

## Plan dela 2023 / 2024 za skupščino SZS 2023. Panoga za alpsko smučanje.

### 1. Uvod

Zima 2022-23 se je začela šele sredi oziroma konec januarja. Že izvedba tekem za Zlato lisico v Kranjski Gori je bila v danih pogojih čudež. Snega ni bilo praktično nikjer in vse naše ekipe in klubi so bili vezani na treninge v tujini. Poleg tega, da smo v tujini tujci in ne moremo trenirati kar si trenerji želijo, so vsi ti treningi povezani z ogromnimi stroški. Prve treninge smo lahko izvedli šele 1.2.2023, ko smo imeli 14 dni na voljo WC teren v Podkorenu pripravljen z vodo. V tem obdobju je bilo doseženih veliko dobrih rezultatov. Imamo po dolgem času svetovnega mladinskega prvaka v smuku, zmagovalca na EYOF tekmi, stopničke in več tekmovalk-cev v EC v točkah, v WC z našimi stalnimi člani, članicami stopničke, zmago v smuku. Žal smo imeli na seznamu kar nekaj poškodovanih tekmovalk-cev (Robnik, Kline, Slokar, Hrovat, Hadalin), kar se je pri naših majhnih ekipah zelo poznalo.

### 2. Pregled stanja s ključnimi ugotovitvami pretekle sezone

Poslovno gledano je tudi v tej sezoni panoga za alpsko smučanje poslovala uspešno. Posamezne ekipe so disciplinirano uporabile svoj proračun in niso prekoračile dogovorjenih zneskov. Pretekle finančne obveznosti bomo sanirali iz naslova letošnjega in prihodnjih proračunov, tako da bomo sezono 2023/24 predvidoma začeli brez starih obremenitev.

### 3. Vizija

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

#### Prvi cilj: Mreža športnih objektov (poligonov)

Vadbene površine na katerih klubi in reprezentance SZS lahko izvajajo svoje aktivnosti so ključnega pomena. Panoga in klubi so postavljeni pred stalni izziv zagotavljanja ustreznih športnih površin in objektov za izvajanje dejavnosti pAS, ki je v javnem interesu. Zato je na pAS SZS, da zagotovi dolgoročen načrt spodbujanja vseh deležnikov k investiranju v ustrezno športno infrastrukturo, ki bo zagotavljala primerno okolje za razvoj programov pAS.

Za dosego slednjega je potrebno:

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

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

#### Drugi cilj: Vzpostavitev PŠC (Panožnih športnih centrov)

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

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

#### Tretji cilj: Prostočasna športna vzgoja otrok in mladine OTROŠKI PROGRAM do U14

- ✓ Akcija Šolar na smuči: nadaljevanje zelo uspešne akcije smučarskega opismenjevanja otrok in prikaza poslanstva smučarskih društev (preko 23.000 otrok v osmih letih)
- ✓ Poudarek na učenju smučanja v času zimskih počitnic in športnih dni (kurikulum osnovnih šol)
- ✓ Dodatna pomoč preko lokalnih institucij (sofinanciranje programov prostočasne športne vzgoje, zimovanja, smučarski športni dnevi)
- ✓ Večja povezanost z manjšimi smučišči

## 4. Cilji

### 4.1 Moška ekipa WC tehnične discipline.

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	Status
Žan Kranjec	1992	SD Novinar	1 kriterij
Štefan Hadalin	1995	SK Dol Ajdovščina	1 kriterij
Tijan Marovt	1998	ASK Branik Maribor	Brez kriterija
<b>vrsta cilja</b>	<b>načrtovani cilj</b>		<b>realizacija cilja</b>
<b>Svetovni pokal - WC</b>			
WCSL VSL	1 tekmovalac do 7. mesta 1 tekmovalac do 30. mesta		
WCSL SL	1 tekmovalac do 25. mesta		

### 4.2 Moška ekipa WC hitre discipline

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	Status
Miha Hrobat	1995	ASK Triglav Kranj	1. kriterij
Martin Čater	1992	SK Celje	1. kriterij
Nejc Naraločnik	1999	SD Beli Zajec	2. kriterij
<b>vrsta cilja</b>	<b>načrtovani cilj</b>		<b>Opomba</b>
<b>WC SKUPNO</b>			
DH	1 x 20, 1 x 25, VSI S TOČKAMI WC		
SG	2 x 30		Slaba štartna izhodišča
<b>TEKME ZA WC</b>	4 x 10 DH, 2x 15 SG		
<b>FIS TOČKE</b>	SG < 15 in DH < 15		

