

# PROGRAM ŽENSKA EKIPA SVETOVNI in EVROPSKI POKAL 2024 2025

## ŽENSKA EKIPA ZA SVETOVNI POKAL TEHNIČNE DISCIPLINE - ANA BUCIK JOGAN

Odgovorni trener: Mitja KUNC

Vodja Panoge: Matjaž Šarabon

### 1. Uvodni del

Vsaka sezona znova prinaša nove izzive in cilje zato je treba strmeti k inovacijam in nadgradnji programov. Anina lanska sezona je bila dokaj ponesrečena zato jo-nas čaka ogromno dela. Njen staž v ekipi je najdaljši ampak kljub letom je njena motivacija še vedno dovolj visoka za doseganje visokih rezultatov. Cilj je držati konstantno formo skozi sezono v WC in jo pripeljati v čim boljšem stanju na svetovno prvenstvo.

### 2. Glavne naloge

Ana ima še dovolj prostora v napredku na vseh področjih. Izboljšati je treba tudi telesno pripravljenost, kar se bo potem sigurno rezultiralo tudi v smučanju. Vrhunec sezone bo svetovno prvenstvo.

### 3. Vodstvo in sestava ekipe

#### 1.1 Strokovno vodstvo:

	ime in priimek	opomba
Odgovorni trener	Mitja Kunc	
Kondicijski trener:	Matija Reya?	
Fizioterapevt:	SZS?	
Servis smuči:	Andrej Čerin	Salomon
Zdravnik:	Dr. Brin Štabuc, Dr. Matjaž Turel	

#### 1.2 Tekmovalka

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	Status 2024/25
Ana Bucik Jogan	1993	SK GORICA	K1

### 4. Načrt programa

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Opomba
Prehodno 1.4.-30.4.2024	Peca, Weinebene, Jasna	14dni	
Pripravljalno 7.8.-26.10.2024	Ushuaia, Senales, Pitztal, Tux	40	
Predtekmovalno 1.11.-23.11.2024	Levi, Suomo	12	
Tekmovalno 24.11.2024 do 30.3.2025			
	WC koledar+treningi po potrebi	74	
<b>Skupaj</b>		<b>142</b>	

# PROGRAM ŽENSKA EKIPA SVETOVNI in EVROPSKI POKAL 2024 2025

## 5. Opis načrtovanega cilja

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

Cilji kondicija: Izboljšati maksimalno in hitro moč ter hitrost.

**PREHODNO:** Poudarek na tehnično pravilni izvedbi zavojev oziroma primarni cilj je odpraviti vse napake, ki jih ima Ana v svojem smučanju in izkoristiti čim več dobrih snežnih dni v aprilu.

**PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:** Glede na to, da gremo letos v Ushuaio direktno brez snežnega treninga prej na ledeniku tam začnemo postopoma z osnovami in prostim smučanjem. Kar se tiče opreme (testi in izbira) bo to opravljeno v mesecu aprilu. V Ushuai bodo vsi treningi opravljeni v čimbolj zimskih pogojih je pa dejstvo, da se tam pripravlja 85% svetovnega pokala in je tudi s tega vidika dosti lažje pripraviti podlago.

**PREDTEKMOVALNO:** V čimbolj situacijskih treningih nadgraditi nivo smučanja do prvih tekem.

**TEKMOVALNO OBDOBJE:** Primarni cilj je izboljšanje štartnih števil skozi teme svetovnega pokala in priti najbolje pripravljen in najboljšo možno štartno številko na svetovno prvenstvo Saalbach!

