

# LETNO POROČILO 2022 / 2023 : ŽENSKI PROGRAMI

## ŽENSKA EKIPA ZA SVETOVNI POKAL HITRE DISCIPLINE Pripravila: Darja Črnko

### 1.1 Strokovno vodstvo:

|                                 | ime in priimek      | vloga zunanjega sodelavca |
|---------------------------------|---------------------|---------------------------|
| Odgovorni trener                | Darja Črnko         |                           |
| Trener                          | Marko Vukičević     |                           |
| Kondicijski trener:             | Tina Kobale         |                           |
| Pomočnik trenerja za kondicijo: | Aleksander Šajn     |                           |
| Fizioterapevt:                  | Tina Kobale         |                           |
| Zunanji sodelavec:              | Roland Schneeberger | Servis smuči              |
| Zunanji sodelavec:              | Rado Ribič          | terapevt                  |
| Zunanji sodelavec:              | Jure Lekič          | demonstrator              |

### 1.2 Sestava ekipe za svetovni / evropski pokal

| Ime in priimek | Leto rojstva | Društvo/klub | status     | cilj     | realizacija               | Opomba |
|----------------|--------------|--------------|------------|----------|---------------------------|--------|
| Ilka Štuhec    | 1990         | ASK Branik   | 1.kriterij | DH<br>SG | Presežen<br>Ni realiziran |        |

### 2. Realizacija načrtovanega programa

| Mezocikel / datum     | Načrtovan kraj treninga | Načrtovano število dni | Realiziran kraj treninga               | Realizirano število dni |
|-----------------------|-------------------------|------------------------|--|-------------------------|
| 16.5. – 3.6.          | Kaunertal               | 15                     | Kaunertal, Stelvio                     | 13                      |
| 12. – 25.8.           | Ushuaia                 | 11                     | Ushuaia                                | 11                      |
| 1. – 18.9.            | La Parva                | 16                     | La Parva                               | 14                      |
| 15.-30.10.22          | Zermatt/Pitztal/Tux     | 8                      | Tux/ Chervinia/Pitztal<br>12.-31.10.22 | 13                      |
| 1. - 6.11.            | Matterhorn              | 6                      | /                                      | 0                       |
| <b>predtekmovalno</b> |                         |                        |  |                         |
| 17.-24.11.22          | Nakiska/Cooper          | 6                      | Nakiska                                | 9                       |
| <b>tekmovalno</b>     |                         |                        |  |                         |
| 29.11.22 –<br>16.3.23 |                         | 64                     |  | 58                      |
| <b>SKUPAJ</b>         |                         | <b>126</b>             |  | <b>118</b>              |

## 2.1. Opis realizacije

**POROČILO Ilka Štuhec, DH team** Sezona od 1.maja do 30.aprila prihodnje leto.

### PRIPRAVLJALNO OBDOBJE

Maj - junij 2022

Kaunertal; visoko intenziven trening tehnike – sodelujemo z Jure Lekičem. Trening s snežnimi sanmi Cilj kampa je dobra tehnična osnova iz katere se lahko prenaša predvsem v SG, ki je bil v zadnjih letih najbolj problematična disciplina. Vreme/malo snega je po enem tednu botrovalo zaprtju ledenika Kaunertal. Spremenili plan in se po treh dneh odpravili na Stelvio. Na Stelviu 'dobili' super pogoje in kot v Kaunertalu svojo progo.

Cilj kampa – Kaunertal - 90%

Junij – julij – avgust (do 10.8.) 15 dni dopusta. Sledi intenzivna kondicijska priprava na različnih lokacijah, 7 tednov.

10.-31.avg.22

V Ushuaio, Argentina se odpravimo brez poletnega smučanja na ledenikih (Švica).

Cilj kampa v Ushuai – ponavljat, utrjevat dobre tehnične izvedbe v vseh vremenskih pogojih in na različnih snežnih podlagah, predvsem v GS in SL. Cilj kampa – Ushuaia – 90% dosežen.

### **Poročilo za obdobje 1. sept. – 20. nov. 2022**

September 2022: Treningi v J Ameriki – La Parva.