### 4.3 Ženska ekipa WC tehnične discipline

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	Status 2022/2023
ANA BUCIK	1993	SK GORICA	Kriterij 1
NEJA DVORNIK	2001	SK DVORNIK TRANSPORT	Kriterij 1
META HROVAT	1998	ASK KRANJSKA GORA	Kriterij 1
ANDREJA SLOKAR	1997	SK DOL AJDOVŠČINA	Kriterij 1
<b>vrsta cilja/tekmovalanje in rang tekmovalanja (WC, EC, FIS, drugo)</b>	<b>načrtovani cilj</b>		<b>Opomba</b>
<b>WC SKUPNO</b>	1 x 15 (več kot 500 točk)		
<b>WCSL SL</b>	1 X 7, 2 X 25		
<b>WCSL GS</b>	1 X 15, 2 X 25		
<b>WC POSAMEZNA TEKMA</b>	1 X 3, 7 X 10, 10 X 15		

### 4.4 Ženska ekipa WC hitre discipline

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

### 4.5 Moška ekipa EC

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	Status
ROK AŽNOH	2002	ASK Branik Maribor	2. kriterij
ANŽE GARTNER	2001	SK Alpetour	2. kriterij
MIHA OSERBAN	2006	SK Črna	3. kriterij

ime in priimek	načrtovani cilj	
Rok Ažnoh	Osvojiti točke EC; Top 15 overall EC v SG in DH; Izboljšati točke FIS	
Anže Gartner	Izboljšati točke FIS; Osvojiti točke EC;	
Miha Oserban	Izboljšati točke FIS; V eni tehnični disciplini TOP 5 v letniku po FIS točkah;	
	V eni tehnični disciplini TOP 3 v letniku po FIS točkah;	
	Osvojiti medaljo na YOG	

#### 4.6 Moška ekipa C / MP

Ime in priimek	Leto rojstva	KRITERIJ	Status
ŽIGA ZUPAN OREŠKOVIČ	2003		
LUKA BELEHAR	2003		
RAKOVIČ DAVID	2003		
MIHA SVETLIČIČ	2004		
ANŽE ADAMEK	2004		
MATEJ MENCINGER	2005		
ALEN HRIBERŠEK	2005	3	
ŠKRJANC JAKA	2006	3	
HAJDINJAK GAL	2006	3	
GMAJNAR LUKA	2006		
JOŽA ŠMIT	2007		

vrsta cilja	načrtovani cilj
YOG 2024M&Ž	2x do 3. mesta, 2x do 10.mesta
team	1-3
MSP 2024M&Ž	2x do 15.mesta
FIS tekmovalca /M&Ž	Izboljšanje FIS točk in rangov
	tekmovalke in tekmovalci (rojeni 2003) in mlajši dosežejo uvrstitev top 50 GS, SL, SG.

#### 4.7 Ženska ekipa EC

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

vrsta cilja	načrtovani cilj	realizacija cilja
EC slalom	2x do 15. mesta	
EC slalom	2x končna uvrstitev do 30	
EC veleslalom	Uvrstitev v točke EC	
WC slalom	Uvrstitev v točke WC	
FIS ITA/AVT	2 x 1. mesto, 3 x do 3. mesta	
MSP	1x do 3. mesta	
FIS točke	v SL in VSL se približati FIS min in SG popraviti FIS točke (pod 30 FIS točk)	

#### 4.8 Ženska ekipa C / MP

Ime in priimek	Leto rojstva	KRITERIJ	status
ANA BOKAL	2006		
ANA MERC	2006		
ALINA LESKOVEC	2006		
LANA PUŠNIK	2006		
TIJA RADELJ	2007		

vrsta cilja	načrtovani cilj
YOG 2024M&Ž	2x do 3. mesta, 2x do 10.mesta
team	1-3
MSP 2024M&Ž	2x do 15.mesta
FIS tekmovalca /M&Ž	Izboljšanje FIS točk in rangov
	tekmovalke in tekmovalci (rojeni 2003) in mlajši dosežejo uvrstitev top 50 GS, SL, SG.

#### 4.9 Otroški program/kandidati za otroško reprezentanco

Kriteriji za sestavo ekip kandidatov in kandidatke za kategorijo U16 2023/2024 je pokalna razvrstitev sezone 2022/2023.