### 5.1 Rezultatski cilji - ekipa

vrsta cilja/tekmovanje in rang tekmovanja (WC, EC, FIS, drugo)	načrtovani cilj WC tekme	Opomba
WC VSL, SL	2x top 10, 2x top 15	
WSC VSL, SL	Top 6	

### 5.2 Individualni rezultatski cilji

ime in priimek	načrtovani cilj /disciplina	Opomba
Ana Bucik Jogan	Top 15, WCSL GS	
	Top 15, WCSL SL	

### 5.3 Individualni cilji napredka (lahko je tudi % zaostanka,..)

ime in priimek	FIS točke načrtovani cilj /disciplina	Opomba
Ana Bucik Jogan	Izboljšati rang v obeh disciplinah Top 15 WCSL	

### 5.4 Izhodišča za posameznega tekmovalca.

## 6. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

Ana sodeluje z zdravniškim štabom SZS in s Fakulteto za šport, kar se tiče testov (krvni testi, fizikalni testi...) Kondicijske treninge opravlja in tudi financira sama. Prav tako oskrbo fizioterapije kadar je doma oziroma čez poletje plačuje sama.

## 7. Opremljevalci

Ana ima s svojimi sponzorji in opremljevalci zelo korekten odnos in oboje stransko spoštovanje tako, da na tem področju ni nobenih težav in vse poteka utečeno in zelo profesionalno.

## 8. Servis opremljevalcev

(pričakovanja sodelovanja, morebitni napotki,...)

Po predhodno opravljenih razgovorih pričakujem še naprej popolno podporo s strani Salamona.

# PROGRAM ŽENSKA EKIPA SVETOVNI in EVROPSKI POKAL 2024 2025

## ŽENSKA EKIPA ZA SVETOVNI POKAL TEHNIČNE DISCIPLINE – ANDREJA SLOKAR Odgovorni trener: Boštjan BOŽIČ

### 1. Uvodni del

Andreja je imela prvo sezono po poškodbi. Občutila se je 1-letna pavza brez smučanja, slabša psihofizična pripravljenost in predvsem nezaupanje v svoje smučanje ter strah pred ponovno poškodbo. Andreja zaključuje sodelovanje z dosedanjim kondicijskim trenerjem Severinom Lipovškom (7 let) in bo začela sodelovati z Andreo Massijem. Obdržala bo fizioterapevta in Špelo Pretnar.

### 2. Glavne naloge

Spomladansko obdobje bomo izkoristili v manjši meri za test opreme. Večji del bom posvetil njeni tehniki smučanja. To obdobje bomo tudi izkoristili za načrtovanje in usklajevanje s kondicijsko pripravo. V pripravljalnem obdobju bo glavni cilj dvigniti nivo tekmovalnosti v smučanju. To bomo letos za spremembo začeli bolj zgodaj. Glavni cilj sezone bo Svetovno prvenstvo, kjer bo cilj namenoma visok - odličje v slalomu. Pomemben cilj sezone bo konstantnost v Svetovnem pokalu tekom celotne sezone ter Svetovno prvenstvo, kar do sedaj ni uspelo. Velik poudarek bomo dali na Andrejino mentalno pripravljenost skozi celotno obdobje. Glavni cilji sezone bodo predvsem sledeči:

- pripraviti Andrejo psihofizično na najvišjo možno raven,
- vrnitev v med najboljših 10 v SL,
- redno uvrščanje v drugi tek veleslaloma.

### 3. Vodstvo in sestava ekipe

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

	ime in priimek	Opomba
Trener	Boštjan Božič	
Kondicijski trener:	Andrea Massi	
Fizioterapevt:	Timotej Kostrevec	
Servis smučī:	Luca Valenti	

#### 1.2 Tekmovalka

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	Status 2022/2023
Andreja Slokar	1997	SK DOL Ajdovščina	A status

### 4. Načrt programa

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Opomba
prehodno			
7.-11.4.2024	Passo Furcia - test	4	
19.-23.4.2024	Glede na razmere	4	
pripravljajno			
7.-14.5.2024	Glede na razmere	5	
27.-31.5.2024	Glede na razmere	5	
5.-30.8.2024	Ushuaia	18	
13.-29.9.2024	Ushuaia	12	
predtekmovalno			
11.-16.10.2024	Pitztal/Hitnertux/Schnalstal	5	
20.-25.10.2024	Schnalstal/Soelden	5	
tekmovalno			
Glede na koledar			
<b>Skupaj</b>		<b>58</b>	Brez tekmovalnega obdobja