Cilj kampa – La Parva: - dobre tehnične izvedbe prenesti v hitre discipline, pridobitev zaupanja v opremo in v serviserja, večja količina ponovitev

Oktober 2022

Po 3-tedenskem smučarskem premoru in nekaj sponzorskih obveznosti, močan kondicijski blok, gremo na sneg. Cilj oktobrskega kampa: - vedno več dobrih ponovitev, 'iskanje' slabih pogojev  
Cilj oktobrskega bloka – 95% dosežen (dobili pogoje kot smo želeli )

### **PREDTEKMOVALNO OBDOBJE**

November 2022

Po 14 dnevih, močan kondicijski blok in sponzorske obveznosti, Kanada – Nakiska, zadnje priprave pred tekmovanji – Lake Louise, 2 x DH, 1 x SG, v začetku decembra.

Cilj kampa – Nakiska: simulacije tekmovalnih pogojev, taktika in dokončna odločitev o smučeh.

Cilj kampa NAKISKA: 100% dosežen

### **TEKMOVALNO OBDOBJE**

DECEMBER 2022: Lake Louise: 2 x DH, 1 x SG (5m, 5m, 29m) – v SG visoka startna številka; DH dobro tekmovala, SG bi lahko vzela več; St. Moritz: 2 x DH, 1 x SG (12m, 2m, 17m) – v SG visoka startna številka; DH dobro/odlično tekmovala, SG dobro tekmovala.

JANUAR 2023: Trening San Pelegrino hitre discipline – povprečno smučanje; St. Anton: – planiran DH in SG, zaradi vremenskih pogojev 2x SG; Ilka pade na prvem SG, drugi dan ne more startat; Cortina: 2 x DH, 1 x SG (2m, 1m, 13m) – SG dobro tekmovala

FEBRUAR 2023: Trening La Thuile, hitre in tehnične discipline – dobro smučanje; Meribel WSC: AC SG (10m) dobro smučanje; Meribel WSC: SG (12m) dobro smučanje; Meribel WSC: DH (6m) odlično smučanje; Trening Leukerbad, hitre in tehnične discipline; Crans Montana: DH (9m) povprečno smučanje, SG odpade (vreme)

MAREC 2023: Kvitjfel: SG, DH, SG (35m, 4m, 16m) prvi SG –slabo/spuščanje, DH, SG dobro; Soldeu: DH, SG (1m, 22m) SG slabo smučanje

### 3. Realizacija rezultatskih ciljev

| ime in priimek | načrtovani cilj                   | realizacija cilja | Realizacija (Da/Ne) |
|----------------|-----------------------------------|-------------------|---------------------|
| Ilka Štuhec    | DH 10 WCSL<br>Izhodišče: 21 WCSL  | DH 2 WCSL         | Da                  |
|                | SG 20 WCSL<br>SG 47,92 FIS points | SG 26 WCSL        | Ne                  |

### 3.2 . Ocena posameznikov

Ilka je v tehniki in taktiki ponovno zelo napredovala.  
Kondicijsko je dobro pripravljena, redno se dela čez celo sezono, intenzivnost je odvisna od prioritete (smučanje tekmovanja ali treningi).

### 4. Poškodbe ( bolezn i in druge odsotnosti)

### 5. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

V začetku pripravljalnega obdobja sodelujemo z Jure Lekičem.  
Cilji: narediti dobro tehnično osnovo v GS, iz katerega se ponovno gradi dobra SG tehnika, saj je SG v zadnjih letih postal problematična disciplina. Cilji doseženi: odprava nepravilnih gibanj/napak, na katere je/smo pozorni celo pripravljalno in tekmovalno obdobje. Aleksander Šajn – v kondicijskem obdobju, specifika: akrobatika. Rado Ribič – po potrebi – APM terapije po Penzel-u