Deklice U16	Leto rojstva	Smučarsko društvo	regija
Taja Prešern	2008	SK RADOVLJICA	ZAH
Eva Hriberšek	2008	ASK BRANIK MARIBOR	VZH
Lina Šoštarko	2009	SK ALPETOUR ŠKOFJA LOKA	ZAH
Brina Stroj Skubic	2009	SK RADOVLJICA	ZAH
Aja Radelj	2009	SK POLJANE	ZAH
Neža Šparovec	2009	ASK TRIGLAV KRANJ	ZAH
Hana Gerdej	2009	ASK FUŽINAR	VZH

Dečki U16	Leto rojstva	Smučarsko društvo	regija
Lan Vezovnik	2008	SK VUZENICA	VZH
Jan Žižek	2008	ASK BRANIK MARIBOR	VZH
Sebastjan Bavdaž	2008	SK GORICA	NPR
Filip Prosenak	2009	ŠD ALPSKA ŠOLA	VZH
Tim Pangerc	2009	ŠD DR7	VZH
Jošt Habjan	2009	SK DOMEL ŽELEZNIKI	ZAH
Oskar Lah	2009	SK OLIMPIJA	CEN

### 5. Program dela

#### 5.1 Moška ekipa WC tehnične discipline

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Realiziran kraj treninga	Realizirano število dni
28.03.-06.04. prehodno	Kranjska gora, Sella Nevea	7	Kranjska gora, Sella Nevea	7
maj	Moelltal	3 + 3		
15.07.	Postojna – Ironman	1		
25.07.-28.07.- pripravljalno	Peer	4 (8 enot)		
09.08.-04.09.	Ushuaia	18		
17.09.-25.09.	Saas Fee	7		
29.09.-04.10.	Saas Fee	5		
09.10.-28.10.- predtekmovalno	Pitztal, Soelden, Tux,	12		
29.10.2023- 31.03.2024 tekmovalno	tekmovalna sezona	85		
<b>SKUPAJ</b>		<b>144 dni</b>		<b>dni</b>

PREHODNO OBDOBJE: V tem obdobju bo večja količina in manjša intenzivnost na enoto treninga,

Doseči zadostno količino snežnega treninga v osnovnih postavitvah. V zgodnjem prehodnem obdobju testiranje nove opreme, poiskati primerljiv snežne pogoje. V prehodnem obdobju je planiranih 13 dni

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE: Pred začetkom tega obdobja bomo opravili test Ironman. Pripeljati vsakega tekmovalca na ustrezen nivo psihofizične pripravljenosti, Pripeljati vsakega tekmovalca na ustrezen nivo tehničnega smučanja, Doseči zadostno količino snežnega treninga v osnovnih in bolj zahtevnih postavitvah. V pripravljalnem obdobju so planirani naslednji snežni treningi: Peer, Ushuaia, Saas Fee. V pripravljanem obdobju je planirano 34 dni snežnega treninga.

PREDTEKMOVALNO OBDOBJE: Izvesti čim več situacijskega treninga usmerjenega v pripravo na tekme, Dvigniti intenzivnost snežne vadbe na terenih in v pogojih primerljivih nivoju tekem svetovnega pokala. V predtekmovalnem obdobju so planirani naslednji snežni treningi: Pitztal, Soelden, Tux. To obdobje je časovno najkrajše, vendar pa se v kratkem časovnem obdobju naredi večja ponovitev snežnih treningov. Predvideno je naslednje število dni: 12 dni.

TEKMOVALNO OBDOBJE: Glavni cilj tega obdobja je:

ustrezna in čim boljše (maksimalna) priprava na vsako tekmo, na katero ekipa potuje ter maksimalna individualna priprava tekmovalca na vsako tekmo.

