi s konkurenco prelahko, ko pa je začel dejansko voziti na polno so se mu pojavili odstopi (druga državna tekma,OPA, LOKA), ker je prišel v situacijo hitrejših reakcij in nato žal ni bil pripravljen. Solidno vožnjo je opravil na Pinochi-ju, vendar žal ni izpeljal še druge vožnje vsaj za potrditev oz. za medaljo.

SG je nastopil na tekmi OPA, kjer je bila vsaka vožnja boljša, vendar za kaj več bo potreboval več treninga, popraviti položaj rok...

SK GORICA: Borut FURLAN

ORANŽNI PROGRAM - U14

STAROST: 12 in 13 let	AKTIVNOST V ŠPORTU: 6 do 8 let	AKTIVNOST TEDENSKO: Kondicija do 3 krat/ teden preko celega leta SMUČANJE do 85 dni letno + max 15 tekem brez mednarodnih 100 DNI	SITUACIJSKO SMUČANJE: 35 - 40% programa na snegu + didaktične postavitve	SMUČANJE V TEKMOVALNIH POSTAVITVAH: 60 - 65% programa na snegu VSL 50% SL 35% SG 15%	TEKMOVANJA: - VSL - SL - SG - paralelni SL - paralelni GS
---------------------------------	--	--	--	--	---

Postavitve/ SITUACIJSKO SMUČANJE zajema tudi didaktične postavitve; hodniki, poligoni, atipične postavitve,...

Kombi - poligoni/ trenerji naj jih postavljajo v sklopu treninga, ki v samem procesu vadbe predstavljajo vadbo v atipičnih pogojih in tekmovalnost. S tem širijo spekter smučarskega znanja in, kar je zelo pomembno, razbijajo monotonost.

RDEČI PROGRAM - U16

STAROST: 14 in 15 let	AKTIVNOST V ŠPORTU: 8 do 10 let	AKTIVNOST TEDENSKO: Kondicija do 3 krat/ teden preko celega leta SMUČANJE do 90 dni letno + max 18 tekem brez mednarodnih 115 DNI	SITUACIJSKO SMUČANJE: 20 - 25% programa na snegu + didaktične postavitve	SMUČANJE V TEKMOVALNIH POSTAVITVAH: 75 - 80% programa na snegu VSL 50% SL 30% SG 20%	TEKMOVANJA: - VSL - SL - SG - paralelni SL - paralelni VSL
---------------------------------	---	--	--	--	--

Postavitve/ SITUACIJSKO SMUČANJE zajema tudi didaktične postavitve; hodniki, poligoni, atipične postavitve,...

Kombi - poligoni/ trenerji naj jih postavljajo v sklopu treninga, ki v samem procesu vadbe predstavljajo vadbo v atipičnih pogojih in tekmovalnost. S tem širijo spekter smučarskega znanja in, kar je zelo pomembno, razbijajo monotonost.

PROGRAM U14-U16

trener: Borut Furlan, Žiga Čigoj, Tilen F.- pripravljajno, tekmovalno obdobje					
programi za sezono 2022/23			število otrok		
			20		
		kondicija/enota/UR	smučanje/dni	smučišča	realizirano
ekipa U14-U16					
maj					
junij			4	molltal	5 Hinterux
julij					
avgust			7	stelvio-molltal	0
september			10	stelvio-molltal	3 Stelvio
oktober			10	molltal	9 Stelvio,Kaprun
november			8	molltal	7 Valsenales, Molltal
december			15	promotur	17 kronplatz,Promotur
			pripravljajno/dni	54	41
januar			16	slo-promotur	19 promotur,slo smučišča,nasfeld
februar			16	slo-promotur	16 promotur,slo smučišča,srbija
marec			16	slo-promotur	17 promotur,slo smučišča
april			10	slo-promotur	2 promotur,slo smučišča
			tekmovalno/dni	58	54
			skupaj/dni	112	95

Plan dela na snegu. Bo realizirano

MDE in MDI: eden od tekmovalk in tekmovalcev 1. -3. mesta v regiji in PP; Na državni tekmi med 10 .- 20.

mestom; 2 tekmovalca udeležba na mednarodni tekmi FIS-children- in uvrstitev med 10 najboljših

Vse zgoraj navedene cilje smo dosegli: Julija Kobal zmagala NPR pokal U14 deklice, Stubelj Enej in Kevin Fontanini sta bila 1 in 2. v regiji dečki U14. Vsi trije so nastopili na mednarodni tekmi FIS Children -SRB Mokra gora. Julija K. je zmagala v VSL.V pokalu Argeta so se vsi vrstili med 10 oziroma med 15 najboljših na posamezni tekmi.