## ŽENSKA EKIPA ZA SVETOVNI POKAL TEHNIČNE DISCIPLINE

Vodja ekipe: Sergej Poljšak

### 1.1 Strokovno vodstvo:

|                              | ime in priimek  | vloga sodelavca |
|------------------------------|---|-----------------|
| Odgovorni trener             | Poljšak Sergej  |                 |
| trener                       | Božič Boštjan (Slokar)  |                 |
| trener                       | Denis Štehar (Hrovat, Dvornik)  |                 |
| Trener-serviser              | Valenti Aleš  |                 |
| Fizioterapevt,<br>kineziolog | Mali Ana (Bucik, Robnik)<br>Timotej Kostrevc (Slokar)                           |                 |
| Servis                       | Čerin Andrej (Bucik, Robnik)  |                 |
| Servis                       | Kristan Robert (Hrovat)   |                 |
| Servis                       | Potočnik Andrej (Slokar)  |                 |
| Servis                       | Dvornik Jaka (Dvornik)  |                 |
| Kondicijski trenerji         | Matija Reya (Bucik), Miha Robnik (Robnik), Severin<br>Lipovšek (Slokar, Hrovat) |                 |
| Zunanji sodelavec:           | Matjaž Turel  | Zdravnik        |
| Zunanji sodelavec:           | Štabuc Brin   | Zdravnik        |
| Zunanji sodelavec:           | Tanja Kajtna (Bucik)  | psiholog        |
| Zunanji sodelavec:           | Aleš Vičič (Robnik)   | psiholog        |

## 1.2 Sestava ekipe za svetovni / evropski pokal

| Ime in priimek        | Leto rojstva | Društvo/klub         | status | cilj                            | realizacija | Opomba  |
|-----------------------|--------------|----------------------|--------|---------------------------------|-------------|---|
| <b>ANA BUCIK</b>      | 1993         | SK GORICA            | 1      | SL WCSL DO 7.<br>GS WCSL DO 15. | NE<br>DA    | 8. mesto<br>15. mesto                                     |
| <b>TINA ROBNIK</b>    | 1991         | SK LUČE              | 2      | GS WCSL DO 15                   | NE          | samo 6 tekem v sezoni zaradi poškodb                      |
| <b>ANDREJA SLOKAR</b> | 1997         | SK DOL AJDOVŠČINA    | 1      | SL WCSL DO 7.<br>GS WCSL DO 15  | NE<br>NE    | zaradi poškodbe sploh ni vstopila v tekmovalni del sezone |
| <b>META HROVAT</b>    | 1998         | SK KRANJSKA GORA     | 1      | GS WCSL DO 7.                   | NE          | prekinila tekmovalno kariero pred prvimi tekmovanji       |
| <b>NEJA DVORNIK</b>   | 2001         | SK DVORNIK TRANSPORT | 2      | SL IN GS DO 25<br>NA WCSL       | NE          | GS 38. mesto<br>SL 32. mesto                              |

## 2. Realizacija načrtovanega programa

| Mezocikel / datum                       | Načrtovan kraj treninga          | Načrtovano število dni          | Realiziran kraj treninga  | Realizirano število dni                            |
|---|----------------------------------|---------------------------------|---|--|
| prehodno                                | Bansko                           | 8                               | Bansko  | 7  |
| Pripravljalno obdobje                   | Saas fee in Ushuaia              | 34                              | Saas fee, Peer Ushuaia  | 34   |
| Predtekmovalno Obdobje od 3.10.do 22.10 | Schnalstal, solden, Tux, Molltal | 12                              | Schnalstal, Solden  | 7<br>(težave z realizacijo zaradi slabega vremena) |
| Tekmovalno obdobje od 25.10. do 19.3.   |                                  | 84 (treningi in tekme)          | Schnalstal, Levi, Killington, Bormio, Sestriere, Pozza di fassa, Obdach, Trbiž, Zagreb, Sella nevea, Flachau, Toblach, Kranjska gora, Pichl, Kronplatz, Špindleruv mlyn, Meribel, Are, Soldeu | 83<br>60 treningov in 23 tekem za svetovni pokal   |
| <b>SKUPAJ</b>                           |                                  | <b>140</b><br><b>planiranih</b> |   | <b>138</b><br><b>realiziranih</b>                  |

## 2. 1 Opis realizacije

### PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:

Za pripravljalno obdobje sta bila pripravljena dva scenarija. Prvi, ki je vključeval trening v Ushuai in pa drugi, da se ostane na ledeniku Saas fee. Odločili smo se za prvega, predvsem zaradi slabih snežnih razmer na ledenikih.