## 5. Opis načrtovanega cilja

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

**PREHODNO:** Izboljšanje tehnike, pravočasnosti, uravnoveženosti med smučanjem

**PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:** V pripravljalnem obdobju bomo na začetku obnovili tehnično znanje in prenos tega v postavitve na (nizke) količke. Kasneje bomo skušali usvojeno znanje prenesti na ritmične postavitve in zagotoviti ustrezno koordinacijo gibanja. V Argentini bo cilj, da Andreja dvigne napadalnost smučanja in usvoji ožjo smučino vijuganja v postavitvah.

**PREDTEKMOVALNO:** V tem obdobju bo cilj prenesti vso usvojeno znanje v situacijski trening in se približati čim boljši avtomatizaciji novega znanja na zahtevnejših terenih. Pripraviti jo moramo na vožnje, kjer bo izkazovala svoj maksimum po celotni postavitvi, brez vmesnih padcev v hitrosti ali koncentraciji. Trening bo bolj manj kvantitativen. Kondicijsko pričakujemo njen vrh.

**TEKMOVALNO OBDOBJE:** Plan bo doseči in ohranjati visoko tekmovalno učinkovitost. Prav tako iskanje najoptimalnejših pogojev za trening in pripravo na tekmovanje. Ob vsem temu bomo skušali ohranjati čim višji nivo sproščenosti ter telesne svežine. Na kondicijskem področju bo cilj ohranjati pripravljenost skozi vse tekmovalne mesece na najvišjem možnem nivoju s kratkimi in intenzivnimi treningi.

### 5.1 Rezultatski cilji

Andreja Slokar	načrtovani cilj /disciplina	Opomba
tekme WC SL konstantno top 10	tekme WC VSL konstantno top 30	
WCSL SL do 10. mesta	WCSL VSL do 30. mesta	
SG FIS točke: pod 50	AC FIS točke: pod 65	
SP SL top 3	SP VSL top 20	

### 6. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

- Andrea Massi – kondicija, Špela Pretnar – odnosi z javnostmi, Timotej Kostrevc - fizioterapija

--	--	--

# PROGRAM ŽENSKA EKIPA SVETOVNI in EVROPSKI POKAL 2024 2025

## ŽENSKA EKIPA ZA SVETOVNI POKAL TEHNIČNE DISCIPLINE – NEJA DVORNIK Odgovorni trener: Denis ŠTEHARNIK

### 1. Uvodni del

V vsakem primeru moramo izvajati nadgradnjo letošnjega programa. Uporabiti moramo pozitivne prakse iz te sezone ter poizkušati poiskati izboljšave tistega dela programa, ki se je letos izkazal za slabšega. Neja je mlada tekmovalka in ima velika nihanja v formi. Ni še dovolj samozavestna na nekaterih snežnih površinah.

Pri Neji bomo poizkušali obdržati kolikor se le da konstantno formo skozi celo sezono. Vrhunec sezone bo predstavljalo svetovno prvenstvo v mesecu februarju.

### 2. Glavne naloge

Glavni cilj sezone bo uspešen nastop na svetovnem prvenstvu. Ne smemo pa zanemariti tekmovanj svetovnega pokala skozi celo sezono.

Neja ima še veliko prostora za napredek tudi na kondicijskem področju, zato bomo tudi temu delu posvetili veliko časa. Prepričan sem, da se bo še boljša kondicijska priprava rezultirala tudi na smučarskem področju.