SDE in SDI: eden od tekmovalk in tekmovalcev 1. -3. mesta v regiji in PP; na državni tekmi med 20, udeležba 1 tekmovalca na mednarodni tekmi FIS-children- in uvrstitev med 10 najboljših. V kategoriji U16 smo v NPR so postali prvaki med deklicami in dečkih.

Na pokalu Argeta se je Sebastjan Bavdaž konstantno uvrščal med 10 najboljših, ter se udeležil mednarodnega tekmovalca »pokal LOKA«. Na DRŽAVNEM PRVENSTVU je Sebastjan Bavdaž dosegel 6. mestu v SL, Samo Sulič pa

na 7 mestu v SL in 10 mesto v VSL.. Prav tako so se deklice U16 uvrščale med 10 in 20 mesto na pokalu Argeta. Sebastjan B. je v letniku 2008 skupno na 3.mestu, Samo S. pa na 6 mestu.

V POKALU ARGETA NAM JE ODPADLO 60% TEKMOVANJ!

9 tekmovalcev je nastopilo na FIS otroškem tekmovanju FIS Children-SRB Mokra gora .

Rezultati SRBIJA - U16 deklice

1. Ela Vodopivec 2008(SK GORICA): **VSL 3. mesto, SL 2. mesto**
2. Manca Pirih 2007(SK GORICA): VSL 6. mesto, SL 6. mesto
3. Corina Škarbolje 2008(SK GORICA): VSL 7. mesto, SL 5. mesto
4. Metka Pirih 2007(SK GORICA) :odstop- SL ni štartala

- U16 dečki

1. Sebastjan Bavdaž 2008(SK GORICA): **VSL 1. mesto, SL 2.mesto**
2. Nik Fontanini 2007(SK GORICA): VSL 5. mesto, **SL 3.mesto**
3. Samo Sulič 2008(SK GORICA): **VSL 3. mesto**, SL odstop
4. Amadej Kobal 2007(SK GORICA): VSL 11. mesto, SL 6.mesto
5. Šavli Kristjan 2008(SK GORICA): VSL 13. mesto, SL 7.mesto

Vodijo: Borut Furlan, Žiga Cigoj,

KRATEK POVZETEK sezone 2022/23:

Smučarski klub GORICA je letos 2022/23 skozi program ŠOLO smučanja speljalo 97 otrok, V KROŽEKU je bilo aktivnih 37 otrok. Oba programa nista tekmovalnega značaja, je pa KROŽEK že usmerjanje otroka v tekmovalno smučanje.

V programih tekmovalnega smučanja uspešno nastopamo: **v otroških, mladinskih in članskih kategoriji.**

Klub je do sedaj omogočil tekmovalcem 110 smučarskih (velja za vse kategorije)

Zaradi pomankanja snega na ledenikih se nismo morali držati načrtanega plana, zato smo program prilagodili razmeram. Ledeniške priprave smo izvedli na petih ledenikih (Hintertux, Stelvio, Molltal, Val Senales in Kaprun) in na njih opravili 24 smučarskih dni. V Pripravljalnem obdobju smo opravili 41 dni od 54 planiranih. Vse tekme v svetovnem pokalu in FIS so pokale skoraj po planu.

V otroški smučarji so zaradi pomankanja snega pričelela tekmovanja z mesečno zamudo, konec januarja! V celi sezoni otroške smučarije nam je odpadlo 60% tekmovanj!

Tekmovali smo v pokalu NPR, Pokal Argeta, pokal Neo, mednarodne tekme FIS ter svetovni pokal.

Ekipno zasedena mesta v pokalih:

- NPR POKAL : 1. mesto od 10 klubov
- ARGETA U12-U16 : 12. mesto od 33.klubov
- NEO in pokal ARGETA: 12. mesto od 34 klubov

Poročilo sestavil: Borut Furlan

LETNO POROČILO O DELU ZA SEZONO 2022/2023

SK Radovljica
Ž, M, U16
SL, VSL, SG

Odgovorni trener: Tomi Zupanc
Vodja Panoge: Miha Verdnik
Vodja reprezentanc : Janez Slivnik

Radovljica, 18.4.2023

1. Uvodni del

V lanske sezoni, nam je največjo težavo povzročalo pomankanje snega v jesenskem času, na nam bolj dostopnih (cenejših) ledenikih. Tudi razmere na začetku zime na nižje ležečih smučiščih, so bile slabe (pomankanje snega), zato smo še v začetku januarja izvajali snežne treninge na ledeniku. Posledično smo imeli tudi težave z organizacijo tekem, zato smo ekipe za prvo mednarodno tekmo (Alpe Cimbra) izbrali na dodatnih kvalifikacijah.