Trening v Ushuai vsekakor ni razočaral. Pogoji so bili zahtevni kot vedno. V odmerjenem času je maksimalno število 5 do 6 voženj. Pa tudi zasedenost smučišča z ostalimi reprezentancami zmanjšuje možnost samostojnega dela in prilagajanja potrebam tekmovalk. V bistvu se ves čas prilagajamo velikim reprezentancam, (ITA, FRA, AUT, GER, SUI, itd)

Realizacija v Saas feju je bila dobra, razen v drugem delu drugega treninga, ko smo zaradi slabih razmer opravili trening v dvorani (Peer).

V zadnjem obdobju pred tekmovanji, pa je bil trening realiziran na ledeniku Schnalstal, kjer so nas pričakali odlični pogoji za zadnjo pripravo na prvi veleslalom v Soldnu.

Glavnina slalomskega treninga je bila opravljena na Finskem (Levi).

### TEKMOVALNO OBDOBJE:

Kot v prejšnjih sezonah je bilo glavno vodilo poiskati čim bolj podobne pogoje, kakršni nas čakajo na tekmah svetovnega pokala. To nam je v veliki meri uspevalo, kar pričajo tudi rezultati. Predvsem Bucik Ana je tekmovala konstantno skozi vso sezono. Dobri odnosi z ostalimi ekipami (USA, SWE, NOR, ITA, AUT, GER, SVK), pa nam to še olajšajo. Vemo pa, da le ustrezna konkurenca na treningu zagotavlja napredek in dobre rezultate. Zaradi pomanjkanja snega ni bil možen trening pred domačimi tekmami v Kranjski gori. Se je pa kasneje (od 1.2. naprej) treniralo v odličnih pogojih.

## 3.1 Realizacija individualnih rezultatskih ciljev

Končna uvrstitev na WCSL lestvici; ZOI- ; končna uvrstitev v EP;

| ime in priimek        | načrtovani cilj  | realizacija cilja                           | Realizacija (Da/Ne)             |
|-----------------------|--|---|---------------------------------|
| <b>ANA BUCIK</b>      | WCSL SL DO 7. MESTA<br>WCSL GS DO 15. MESTA<br>SV. PRVENSTVO SL DO 3. M<br>SV. PRVENSTVO GS DO 10. M | 8.mesto<br>15.mesto<br>9.mesto<br>25.mesto  | NE<br>DA<br>NE<br>NE            |
| <b>TINA ROBNIK</b>    | WCSL GS DO 15.MESTA<br>SV. PRVENSTVO GS ALI PGS<br>DO 6 MESTA  | 49.mesto<br>zaradi poškodbe ni<br>tekmovala | NE<br>NE<br>samo 6 tekem        |
| <b>ANDREJA SLOKAR</b> | ZARADI POŠKODBE  | izpustila celotno                           | SEZONO                          |
| <b>META HROVAT</b>    | ZARADI POMANJKANJA   | motivacije zasičenosti                      | prekinila<br>tekmovalno kariero |
| <b>NEJA DVORNIK</b>   | WCSL SL DO 25. MESTA<br>WCSL GS DO 25. MESTA<br>SVETOVNO PRVENSTVO ENA<br>UVRSTITEV DO 15. MESTA     | 32.mesto<br>32.mesto                        | NE<br>NE<br>NE                  |

### 3.2 . Ocena posameznikov

#### BUCIK ANA

Vsekakor si zasluži pozitivno oceno, saj je osvojila kar 434 točk WCSL. To je največ v karieri do sedaj.

#### ROBNIK TINA

Nemogoče je njeno sezono ocenjevati v tekmovalnem smislu, saj sta jo zaznamovali dve zelo težki poškodbi.

**Opisna poročila za Slokar pripravi Boštjan Božič za Hrovat in Dvornik pa Denis Šteharnik**

### 5. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

Zahvala gre predvsem zdravnikoma dr. Turel Matjažu in dr. Štabuc Brinu. Delo z psihologi poteka na individualni ravni! Fizioterapevt je del ekipe in je ves čas prisoten, tako na treningih kot tekmovanjih.