### 3. Vodstvo in sestava ekipe

	ime in priimek	opomba
Odgovorni trener	Denis Štehar	
Kondicijski trener:	Mag. Severin Lipovšek	Samoplačniško
Fizioterapevt:	? Szs	
Fizioterapevt doma	Matjaž Jeseničnik	Fizioterapija doma
Servis smuči:	Jaka Dvornik	
Zdravnik:	Dr. Brin Štabuc, Dr. Matjaž Turel, Dr. Petra Zupet	Poškodbe, bolezni, preventiva
Nutricionist :	Mag. Helena Okorn	Samoplačniško

### 1.2 Tekmovalka

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	Status 2024/2025
Neja Dvornik	2001	SD Dvornik Transport	K1

### 4. Načrt programa

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Opomba
Prehodno 1.4.-30.4.24	Peca, Weinebene, Jasna, NOR	14	
Pripravljalno 1 kon 6.5.- 6.8.2024	Doma, Brežice, Rogla, morje	70 kondicija	
Pripravljalno 2 sneg 7.8.-26.10.2024	Ushuaia, Schnalstal, Pitztal, Tux	40	
Predtekmovalno 1-11.-23.11.2023	Levi, Suomu	12	
Tekmovalno 24.11.2024 do 30.3.2025	WC program + treningi po potrebi	74	
<b>Skupaj</b>		<b>142</b>	

# PROGRAM ŽENSKA EKIPA SVETOVNI in EVROPSKI POKAL 2024 2025

## 5. Opis načrtovanega cilja

Cilj: Sneg: Opraviti aprilsko količinsko vadbo na snegu.

Kondicija: Pri telesni pripravi dvigniti aerobno sposobnost telesa, izboljšati maksimalno in hitro moč ter hitrost. PREHODNO OBDOBJE: Opraviti količinsko vadbo na snegu, ter opraviti testiranje nove opreme. Pri telesni pripravi bo poudarek na dvigu maksimalne moči spodnjega in zgornjega dela telesa ter razvoju hitrosti. PRIPRAVLJALNO OBDOBJE: Večino 1 dela tega obdobja se bo opravilo v Ushuai, kjer lahko treniramo v zimskih razmerah in na poledenelih snežnih površinah. 2 del pa se bo opravil na evropskih ledenikih, da se pripravimo za tekmovanje v Soldnu. Potrebno je narediti dobro bazo za celo sezono, zato bomo glavni del opravili v Ushuai, ker se tam trenira na nizki nadmorski višini, zato so lahko količine znatno večje kot pa na ledenikih. Cilji telesne priprave:

- dvigniti aerobno sposobnost, ter hkrati s tem tudi celotno količino treninga na teden.
- razviti višjo maksimalno moč spodnjih in zgornjih okončin.
- razvoj hitrosti.

PREDTEKMOVALNO: Ta del obdobja, bomo opravili v Leviju. Izvajali bomo situacijsko vadbo, ter opravili še zadnja testiranja opreme. Formo bomo poizkušali dvigniti i na višji nivo. Cilji telesne priprave:

- dvigniti nivo repetativne hitre moči.
- optimizirati delovanje telesa v pogojih anaerobne vzdržljivosti (hitrost, koordinacija, agilnost).

TEKMOVALNO OBDOBJE: Na smučarskem področju, bo potrebno stopiti v sezono v boljši formi, kot to sezono, potem pa bomo poizkušali stopnjevati formo vse do svetovnega prvenstva. To bi bil vrhunec te sezone. Cilji telesne priprave:

- vzdrževanje maksimalne in hitre moči.
- vzdrževanje hitrosti.
- ohranjanje aerobne in anaerobne vzdržljivosti čim bližje vrednostim v predtekmovalnem obdobju.

### 5.1 Rezultatski cilji – ekipa

### 5.2 Individualni rezultatski cilji

ime in priimek	načrtovani cilj /disciplina	Opomba
Neja Dvornik	WCSL SL top 15	
	WCSL GS top 25	
	WSC top 10 SL-----svetovno prvenstvo	
	WSC top 15 GS ---- svetovno prvenstvo	

### 5.3 Individualni cilji napredka (lahko je tudi % zaostanka,..)

### 5.4 Izhodišča za posameznega tekmovalca

Neja Dvornik----ko je v formi, je njeno tehnično znanje na zelo visokem nivoju. Ko si bo nabrala več izkušenj, bo tudi na delih ali na snežnih površinah, ki ji še sedaj ne odgovarjajo, postala bolj suverena in posledično hitrejša. S tem pa bo bolj konstantna. Neja je zelo motivirana za delo ter dobro sodeluje z ostalo ekipo.