V organizacijskem smislu, nam je največ težav povzročalo prav pomankanje snega, ki pa smo jih z iznajdljivostjo uspeli rešiti in zato na izvedbo in količino treninga ni imelo posebnih posledic.

Možnosti za nadgradnjo vidim še v boljšem sodelovanju s SZS, dvigom kvalitete kondicijskih treningov in z večkratno primerjavo najboljših tekmovalcev U16 na skupnih treningih, z možnostjo, da se včasih priključijo na treningu tudi tekmovalcem U18.

2. Glavne naloge

Še boljše in obsežnejše sodelovanje s kondicijskim trenerjem in SZS, v smislu, da bi otrokom zagotovili čim več kvalitetnih treningov v zgoščeni in kvalitetni konkurenci. Izbira pravega in kvalitetnega materiala za svoje tekmovalce (smuči, vezi, smučarski čevlji).

Cilji tekmovalcev so uvrstitve na mednarodne tekme in tam dosegati vidne rezultate. Na domačih tekmah je cilj osvajati mesta na stopničkah in osvojiti vsaj en naslov Državnega prvaka.

Povezovanje treningov bom še naprej izvajal s smučarskim klubom Kranjska Gora, s skupino U14/16 in trenerjem Kraigher Gregorjem in s tem omogočil boljšo konkurenci in krepitev timskega duha svojim tekmovalcem, sebi pa malo lažje načrtovanje treningov in samo izpeljavo le teh na čim višjem nivoju.

3. Vodstvo in sestava ekipe

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

	ime in priimek	opomba
Odgovorni trener	Tomi Zupanc	
Trener		
Trener		
Kondicijski trener:	Tadej Paščinski	
Fizioterapevt:	Petra Svete	Po dogovoru
Servis smuči:	Tomi Zupanc	Na večdnevni treningih
Zdravnik:		

1.2 Tekmovalci

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	Status 2022/2023
Taja Prešern	2008	Radovljica	Rangiran
Brina Stroj Skubic	2009	Radovljica	Rangiran
Miha Mertelj	2008	Radovljica	Rangiran

4. Načrt programa

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Opomba
prehodno	-testiranje opreme za naslednjo sezono -smučarski treningi v lažjih postavitvah in odpravljanje napak -nezahtevni individualni kondicijski treningi	-sneg: 10 dni -kondicija: 10 dni	Kondicijski treningi se izvajajo individualno in so organizacijsko nezahtevni za otroka (tek, intervalni tek, pohod, kolesarjenje, osnovne vaje za moč,...)
pripravljalno	-smučarski treningi v lažjih postavitvah na ledeniku	-10 dni	-test smučiči, video analize, odpravljanje napak
	-smučarski treningi z demonstratorjem (šola smučanja, prosto smučanje)	-6 dni	-elementi šole smučanja s prehodom v zarezno tehniko, videoanalize
	-skupni kondicijski treningi pod vodstvom kondicijskega trenerja	-5 x tedensko	
	izpeljava 4 kondicijskih kampov (2x klub, 2x SZS)	-10 dni klub -6 dni SZS	-Pokljuka -Pakoštane
predtekmovalno	-smučanje v hali SL proga	-10 dni	
	-smučanje na ledenikih	-20 dni	-prosto smučanje -smučanje v lažjih postavitvah

	-smučanje na nižje ležečih smučiščih	-20 dni	-smučanje v aritmičnih postavitvah
	-vzdrževanje kondicije	-3 x tedensko	
	-zdravniški pregled pod obremenitvijo	oktober	
tekmovalno	-dnevni smučarski treningi na SLO in Avstrijskih smučiščih	-3 do 4 x tedensko	
	-tekmovanja na regijskem, državnem in mednarodnem nivoju.	-24 tekem (cca)	
Skupaj		-sneg: 135 dni -kondicija: 155 dni	

5. Opis načrtovanega cilja

Individualni cilji posameznega tekmovalca

PREHODNO:

- Taja Prešern: izbira dobre opreme (smuči, vezi), aktivni počitek, šolske obveznosti
- Brina Stroj Skubic: izbira opreme, aktivni počitek, šolske obveznosti
- Miha Mertelj: izbira opreme, aktivni počitek, šolske obveznosti

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:

- Taja Prešern: popravek desnega zavoja, nadgradnja kondicijske priprave
- Brina Stroj Skubic: popravek zanesljivosti v postavitvah, nadgradnja kondicijske priprave
- Miha Mertelj: popravek položaja na smučeh, nadgradnja kondicijske priprave

PREDTEKMOVALNO:

- Taja Prešern: dobra priprava na tekmovalno obdobje
- Brina Stroj Skubic: dobra priprava na tekmovalno obdobje (omejiti odstopa v postavitvah na neravnih podlagah), vzdrževanje kondicijske priprave
- Miha Mertelj: dobra priprava na tekmovalno obdobje, vzdrževanje kondicijske priprave

TEKMOVALNO OBDOBJE:

- Taja Prešern: skupno prvo mesto v državi, vsaj dva naslova Državne prvakinja, uvrstitev na mednarodne tekme, kjer bo glavni cilj medalja.
- Brina Stroj Skubic: Skupno med tri v kategoriji v državi, medalji na DP, uvrstitev na mednarodne tekme in doseganje dobrih rezultatov v letniku tudi v mednarodni konkurenci.
- Miha Mertelj: skupno med tri v državi, uvrstitev na mednarodna tekmovanja, zadržati visok nivo smučanja skozi celo sezono (motivacija)

5.1 Rezultatski cilji – ekipa

vrsta cilja/tekmovanje in rang tekmovanja (WC, EC, FIS, drugo)	načrtovani cilj	Opomba
Državna prvenstva	3 naslovi DP, 4 medalje	
Končni državni rang	1 x 1.mesto in 2 x med 3	
Končni regijski rang	2 x 1.mesto in 1 x med 3	
Mednarodne tekme	2 x medalja	

5.2 Individualni rezultatski cilji

ime in priimek	načrtovani cilj /disciplina	Opomba
Taja Prešern	-3 x državni naslov -1.mesto v končnem državnem rangu -1.mesto na testiranju motorike -1.mesto na ZAH regiji -medalji na mednarodnih tekmah	
Brina Stroj Skubic	-medalji na DP -med 3 v končnem državnem rangu -med 3 na ZAH regiji -uvrstitev na 3 mednarodne tekme in doseganje vidnih rezultatov v svojem letniku -med 5 na testiranju motorike	
Miha Mertelj	-medalja na DP -med 3 v končnem državnem rangu -1.mesto na ZAH regiji -uvrstitev na mednarodne tekme -med 3 na testiranju motorike	

5.3 Individualni cilji napredka

ime in priimek	FIS točke načrtovani cilj /disciplina	Opomba
Taja Prešern	sposobnost zmage na mednarodni tekmi	
Brina Stroj Skubic	povečati zanesljivost na tekmah, kljub vožnjam brez taktiziranja	
Miha Mertelj	Zmanjšati zaostanek za mednarodno konkurenco	

5.4 Izhodišča za posameznega tekmovalca

1. Taja Prešern: ima zelo dobro tehnično znanje in odlično sodeluje
2. Brina Stroj Skubic: ima zelo dobro tehnično znanje in odlično sodeluje
3. Miha Mertelj: ima dobro tehnično znanje in odlično sodeluje

6. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

Tadej Paščinski: kondicijski trener, kineziolog

Petra Svete: fizioterapija (redno delo ali delo po potrebi)

7. Opremljevalci -maže-smuči-obutev-palice-očala-tekmovalni dres-drugo

-Taja Prešern: Atomic (za enkrat težave rešujemo sami. Janez Slivnik je že ponudil pomoč pri dobavi opreme za naslednjo sezono)

-Brina Stroj Skubic: Elan, Tecnica – V dogovoru za prestop na Head (pomoč pri dogovoru nudi Miha Verdnik)

-Miha Mertelj: Elan, Atomic- V fazi prestopa na Head.

8. Servis opremljevalcev

Pričakujemo hitra in strokovna priporočila naših zastopnikov za prej omenjene opremljevalce. Predvsem pri pojavljanju težav ali poškodovanju opreme.

9. Prehajanje med ekipami

Za kategorijo U16 bi si želel več kvalitetnih skupnih treningov, kjer se lahko pomerijo z dobrimi vrstniki iz cele države. Dobrodošel bi bil tudi kakšen skupen trening s kategorijo U18, če bo to možno.

10. Ostalo pomembno za vrhunski rezultat

Dober timski duh in dobro sodelovanje z vsemi zunanjimi sodelavci (starši, SZS, kondicijski trener, fizioterapevt, vodstvo kluba,.....)

Tom Zupanc

SK Radovljica