### Poročilo: Neja Dvornik

#### 1.1 Strokovno vodstvo:

|                     | ime in priimek  | vloga zunanjega sodelavca |
|---------------------|-----------------|---------------------------|
| Odgovorni trener    | Šteharnik Denis |                           |
| Kondicijski trener: | Pečnik Martin   |                           |
| Fizioterapevt:      | Manca Vida      |                           |
| Pomočnik in servis: | Jaka Dvornik    |                           |
| Zunanji sodelavec:  | Helena Okorn    | Nutricionistka            |
| Zunanji sodelavec:  | Dr. Petra Zupet | Zdravnica                 |

#### 1.2 Sestava ekipe za svetovni / evropski pokal

| Ime in priimek | Leto rojstva | Društvo/klub | status | cilj | realizacija | Opomba |
|----------------|--------------|--------------|--------|------|-------------|--------|
| Neja Dvornik   | 2001         | SKD          | 2      | 1    | da          |        |

### 2. Realizacija načrtovanega programa

| Mezocikel / datum                            | Načrtovan kraj treninga               | Načrtovano število dni | Realiziran kraj treninga              | Realizirano število dni |
|--|---------------------------------------|------------------------|---------------------------------------|-------------------------|
| PREHODNO<br>OBDOBJE<br>APRIL MAJ 2022        | PECA, REITERALM,                      | 10                     | SOLDEN                                | 4 DNI                   |
| PRIPRAVLJALNO<br>OBDOBJE:<br>15.5.-30.9.2022 | HINTERTUX,SAAS<br>FEE,USHUAIA,,NEUSS, | 30 DNI                 | NEUSS, HINTERTUX,SAAS<br>FEE,USHUAIA, | 35 DNI                  |
| PREDTEKMOVALNO<br>1.10.-18.11.2022           | VAL SENALES,<br>SOELDEN, HINTERTUX    | 28 DNI                 | VAL<br>SENALES,HINTERTUX              | 18 DNI                  |
| TEKMOVALNO OB<br>19.11.2022-<br>30.3.2023    |                                       | 66 DNI                 |                                       | 71 DNI                  |
| <b>SKUPAJ</b>                                |                                       | <b>134 DNI</b>         |                                       | <b>128 DNI</b>          |

#### 2. 1 Opis realizacije

**PREHODNO OBDOBJE:** Neja ga ni opravila, zaradi bolezni. Imela je težave celi mesec **zato** ni mogla opraviti testiranja opreme, ni opravila kondicijskih testov, predvsem pa ni mogla opraviti aprilskega treninga. Za mlado tekmovalko je to velik izpad.

**PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:** Neja je pripravljeno obdobje opravila po načrtih. Opravila ga je zelo dobro, pokazala je smučarski napredek in pa večjo konstanto smučanja na različnih terenih.

Žal je manjkal aprilski dril in pa kondicijska priprava na začetku sezone

**TEKMOVALNO OBDOBJE:** Začetek tekmovalnega obdobja je bila Neja zelo dobro pripravljena, kar je tudi potrdila na tekmovanjih, žal je prva tekma odpadla. Težko pa zadrži formo, takrat ko je program zgoščen. Na splošno pa lahko rečem, da je pokazala napredek v tej sezoni, kar je tudi pokazala z rezultati. Dosegla je svoj najboljši rezultat v karieri v SL (12 mesto) ter najboljši rezultat VSL (12. mesto). Imela je tudi najboljšo WC sezono do sedaj dosegla je 66% več WC točk kot lansko sezono .

### 3. Realizacija rezultatskih ciljev

Končna uvrstitev na WCSL lestvici; ZOI-; končna uvrstitev v EP;

| vrsta cilja | načrtovani cilj | realizacija cilja      |
|-------------|-----------------|------------------------|
| SL WC       | Top 25          | 31. mesto              |
| GS WC       | Top 25          | 38. mesto              |
| SP          | Top 15          | 16., 21., in 28. mesto |

#### 3.1 Realizacija individualnih rezultatskih ciljev

Končna uvrstitev na WCSL lestvici; ZOI- ; končna uvrstitev v EP;

| ime in priimek | načrtovani cilj | realizacija cilja      | Realizacija (Da/Ne) |
|----------------|-----------------|------------------------|---------------------|
| Neja >Dvornik  | Top 25 SL       | 31                     | NE                  |
|                | TOP 25 VSL      | 38                     | NE                  |
|                | TOP 15 SP       | 16., 21., in 28. mesto | NE                  |

#### 3.2 . Ocena posameznikov

Žal Neja ni dosegla zastavljenih ciljev, vendar je imela najboljšo sezono do sedaj. Cilji so bili postavljeni visoko, zgrešila jih je za malo, praviloma v atipičnih razmerah. Manjka ji še izkušenj, da bo lahko v vsakih pogojih pokazala svoje najboljše vožnje.