## 6. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

Neja sodeluje z zdravniško službo SZS.

Samoplačniško pa tudi sodeluje z drugimi, predvsem takrat, ko ni na snežnem treningu in je doma.

Kondicija -----Severin Lipovšek

Pomoč pri kondiciji-----→Katja Horvat

Fizioterapija ko je doma in na kondiciji ----- Matjaž Jeseničnik

Nutricionistika -----Helena Okorn



# PROGRAM ŽENSKA EKIPA SVETOVNI in EVROPSKI POKAL 2024 2025

## ŽENSKA EKIPA ZA EVROPSKI POKAL TEHNIČNE DISCIPLINE – NIKA TOMŠIČ Odgovorni trener: Maj MLAKAR

### 1. Uvodni del

Ženska ekipa za evropski pokal bo štela eno tekmovalko (Nika Tomšič), katera se bo v pripravljalnem obdobju priključevala ženski ekipi za svetovni pokal, kar bo tekmovalki omogočalo redno primerjavo z boljšimi tekmovalkami, kar je zelo dobrodošlo. Tekmovalki je potrebno zagotoviti optimalne pogoje za trening ter jo v tehničnem, taktičnem in tekmovalnem smislu spraviti na še višjo raven, katero je zagotovo sposobna doseči.

Skozi sezono se bodo po planu na treningih in tekmah priključevali tudi mlajše tekmovalke, kar pa je tudi zaradi velikosti ekipe izredno dobrodošlo.

### 2. Glavne naloge

Glavne naloge ekipe bodo:

- Zagotoviti nemoteno delo na terenu
- Pripraviti optimalne pogoje za trening
- Realizirati zastavljene cilje
- Skrbeti za zdravje in dobro počutje tekmovalke
- Dvigniti tako kondicijski kot smučarski nivo
- Dobra sodelovanja z drugimi ekipami za še boljše izvedbe treningov

### 3. Vodstvo in sestava ekipe

#### 1.1 Strokovno vodstvo:

	ime in priimek	opomba
Odgovorni trener	Maj MLAKAR	
Kondicijski trener:	Andrej LUKEŽIČ in osebni trener tekmovalke	
Fizioterapevt:	Po potrebi v sodelovanju z WC žensko ekipo	
Servis smuči:	Maj MLAKAR	
Zdravnik:	Dr. Matjaž TUREL, dr. Brin ŠTABUC	

#### 1.2 Tekmovalka

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	Status 2024/2025
Nika Tomšič	2000	SK Pohorje	2.kriterij

### 4. Načrt programa

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Opomba
pripravljajno	Ushuaia	28	
predtekmovalno	Val Senales, Tux, Levi	20	
tekmovalno		85	
Skupaj		133	

# PROGRAM ŽENSKA EKIPA SVETOVNI in EVROPSKI POKAL 2024 2025

## 5. Opis načrtovanega cilja

### **PREHODNO (april in maj):**

Počitek in splošna kondicijska priprava. Poudarek pri kondiciji je dvig aerobnih sposobnosti in splošne moči trupa.

### **PRIPRAVLJALNO OBDOBJE (junij do 15.oktober):**

Kondicija se opravlja individualno v domačem okolju. Prvi del kondicijskega pripravljalnega obdobja je dvig anaerobnih sposobnosti in specifične moči.

Drugi del kondicijskega pripravljalnega obdobja se nameni za dvig hitrosti oz. hitre moči. Planiran je tudi Ironman test.

Smučanje: Prvi del pripravljalnega obdobja na smučarskih kampih stoji na razvijanju ravnotežja, gibljivosti in koordinacije v lažjih postavitvah, drugi del pripravljalnega obdobja pa že več dodajanja tehničnih postavitev in višje hitrosti. Smučarsko planirano je v avgustu in septembru skupaj dva kampa v Ushuai (1x 25 dni in 1x 17 dni).

