

LETNO POROČILO ZA SEZONO 2023/2024

Ime ekipe: OTROŠKE EKIPE

Odgovorni trener: Andrej Lukežič
Vodja Panoge: Miha Verdnik
Vodja reprezentanc: Janez Slivnik
Predsednik Panoge: Janez Bijol

Ljubljana, marec 2024

1. Vodstvo in sestava ekipe

1.1 Strokovno vodstvo:

	ime in priimek
Odgovorni trener	Andrej Lukežič
Trener	Rok Toplak
Trener	Bojana Gostenčnik
Trener	Žiga Cigoj
Trener	Primož Obrč
Trener	Luka Lipičar
Trener	Dejan Smonkar
Trener	Tomi Zupanc
Trener	Gregor Kraigher
Trener	Matjaž Peneš

2. Realizacija načrtovanega programa

Datum	Kraj	Dni	Vsebina	Realizirano	Realiz. dni
27.5.2023	Ljubljana	1	Meritve FŠ	Ljubljana	1
16.6.-18.6.2023	Postojna	3	Kamp kondicija U14	Postojna	3
23.6.-26.6.2023	Postojna	4	Kamp kondicija U16	Postojna	4
28.8.-31.8.2023	Postojna	4	Kamp kondicija	Postojna	4
30.9.2023	Ljubljana	1	Meritve FŠ	Ljubljana	1
Nov	Pass Thurn	4	snežni kamp, SL	Pass Thurn	4
dec	Avstrija/Italija	4	snežni kamp, VSL	-	0
dec	Kranjska Gora	3	Snežni kamp U12	Rogla	1
dec	Trije Kralji	3	Snežni kamp U12	Kope	2
17. Januar	Kitzbuhel	2	Ekipno tekmovanje	2	2
25.-27. Januar	Folgaria ITA	3	Medn. tekmovanje	Folgaria	3
10.-11. Februar	Stari Vrh	2	Medn. tekmovanje	Stari Vrh	2
4.-7. Marec	Andora	5	FESA Cup (OPA)	Andora	5
26.-28. Marec	Abetone	3	Medn. tekmovanje	Abetone	3
4.-6. April	Val D`Isere	3	Medn. tekmovanje	Val D`Isere	3
SKUPAJ		32 dni	snežni treningi/tekmovanja		25 dni
SKUPAJ		13 dni	kondicija/testiranja		13 dni

3. Uspešnost Slovenskih tekmovalcev na mednarodnih tekmovanjih

1. Kitzbuhel, 17.1.2024, ekipno 4. mesto.
2. Alpe Cimbra, 2.1.-3.1.2024:

	Kategorija	SL	VSL
Taja Prešern	U16	1.	NDF
Aja Radelj	U16	5.	7.
Lina Šoštarko	U16	25.	DSQ.
Ajda Šparovec	U14	7.	15.
Cora Gostenčnik	U14	DNF	DNS
Lan Vezovnik	U16	DNF	26.
Filip Prosenak	U16	DNF	36.
Jan Žižek	U16	DSQ	42.
Taj Lesjak	U14	DNF	DNF
Žiga Krušnik	U14	DNF	DNF

3. Pokal Loka, 10.2.-11.2.2024:

	Kategorija	SL1	SL2
Taja Prešern	U16	DSQ	1.
Aja Radelj	U16	2.	2.
Maruša Gosar	U16	5.	9.
Alja Prešern	U14	1.	DNF
Ajda Šparovec	U14	DNF	DSQ
Lan Vezovnik	U16	6.	DNF
Jan Žižek	U16	3.	DNF
Filip Prosenak	U16	DNF	DNF
Taj Lesjak	U14	DNF	3.
Žiga Krušnik	U14	DNF	5.
Lina Šoštarko	U16	DNF	4.
Julija Strel	U16	13.	DNS
Nina Napotnik	U16	DNF	DNS
Cora Gostenčnik	U14	DSQ	DNF
Manja Matek	U14	DNF	DSQ
Samo Sulič	U16	11.	16.
Lan Ivančič	U16	DNF	DNF
Miha Mertelj	U16	5.	15.
Marquis Kozamernik	U14	DNS	DNS
Matevž Luks	U14	DNF	1.

4. FESA Cup (OPA tekma), 4.3.-7.3.2024:

	Kategorija	SL1	SL2	VSL1	VSL2
Taja Prešern	U16	3.	2.	8.	4.
Aja Radelj	U16	10.	9.	9.	8.
Lina Šoštarko	U16	8.	7.	DNF	25.
Lan Vezovnik	U16	17.	DNF	DNF	8.
Filip Prosenak	U16	DSQ	17.	29.	24.
Jan Žižek	U16	11.	DNF	DNF	DNF

3. Izvedba Državnih tekmovanj

12.-13.1., Weinebene, VSL + SL

19.-20.1., Kranjska Gora, SL + VSL

23.-25.1., Peca, 2 x SG

5.-6.2., Stari Vrh, VSL + SL

16.-17.1., Trbiž, VSL + SL

13.-15.3., Peca, 2 x SG

17.-18.3., Peca, SL + VSL

21.-22.3., Krvavec, VSL + SL

Kljub slabim snežnim pogojem, smo s pomočjo dogovora o večji fleksibilnosti že določenih terminov in možnostjo izbire terenov v tujini, organizirali vse načrtovane državne tekme.

4 Opis realizacije

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:

V juniju sta izvedena dva kondicijska kampa v Postojni. Prvega namenjenega kategoriji se udeleži 13 tekmovalcev, drugega za U16 se udeleži 14 tekmovalcev. V avgustu izvedemo še en kondicijski kamp, udeležijo se ga tekmovalci obeh kategorij, skupaj 25 otrok. 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 152 otrok, drugega 176. 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 novembru se izvede na Pass Thurnu. Kampa se udeležijo kandidati za reprezentanco. S tekmovalci delajo regijski trenerji, ter zvezna trenerja (Anderlič, Lukežič, Zupanc, Kalan, Cigoj, Toplak). Ker je kamp izveden ob koncu pripravljalnega obdobja, je vadba slaloma že zelo specifična, situacijska. Razlike v znanju med tekmovalci so velike, zato so pri delu razdeljeni na homogene skupine. Smučišče Pass Thurn se s preparacijo terena izkaže kot dobra rešitev.

V mesecu decembru opravimo dvodnevni snežni kamp na Kopah za otroke kategorije U12 (VZH) in kamp na Rogli ravno tako za kategorijo U12 (NPR+ZAH). Na kopah se kampa udeleži 45 otrok, na Rogli 25.

TEKMOVALNO OBDOBJE:

Tekmovalno obdobje se prične z udeležbo na ekipni tekmi v Kitzbuhelu, sledijo pokalne državne tekme, Alpe Cimbra in Pokal Loka. Med tekmovalno sezono nam ne uspe organizirati SG treningov po regijskem ključu. Drugi paket državnih tekem, začnemo na Trbižu, nadaljujemo na Peci in zaključimo na Krvavcu. Mednarodnih tekem FESA Cup v Andori se udeležimo s šestimi tekmovalci. Sezona se zaključi z mednarodnimi tekmami v Abetoneju in Val D`Iseru.

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). Soliden nastop fantov na FESA tekmi vliva optimizem.

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 160 tekmovalcev. Pri organizaciji tekem smo bili soočeni s problemom pomanjkanja snega, a smo zaradi fleksibilnega koledarja izpeljali vse tekme