Njena kondicijska priprava še ni na zadovoljivem nivoju, zato tudi težko vzdrži celo sezono.

Moja ocena je, da je Neja letos zelo napredovala kot oseba in kot športnica in da se počasi sestavljajo vse komponente za vrhunsko športnico. Za naslednjo sezono mora napredovati v kondicijski pripravi, v smučarskem delu pa mora v samo smučanje vnesti več drznosti v vseh postavitvah in pogojih.

#### 4. Poškodbe ( bolezni in druge odsotnosti)

Neja posebnih težav s poškodbami ni imela. Samo občasne bolečine v kolenu in rami zaradi padcev. Več težav je imela zaradi bolezni, gripa, angina ter covid.

#### 5. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

Neja je sodelovala z naslednjimi zunanjimi sodelavci. Z vsemi je sodelovala samoplačniško. Mag. Helena Okorn-prehrana-celo leto; Manca Vida -fizioterapija - 35 dni Dr. Petra Zupet- zdravnik-kontrola zdravja, krvne slike, itd Kotnik Zdravko in Pečnik Martin -----kondicija

## ŽENSKA EKIPA EC in C

Odgovorni trener Nejc Rebec

### 1.1 Strokovno vodstvo:

|                     | ime in priimek                                  | Vloga sodelavca                     |
|---------------------|---|-------------------------------------|
| Odgovorni trener    | <b>Nejc Rebec</b>                               | trener , kondicija na terenu        |
| Trener + servis C:  | <b>Jure Podlipnik</b>                           | <b>trener in servis za C ekipo</b>  |
| Trener + servis EC: | <b>Grega Pintarič</b>                           | <b>trener in servis za EC ekipo</b> |
| Kondicijski trener: | <b>Aleksander Glebov</b>                        | za Niko Tomšič                      |
| Kondicijski trener: | <b>Sašo Pistotnik</b>                           | za Anjo Oplotnik                    |
| Kondicijski trener: | <b>Rebec Nejc/Podlipnik Jure/Andrej Lukežič</b> | za Lina Knific in Nina Drobnič      |
| Zdravnik:           | <b>dr. Brin Štabuc</b>                          |                                     |

### 1.2 Sestava ekipe :

| Ime in priimek       | Leto rojstva | Društvo/klub | status | cilj       | realizacija | Opomba             |
|----------------------|--------------|--------------|--------|------------|-------------|--------------------|
| <b>Nika TOMŠIČ</b>   | 2000         | ASK BRANIK   | 2      | kriterij 2 | DA          | Med 180 v VSL + SL |
| <b>Anja OPLOJNIK</b> | 2002         | SK CELJE     | 2      | kriterij 2 | DA          | Top 15 na MSP      |
| <b>Lina KNIFIC</b>   | 2002         | SK KRANJ     | 3      | kriterij 3 | NE          | končala kariero    |
| <b>Nina DROBNIČ</b>  | 2003         | SK ALPETOUR  | 3      | kriterij 3 | NE          | st. poškodovanke   |