## 5.2 Moška ekipa WC hitre discipline

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Opomba
<b>pripravljalno</b>		48	
22.5. – 26.5.2023	Kaunertal	5	
19.8. – 22.9.2023	Čile	27	
16.10. – 22.10.2023	Pitztal ali Saas Fee	7	
25.10. – 28.10.2023	Zermatt	4	
7.11. – 12.11.2023	Zermatt-Cervinia	5	2 x tekma WC DH – Speed opening
<b>predtekmovalno</b>		4	
17.11 – 20.11.2023	Nakiska	4	
<b>Tekmovalno</b>		75	
21.11 – 26.11.2023	Lake Louise	5	1 x DH, 1X SG WC
27.11. – 3.12.2023	Beaver Creek	6	2 x DH, 1 x SG WC
11.12. – 16.12.2023	Gardena	6	1 x DH, 1 x SG WC
21.12. – 22.12.2023	Slovenia	2	
25.12. - 29.12.2023	Bormio	4	1 x DH, 1 x SG WC
4.1 – 5.1.2024	Slovenia	2	
8.1. – 13.1.2024	Wengen	5	1 x DH, 1 x SG WC
14.1. – 20.1.2024	Kitzbuhel	5	1 x DH, 1 x TAC WC
25.1. – 28.1.2024	Garmisch	3	2 x SG WC
30.1. – 3.2.2024	Chamonix	4	1 x DH WC
8.2. – 9.2.2024	Peca	2	
12.2. – 18.2.2024	Kvitfjell	6	1 x DH, 1 x SG WC
27.2 – 1.3.2024	Slovenia	4	
5.3. – 8.3.2024	Slovenia ali EC tekme	4	
13.3 – 15.3.2024	Peca	3	
19.3. – 24.3.2024	Saalbach	5	1 x DH, 1 x SG, 1 x TAC
1.4. – 5.4.2024	DP SLO	5	
10.4. – 13.4.2024	Peca	4	
<b>SKUPAJ</b>		<b>127</b>	

KONDIICIJA: Tekmovalci bodo kondicijo opravljali individualno vsak s svojim kondicijskim trenerjem. Mi bomo v stalni navezi z njimi in stanje kontrolirali in usklajevali glede na zahteve in planiranje na snegu. V okviru kondicije se bosta predvidoma izvedli 2 testiranja na FŠ (prva predvidoma v Maju 2023), prav tako, pa bomo ob koncu julija 2023 v dogovoru z Andrejem Lukežičem izvedli test Ironman, ki je pogoj za izpolnitev kriterijev za uvrstitev v ekipo.

PREHODNO OBDOBJE (še v sezoni 2022/23 – april 2023): Testiranje materialov – pancerji, vezi, novi modeli smuči.

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:

1. Postavitve z metlicami GS, kjer se tekmovalci lažje koncentrirajo na posamezne dele telesa in jim koli niso ovira.
2. Več tehničnega treninga GS na različnih terenih v Čilu (predvsem težjih), kjer bomo lahko s postavitvami povečevali zahtevnost.
3. Zahtevnejše aritmične postavitve SG, kjer se občutneje začuti energija materiala, kadar je zavoj pravočasen in aktiven.
4. Primerjave z drugimi nacijami (ITA, FRA, GER).

PREDTEKMOVALNO OBDOBJE:

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

TEKMOVALNO OBDOBJE:

1. Izboljšanje štartnih pozicij v SG-ju in dvigniti kvoto na 3 v tej disciplini.
2. Redno uvrščanje med prvih 15 v smuku in med 30 v SG-ju.
3. Agresivni in samozavestni nastopi na vseh prizoriščih za WC.

## 5.3 Ženska ekipa WC tehnične discipline

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Opomba
Pripravljalno		38 - 47	
Maj in Junij 2023	Moelltal, Tux, Kaunertal	6 – 15	
22. – 30.7.2023	Saas Fee	6	
8. – 16.8.2023	Saas Fee	6	

21. – 25.8.2023	Hala Neuss	3	
30.8. – 22.9.2023	Ushuaia	17	
Predtekmovalno		12	
6. – 13.10.2023	Pitztal, Soelden, Tux, Saas	6	
18. – 21.10.2023	Soelden, Tux	3	
21. – 25.10.2023	Tux	3	
Tekmovalno	Glede na draft Koledarja!	62 - 67	
Treningi dni		40 -45	
Tekmovanja WC SL		11	
Tekmovanja WC GS		11	
<b>SKUPAJ</b>		<b>112 - 126</b>	

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

PREHODNO:

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

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:

To obdobje bo razdeljeno na dva dela.