Po prihodu iz drugega kampa v Ushuai sledi počitek in še en kondicijski kamp.

### **PREDTEKMOVALNO (15.oktober do 15.november):**

Kondicija: ohranjanje pridobljene kondicije in moči.

Smučanje: krajši sklop treninga se opravi na ledenikih Val Senales ali Hintertux, ostalo pa selitev v Skandinavijo v Levi skupaj z WC ekipo-predvsem SL situacijski treningi.

### **TEKMOVALNO OBDOBJE (15.november do 31.marec):**

Kondicija: ohranjanje kondicijske pripravljenosti z lažjimi treningi, ter skrb za zadosten počitek.

Smučanje: situacijski treningi oz. simuliranje podobnih terenov, snežnih podlag in postavitev kot na tekmi. Udeležitev na vseh EC slalomih in vsaj treh WC slalomih, prav tako tudi v začetku sezone udeležitev FIS veleslalomov za izboljšanje FIS točk za boljši štartni položaj na EC veleslalom tekmah, na to dodajanje EC veleslalomov.

### **5.1 Rezultatski cilji – ekipa** vrsta cilja/tekmovanje in rang tekmovanja (WC, EC, FIS, drugo)

	načrtovani cilj	Opomba
<b>EC SLALOM</b>	Skupna uvrstitev med top 25	
<b>EC SLALOM</b>	3x uvrstitev med 10 najboljših	
<b>EC VELESLALOM</b>	2x uvrstitev med 30 najboljših	
<b>WC SLALOM</b>	1x točke Svetovnega pokala	
<b>FIS AVT/ITA</b>	3x 1. mesto, 5x uvrstitev med top 3.	
<b>FIS točke</b>	V SL se približati FIS min, v VSL priti do 20 FIS točk	

### **5.2 Individualni rezultatski cilji**

ime in priimek	načrtovani cilj /disciplina	Opomba
<b>Nika TOMŠIČ</b>	Končna EC uvrstitev v SL med top 25	
	V slalmu se približati FIS minimumu	
	3x uvrstitev EC SL med top 10	
	2x EC VSL med top 30	
	1x osvojiti WC slalom točke	
	SL FIS točke približati se minimumu, VSL približati se 20 FIS točkam	

## 5.3 Individualni cilji napredka

Individualni cilj napredka za Niko Tomšič sta predvsem večja konstantnost in s tem tudi zaupanje vase. Tako bo tudi lažje doseči višjo hitrostno bariero, katera je potrebna za boljši rezultat. Potrebno je tudi graditi na kondiciji in psihični pripravi, s tem se bodo lahko dosegli cilji zapisani v točki 5.1 in 5.2.

## 5.4 Izhodišča za posameznega tekmovalca

### **Nika Tomšič:**

Na področju kondicije je Nika v zadnjih letih precej napredovala, vendar je za napredek še nekaj prostora. Smučarsko je letos napredovala v slalomu in izboljšala FIS točke, ter si s tem priborila boljši štartni položaj na tekmah, kjer bo lahko lažje napadala v trideseterico na evropskih pokalih in s tem tudi lažje dosegla zastavljene cilje. Nika je delavna in marljiva tekmovalka, katera je sposobna doseči dobre rezultate.

## 6. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

Nika Tomšič sodeluje z zunanjim kondicijskim trenerjem kot tudi fizioterapevtom. Po potrebi se pričakuje tudi sodelovanje z ekipo dr. Turela in dr. Štabuca. Pričakuje pa se tudi sodelovanje po potrebi s fizioterapevtom oz. fizioterapevtko ekipe za svetovni pokal.

## 7. Opremljevalci

Nika Tomšič smuča na proizvajalcu HEAD (tako smučarski čevlji kot smuči), kateri ji zagotavlja popolno podporo in konkurenčen material.

## 8. Servis opremljevalcev

Želja je da opremljevalci redno zagotavljajo konkurenčen material in po potrebi servis morebitnih poškodb.