### 2. Realizacija načrtovanega programa

| Mezocikel / datum             | Načrtovan kraj treninga                           | Načrtovano število dni | Realiziran kraj treninga       | Realizirano število dni |
|-------------------------------|---|------------------------|--------------------------------|-------------------------|
| <b>prehodno obdobje</b>       | ITA, AUT  | 5                      | Petzen, Vogel                  | 7                       |
| maj                           | zdravniški pregled                                |                        | DA                             |                         |
| junij                         | Kondicija- skupni kamp, začetno testiranje na DIF | 4                      | DA                             | 3                       |
| <b>Pripravljalno obdobje</b>  |   | 12 skupnih dni         | Postojna, Škofja Loka in Kranj | 12 skupnih dni          |
| konec junija, julij in avgust | 3x skupni kondi kamp                              |                        |                                |                         |
| konec avgusta                 | IRONMAN testiranje                                |                        |                                |                         |
| oktober                       | Končno testiranje na DIF                          |                        | DA                             |                         |
| 24.7-3.8                      | Saas Fee  | 9                      | DA                             | 9                       |
| 22.8-1.9                      | Saas Fee  | 9                      | DA                             | 8                       |
| 11-22.9                       | Saas Fee  | 10                     | DA                             | 8                       |
| 27-30.9                       | Moltall   | 3                      | NE                             | 0                       |
| 2-6.10                        | Peer  | 4                      | DA                             | 4                       |
| 10-13.10                      | Schnalstal  | 4                      | DA                             | 4                       |
| 19-23.10                      | Schnalstal  | 4                      | DA                             | 4                       |
| <b>predtekmovalno</b>         | LEVI  | 14                     | LEVI                           | 14                      |
|                               | AUT   |                        | AUT                            | 4                       |
| <b>tekmovalno obdobje</b>     |   |                        |                                |                         |
| 1. 1 – 31. 1                  | Slovenija, A, I, D                                | 20                     |                                | 18                      |
| 1. 2. – 28. 2.                | Slovenija, A, I, D                                | 20                     |                                | 18                      |
| 1. 3. – 31. 3                 | Slovenija, A, I                                   | 20                     |                                | 20                      |
| april                         | DP  | 5                      |                                | 5                       |
| <b>SKUPAJ</b>                 |   | <b>145 dni</b>         | <b>138 dni</b>                 | <b>dni</b>              |



## 2. 1 Opis realizacije

Zastavljeni vsebinski cilji v planu dela za sezono 2022/2023 in njihova realizacija:

**PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:** *od maja do sredine oktobra*

**KONDIICIJA:**

Skupaj smo imeli 4 kampe, po različnih obdobjih. Na vseh kampih je bil prisoten tudi Andrej Lukežič. Namen skupnih kampov je bil »nadzor« nad potekom kondicije ter dodajanje različnih treningov, katerih punce ne morejo izvajati same. (akrobatika, skoki na plastiki itd...)

Imeli smo tudi 2 od 3 načrtovanih testiranj na DIFU.

V celoti rečeno je bilo poletno kondicijsko obdobje realizirano!

**SMUČANJE:** Za pripravljalno obdobje smo si zadali za vsako punco posamezne cilje. Poudarek je bil na VSL in SL za vse punce. SG zaradi pogojev nismo morali realizirati. Poletni del priprav smo opravili na ledeniku v Saas Fee, kjer so bili pogoji glede na situacijo drugod po Evropi, zelo dobri.

**PREDTEKMOVALNO OBDOBJE:** *sredina oktobra do konca novembra* **KONDIICIJA:**

Punce so opravljale kondicijske treninge po programu.

**SMUČANJE:** Opravili smo dober trening v dvorani, kjer smo se prvič letos srečali z ledeno podlago. Ocenjujem da je bil trening uspešen, predvsem z vidika napredka v odločnosti na težkih podlagah. Cilj-privajanje na ledeno podlago je bil realiziran.

Drugi del tega obdobja je bil realiziran na treningu na ledeniku Schnalstal. Izredno dobri pogoji, čisti situacijski treningi. Srečali smo se tudi s prvo pravo konkurenco in se približali tekmovalnim pogojem.

## 3. Realizacija rezultatskih ciljev

| vrsta cilja   | načrtovani cilj   | realizacija cilja |
|---------------|---|-------------------|
| EC slalom     | 2x do 10. mesta   | NE                |
| EC slalom     | 2x končna uvrstitev med 25  | NE                |
| EC veleslalom | točke EC  | NE                |
| WC slalom     | 1x do 30. mesta   | NE                |
| FIS ITA/AVT   | 2 x 1. mesto, 4 x do 3. mesta   | DA                |
| MSP           | 1x do 3. mesta  | NE                |
| FIS točke     | v slalomu se približati FIS minimumu, v veleslalomu in SG popraviti FIS točke (pod 30 FIS točk) | DA                |