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

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

PREDTEKMOVALNO:

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

TEKMOVALNO OBDOBJE:

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

## 5.4 Ženska ekipa WC hitre discipline

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Opomba
12.- 21.5.2023	Kaunertal	7	
22.-30.5.2023	Stelvio	6	
Testiranje FŠ	junij, oktober		
Zdrav. pregled	junij		
15.8.-21.9.2023	Ushuaia	26	
16.-27.10.2023	Zermatt, Tux, Pitztal	8	tren. Zermatt ?
November	Copper Mountain ?, ??	8	
<b>Predtekmovalno</b>			
15.-30.11.23	Matterhorn DH	6	
trening	??	3	
<b>Tekmovalno</b>			
6.-10.12.2023	St. Moritz	5	
14.-17.12.2023	Val d'Isere	5	
20.-22.12.2023		3	trening
25.-30.12.2023	doma		kond. trening
3.-8.1.2024		6	trening
11.-14.1.2024	Zauchensee	5	
18.-21.1.2024		4	trening
24.-28.1.2024	Cortina	5	
1.-4.2.2024	Garmisch	4	

9.-11.2.2024		3	trening - Leukerbad
15.-18.2.2024	Crans Montana	4	
23.-25.2.2024	Val di Fassa	3	
29.2.-3.3.2024	Kvitfjell	4	
11.-18.3.2024		6	trening
21.-24.3.2024	Salbach	4	
<b>Skupaj</b>		<b>125</b>	
25.3.-30.4.2024	prehodno obdobje	15	

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

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

PREDTEKMOVALNO: simulacija tekem, dobre ponovitve

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

## 5.5 Moška ekipa EC

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Realiziran kraj treninga	Realizirano število dni
Prehodno obdobje: 04-05.04 in 11-14.04 17-20.05	Kr.Gora in Peca Molltal	6 4		
Pripravljalno obdobje: 22.7 ironman 08.08.-18.08. 24.08.-01-09. 19.09-27.09. Ali Čile 18.08-22.09 05. – 13.10.	Postojna Saas Fee Saas Fee Saas Fee El Colorado Saas Fee	1 10 8 8 26 8		
Predtekmovalno obdobje: 17. – 20.10. 24. – 27.10. 07. – 11.11. 14. – 17.11.	Pitztal Pitztal AUT, ITA AUT, ITA	4 4 4 4		
Tekmovalno obdobje: 20.11. – 15.4.2024	AUT, ITA, CH, GER, SKANDINAVIJA	80		
<b>SKUPAJ</b>		<b>141 dni</b>		<b>dni</b>

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

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

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

## 5.6 Ženska ekipa EC

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

tekmovalno		82	
<b>Skupaj</b>		<b>147</b>	

#### PREHODNO: (april – maj)

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

#### PRIPRAVLJALNO OBDOBJE: (junij – 15. oktober)

Kondicija bo potekala v lokalnem okolju pod nadzorom individualnih kondicijskih trenerjev. Poudarek bo predvsem na dvigu anaerobnih sposobnosti in specifični moči. Smučanje: avgust – september trije kampi po 10 dni (Saas Fee, Peer), oktober (Pitztal, Schnalstal, Tux)

#### PREDTEKMOVALNO: (15. oktober – 15. november)

Kondicija: ohranjanje pridobljenih sposobnosti; Smučanje: situacijski trening, en krajši sklop treninga in preostali situacijski trening v Leviju predvsem SL (tudi VSL)

#### TEKMOVALNO OBDOBJE:

Kondicija: vzdrževanje in ohranjanje kondicijske pripravljenosti na čim višji ravni in hkrati skrbeti za zadosten in kvaliteten počitek. Smučanje: situacijski treningi bodo potekali na podobnih terenih in podlagah kot bodo tekmovanja. Udeležba na EC slalomih in EC veleslalomih (Tomšič). Skozi sezono nastopiti na WC slalomih (odvisno od pripravljenosti in forme tekmovalk). Nastopati na FIS tekmovanjih v tujini in doma v različnih disciplinah.

### 5.7 MLADINSKI PROGRAM / C M+Ž

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	
maj-jul	Kondicija	15 dni	
avgust	Postojna	4	IRONMAN
september-november	Tekme fis	5	Sneg
december	SLO	4	Sneg
Januar-feb	YOG	12	sneg
Jan-feb	WJC	8	sneg
<b>SKUPAJ</b>		<b>48</b>	<b>Dni</b>

#### KONDICIJA – MLADINCI :

Pomoč SZS pri sestavi kondicijskih programov. Tekmovalci-ke glavni del kondicijske vadbe izvajajo v domačem okolju, pod okriljem klubskih trenerjev.