## 9. Prehajanje med ekipami

Ženska ekipa za evropski pokal bo tako kot v pripravljalnem obdobju kot tudi v tekmovalnem obdobju sodelovala z ekipo svetovnega pokala, saj načrtujemo tudi štarte v svetovnem pokalu.

Ekipo za evropski pokal bo odprta tudi za vse mlajše tekmovalke, ki bodo ustrezno pripravljene in na podlagi odločitve trenerjev se bodo le te lahko priključevale na treningih in tekmah za EC.

## 10. Ostalo pomembno za vrhunski rezultat

Pomembno, da pride vrhunski rezultat je zagotovo trdo delo in sproščenost ter veselje do smučanja. Da pa do tega pride je potrebna dobra komunikacija in zaupanje med tekmovalko in trenerjem/serviserjem.

# PROGRAM ŽENSKA EKIPA SVETOVNI in EVROPSKI POKAL 2024 2025

## ŽENSKA EKIPA ZA EVROPSKI POKAL

Odgovorni trener: **ALEŠ SEVER**

Vodja panoge: **Matjaž Šarabon**

### 1. Uvodni del

Glede na to, da je smučanje individualni šport, ki zahteva podrobno poznavanje vsakega tekmovalca in individualno pristopanje in prilagajanje programov slehernemu posamezniku bo namreč potrebno spoznati tekmovalke, ugotoviti glavne pomanjkljivosti in delati na tem, da se v čim večji meri odpravijo, tako z vidika tehnike smučanja kot tudi kondicijske priprave. Prav pomanjkljivostim na kondicijski ravni bo potrebno nameniti velik poudarek, saj se ena tekmovalka (Anja Oplotnik) vrača po poškodbi in ji bo potrebno omogočiti čim hitrejšo vrnitev. Kondicijska vadba se bo izvajala na lokalni ravni in s pomočjo zveznega kondicijskega trenerja. Ker se tekmovalki še ne poznata, bo potrebno dati poudarek tudi na spoznavanju, pozitivnem vzdušju v ekipi in predvsem na motiviranosti tekmovalk, saj je to pri doseganju rezultatov ključnega pomena. Ker tekmovalki ne bosta imeli priložnosti, da bi se v pripravljenem obdobju primerjali z »A« reprezentančnimi kolegicami, jim po potrebno zagotoviti ustrezno in konkurenčno primerjavo na treningih na snegu. Dobro bi bilo, da bi se na treningih občasno priključevale tudi nekatere mlajše (mladinke) nadarjene tekmovalke.

### 2. Glavne naloge

Glavna naloga pri vodenju ekipe bo vsekakor imeti idealne pogoje za treninge, tako kar zadeva delo na snegu, kot tudi z vidika kondicijske priprave. Iz svojih dolgoletnih izkušenj lahko trdim, da je potrebno prav kondicijski pripravljenosti dati velik poudarek. Prav dobra kondicijska pripravljenost bo omogočala kvalitetno delo in napredek pri delu na snegu, kjer bo moral biti poudarek tako na izboljšanju tehnike kot tudi taktike. Poleg vsega naštetega, bo za doseganje zastavljenih ciljev, zelo pomembno pozitivno vzdušje znotraj ekipe. V začetku sezone bomo posvetili pozornost tudi izbiri najboljših materialov za vsako posamezno tekmovalko.

### 3. Vodstvo in sestava ekipe

#### 1.1 Strokovno vodstvo:

	ime in priimek	opomba
Odgovorni trener	<b>Aleš Sever</b>	
Trener	<b>Po dogovoru</b>	
Kondicijski trener:	<b>Lokalni nivo, SZS kondicijski trener</b>	
Servis smučī:	<b>Po dogovoru</b>	
Zdravnik:	<b>Dr. Brin Štabuc, dr. Matjaž Turel</b>	

#### 1.2 Tekmovalki

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	Kriterij
<b>Anja Oplotnik</b>	2002	SK Celje	strokovna ocena
<b>Caterina Sinigoi</b>	2003	SK Gorica	strokovna ocena