### 3.1 Realizacija individualnih rezultatskih ciljev

| ime in priimek       | načrtovani cilj   | Realizacija (Da/Ne) |
|----------------------|---|---------------------|
| <b>Anja Oplotnik</b> | v slalomu se približati FIS minimumu, v veleslalomu in SG popraviti FIS točke | NE                  |
|                      | MSP 1x do 3. mesta  | NE                  |
|                      | EC 1x do 10. mesta, skupno SL do 25. mesta                                    | NE                  |
| <b>Nika Tomšič</b>   | WC osvojitev točk v SL  | NE                  |
|                      | v slalomu se približati FIS minimumu, v veleslalomu in SG popraviti FIS točke | DA                  |
|                      | EC 1x do 10. mesta, skupno SL do 25. mesta                                    | NE                  |
| <b>Lina Knific</b>   | WC osvojitev točk v SL  | NE                  |
|                      | v veleslalomu narediti pod 30 FIS točk  | prenehala smučati   |
|                      | v SG pod 50 FIS točk  | prenehala smučati   |
|                      | EC točke  | prenehala smučati   |
| <b>Nina Drobnič</b>  | MSP top 15  | prenehala smučati   |
|                      | v eni od tehničnih disciplin pod 30 FIS točk                                  | poškodovana         |
|                      | v SG pod 50 FIS točk  | poškodovana         |
|                      | MSP med 20 v eni disciplini   | poškodovana         |

### 3.2 . Ocena posameznikov

### 4. Poškodbe ( bolezni in druge odsotnosti)

### 5. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

V poletnem delu smo sodelovali z Andrejem Lukežičem glede kondicije. Sodelovali z dr. Štabucem.

### 6. Izhodišča za pripravo načrta

Glede na stanje pri naših dekletih trenutno nimamo prav širokega-številčnega nabora smučark, ki bi sestavljale EC reprezentanco. Izhodišča ki se mi zdijo pomembna za pripravo načrta za naslednjo sezono so: sestava EC ekipe; sestava C ekipe; punce v ekipi po kriterijih, punce brez kriterijev imajo točno določene etapne cilje in določena »pravila« sodelovanja oz. pogoje za pridružitve k reprezentanci; kljub zagotovo manj števila punc v ekipah, mora biti trenerska ekipa dovolj številčna, da lahko izvajajo program kar se da na najvišjem nivoju; kondicijo še bolj nadgraditi s kondicijskimi trenerji v lokalnem okolju; skupna kondicija večkrat letno-krajši kampi, obvezna za vse!; 3x letno testiranje na IŠ-FŠ; Sestava programa EC ekipe v sodelovanju z našo WC žensko ekipo, zlasti od avgusta dalje; dodati fizioterapevta, ki je lahko skupni za B in C ekipo in tudi moško ekipo, če se da ženskega spola, zlasti zaradi tega, da predstavlja most med dekleti in trenerji; C ekipa mora imeti pregled nad puncami iz med regije in omogočati boljšim puncam priključevanje; v programu si načrtno zastaviti cilje za vsako reprezentantko, tako kratkoročne-sezona kot dolgoročne

### 7. Zaključek

Kljub temu, da se sezona ni v celoti končala rezultatsko, kot smo si želeli (predvsem gledano na EC tekme) menim, da je bila ta sezona za Anjo in Niko prehodna in dobra popotnica za naprej.

Navkljub občasnim težavam ocenjujem, da je bilo delo več kot korektno z vseh strani in se ob tej priložnosti zahvaljujem vsem v ekipi za soustvarjanje le tega in ženski A ekipi, ki je pomagala z dobrimi treningi in predvsem na WC tekmah.

Ne glede na izplen EC tekem, je zlasti Nika napredovala, tako v razmišljanju kot tudi v pristopu, čaka jo še ogromno dela! Anja ima za seboj mogoče rezultatsko neuspešno sezono, ampak iz vidika prehoda v višji rang tekmovanj, bi rekel, da temu pač ni oz nista še bili dorasli. Navkljub temu, kažeta nek potencial, ki morda ni tako hiter kot smo pričakovali, ampak je vreden vztrajanja.

Navkljub občasnim težavam, ki so pač davek skupnega, napornega dela skozi sezono, ocenjujem, da je bilo delo več kot korektno z vseh strani in se ob tej priložnosti zahvaljujem vsem v naši ekipi za soustvarjanje le tega. Poleg tega moram omeniti in se zahvaliti za korektno sodelovanje z našo žensko A ekipo, ki nam je pomagala z dobrimi treningi in predvsem na WC tekmah.

Hvala tudi vodstvu SZS za mogočnost realizacije našega začrtanega programa to sezono!