- Mladinska ekipa skupni pripravljalni kampi maj-avg
- IRONMAN test za vse mladince (določijo se termini) ter do kdaj je možno opraviti test.

#### SNEG – MLADINSKA reprezentanca:

Skupne priprave ekipe za tekmovanje YOG 2024 (skupaj SZS trenerji in REGIJSKI trenerji)

### 5.8 OTROŠKI PROGRAM

#### 2.1 Tabela načrtovanih aktivnosti v pripravljalnem / tekmovalnem obdobju

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Vsebina treninga (priprave na snegu/kondicijske priprave/meritve/	Opombe



27.5.2023	Ljubljana	1	Meritve FŠ	U14 in U16
16.6.-18.6.2023	Postojna	3	Kamp kondicija	U14, selekcija
23.6.-26.6.2023	Postojna	4	Kamp kondicija	U16, kand. OP
28.8.-31.8.2023	Postojna	4	Kamp kondicija	Kandidati OP, U14 selekcija
30.9.2023	Ljubljana	1	Meritve FŠ	U14 in U16
nov	Pass Thurn	4	snežni kamp, SL	Kandidati OP
dec	Avstrija/Italija	4	snežni kamp, VSL	Kandidati OP
dec	Kranjska Gora	3	Snežni kamp	U12
dec	Trije Kralji	3	Snežni kamp	U12
Januar 24	Slo.; vzhod/zahod	2	Trening SG	U14, U16
Januar 24	Folgaria ITA	3	Trofeo Alpecimbra	SL, VSL
Februar 24	Stari Vrh	2	sneg	Reprezentanti
Februar 24	Stari Vrh	2	Pokal Loka	SL, VSL
Februar 24	OPA	4	OPA tekme	SL, GS, SG
Februar 24	Slo.; vzhod/zahod	2	Trening SG	U14, U16
Marec 24	Abetone ITA	3	Trofeo Pinocchio	SL, VSL
April 24	Val d'Isere FRA	3	La Scara	SG, SL
Maj 24	Molltal	4	Speed kamp	SG, DH
<b>SKUPAJ</b>		<b>39 dni</b>	<b>snežni treningi/tekmovanja</b>	
<b>SKUPAJ</b>		<b>13 dni</b>	<b>kondicija/testiranja</b>	

#### PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:

V mesecu maju je načrtovano testiranje motoričnih sposobnosti na FŠ z namenom ugotavljanja začetnega stanja. Testiranju, v mesecu juniju, sledita prva kondicijska kampa v Postojni, kjer se trenerjem poda smernice kako izvajati vadbo v poletnih mesecih. V juniju sta kampa namenjena, kategoriji U14 in kategoriji U16. Kampa sta ločena. Izbor tekmovalcev kategorije U14 se opravi po prvem testiranju motoričnih sposobnosti na FŠ, ne več kot 16. Konec poletja sledi tretji kamp z novimi informacijami za predtekmovalno obdobje in pa ponovno testiranje na FŠ. S sklopom testiranj in kampov na začetku in na koncu poletnega obdobja želimo trenerjem ponuditi možnost čim boljšega nadzora in sistematične priprave kondicijskih vsebin. Izvajanje kondicijskih treningov poteka večinoma v klubih oziroma regijah. Pripravijo ga trenerji v sodelovanju z odgovornim kondicijskim trenerjem SZS. Osnovno vodilo je maksimalno izkoriščanje možnosti vadbe v naravi, vključevati čim več vaj spretnosti in ravnotežja ter stabilizacije.

Prvi snežni kamp v novembru je namenjen kandidatom za reprezentanco, s poudarkom na vadbi slaloma. Drugi kamp, v decembru, je namenjen veleslalomu. V decembru sta načrtovana kampa, namenjena kategoriji U12. Eden za tekmovalce Vzhodne in Centralne regije, drugi za tekmovalce Zahodne in Notranjsko primorske regije. Cilj kampa je trenerjem ponuditi čim več orodij, kako na zanimiv in učinkovit način posredovati ustrezna smučarska znanja primerna za omenjeno kategorijo.

#### TEKMOVALNO OBDOBJE:

Tekmovalke in tekmovalci otroških kategorij nastopajo na tekmovanjih v treh nivojih v disciplinah SL, VSL in SG. V prvem tekmujejo na regijskih tekmah, v drugem na državnih, v tretjem na mednarodnih tekmah. Z aktualno najboljšo ekipo izbrano na podlagi veljavnih kriterijev se bomo udeležili naslednjih mednarodnih tekmovanjih: Alpecimbra, Pokal Loka, OPA races, Pinocchio in La Scara. Z regijskimi selekcijami nameravamo nastopiti na: Ricky, Vratna, Zagreb, Bjelašnica oziroma druge iz razpisa FIS. Regijske ekipe sestavijo regijski trenerji. Znotraj tekmovalne sezone, poskušamo organizirati po dva dneva treningov SG-ja. Treningi so ločeni po regijah (VZH+CEN, NPR+ZAH).

#### PREHODNO OBDOBJE:

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

## 6. Kadrovska sestava vodstva in ekip panoge

Predsednik panoge: **Iztok Klančnik**; Vodja panoge: **Miha Verdnik**;

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

Reprezentančna zdravnik: **dr. MATJAŽ TUREL** in **dr. BRIN ŠTABUC**

WC LADIES TECH	ime in priimek	opomba
Odgovorni trener	<b>Gregor Koštomaj</b>	
Trener	<b>Denis Štehar</b>	
Trener	<b>Marko Vukičević</b>	
Kondicijski trener:	<b>Marko Bucik</b>	Bucik
Kondicijski trener:	<b>Severin Lipovšek</b>	Dvornik, Slokar

Kondicijski trener:	<b>Tadej Paščinski</b>	Hrvat
Fizioterapevt:	<b>Timotej Kostrevc</b>	Slokar
Servis smuči:	<b>Andrej Čerin</b>	Bucik
Servis smuči:	<b>Jaka Dvornik</b>	Dvornik
Servis smuči:	<b>Head</b>	Hrvat
Servis smuči::	<b>Valenti Luca</b>	Slokar

<b>WC LADIES SPEED</b>	<b>ime in priimek</b>	<b>opomba</b>
Odgovorni trener	<b>Darja Črnko</b>	
Trener	<b>Natko Dim Zrnčič</b>	
Fizioterapevt:	<b>Tina Kobale</b>	
Servis smuči:	<b>Roland Schneeberger</b>	Kästle

<b>EC LADIES</b>	<b>ime in priimek</b>	
Odgovorni trener	<b>Aleš Valenti</b>	
Kondicijski trener:	<b>Andrej Lukežič in osebni trenerji tekmovalk</b>	
Fizioterapevt:	<b>Po potrebi v sodelovanju z žensko WC ekipo</b>	

<b>WC MAN TECH</b>	<b>ime in priimek</b>	
Odgovorni trener WC	<b>Klemen Bergant</b>	
Odgovorni trener za slalom	<b>Sergej Poljšak</b>	
Trener (Žan Kranjec)	<b>Matjaž Požar</b>	
Servis smuči (Žan Kranjec)	<b>Matjaž Naglič</b>	Rossignol
Fizioterapevta WC	<b>Matej Dormiš, Janez Mikolič</b>	
Servis smuči (Tijan Marovt)	<b>Zvonko Žirovnik</b>	
Servis smuči (Štefan Hadalin)	<b>?</b>	

<b>WC MAN SPEED</b>	<b>ime in priimek</b>	
Odgovorni trener:	<b>Aleš Gorza</b>	
Trener/servis:	<b>Maj Mlakar</b>	Servis Naraločnik v sezoni
Kondicijski trener:	<b>Mitja Bračič/Robert Simonič/Urh Toplak</b>	Hrobat/Naraločnik/Čater
Fizioterapevt:	<b>Šmejic Rok</b>	
Servis smuči:	<b>Finžgar Primož</b>	Hrobat, Čater

<b>EC MAN</b>	<b>ime in priimek</b>	
Odgovorni trener EC	<b>Rok Šalej</b>	
Trener/servis	<b>Tadej Ameršek</b>	
Servis smuči:	<b>Boštjan Delalut</b>	
Fizioterapevt:	<b>Matej Dormiš, Janez Mikolič (po potrebi)</b>	

## 7. Zaključek

Sezona 2022/23 je bila glede snežnih razmer zelo zahtevna in nepredvidljiva. Kljub temu, smo lahko z določenimi rezultati naših najboljših smučarjev zadovoljni.

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

Iztok Klančnik, predsednik panoge za alpsko smučanje

(podrobnejši načrti so dostopni na spletni strani SZS / sklic Zbora pAS 2023)