# PROGRAM ŽENSKA EKIPA SVETOVNI in EVROPSKI POKAL 2024 2025

## 4. Načrt programa

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Opomba
<b>Prehodno</b> 1.4.-30.4.2024			
<b>Pripravljalno</b> 13.-16.06.2024 01.-10.08.2024 02.-06.09.2024 23.-29.09.2024	Saas Fee, Senales, Moelltal, Druskininkai	30	
<b>Predtekmovalno</b> 07.-15.10.2024 21.-27.10.2024 04.-11.11.2024	Senales, Tux, Moelltal, Skandinavija*, višje ležeča smučišča	20	
<b>Tekmovalno</b> 15.11.2024 do 30.3.2025	Glede na koledar tekem	85	
Skupaj		135	

## 5. Opis načrtovanega cilja

### PREHODNO:

Kondicija – aktivni počitek, lažji treninge, športne igre z vključevanjem vadbe splošne moči. Delo na snegu – v prehodnem obdobju bo poudarek na tehniki smučanja ter izpopolnjevanju le-te skozi korekcijske vaje. Izpopolnjevanje tehnike bo v začetku potekalo v neomejenem prostoru, kasneje pa tudi v omejenem.

### PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:

Kondicija – bazična priprava s poudarkom na aerobni vzdržljivosti. Treningi morajo biti raznovrstni, pestri in nizke intenzivnosti. Proti koncu pripravljalnega obdobja začnemo vključevati treninge anaerobne vzdržljivosti in hitre moči.

Delo na snegu – glede na to, da bomo sezono zaradi organizacijskih težav začeli pozno, bo glavni cilj v pripravljalnem obdobju ta, da se dobro kondicijsko pripravimo in poskusimo izvesti vsaj en 4-5 dnevni camp konec meseca julija. V začetku avgusta pa izvesti trening v dvorani. Pri Caterini bo poudarek na tehnično pravilni izvedbi zavojev in odpravljanju napak. Razumeti bo potrebno kdaj se bo lahko na sneg vrnila Anja. Za njo bi bilo bolj primerno, da se bi vrnila na sneg v drugi polovici avgusta na kakšen lažji teren na ledeniku (Stelvio/Cervinia), kjer bi bil osnovni cilj, da pride v stik s snegom (iskanje ravnotežnega položaja na smučeh). Za Anjo bi bilo pomembno, da bi bil na prvih dveh campih prisoten tudi demonstrator (že v dogovoru z Juretom Lekičem). V pripravljalnem obdobju je planiranih približno 30 dni na snegu (ledeniki, dvorane), kjer se v drugem delu obdobja število voženj v postavitvi že postopoma povečuje (tudi prehajanje na malo težje terene).

# PROGRAM ŽENSKA EKIPA SVETOVNI in EVROPSKI POKAL 2024 2025

## **PREDTEKMOVALNO:**

Kondicija – ker se snežni treningi povečujejo izvajamo kondicijo v vmesnih obdobjih s poudarkom na ohranjanju pridobljenih sposobnosti.

Delo na snegu – izbiranje že zahtevnejših terenov; v postavitvah, ki morajo biti že zahtevnejše, prehajanje na situacijske postavitve, uporabljamo merjenje časa. Caterina bo morala izboljšati ravnotežni položaj v prvi fazi zavoja, predvsem pa bo morala biti bolj drzna, predvsem na strmejših terenih. Cilj pri Anji je čim hitrejša vrnitev vsaj na nivo pred poškodbo. Kar zadeva tehničnega znanja in karakternih lastnosti moram tekmovalko v pripravljalnem obdobju šele spoznati. Na podlagi takratne ocene bomo delali na odpravljanju glavnih napak.

## **TEKMOVALNO OBDOBJE:**

Kondicija – glavni cilj je ohranjanje telesne pripravljenosti, ki smo jo dosegli v pripravljalnem obdobju. Delo na snegu – zmanjšanje količine prevoženih vrat, situacijski treningi, tekmovanja, izboljšanje FIS točk, kar bo omogočalo boljše štartno izhodišče.

## 5.1 Rezultatski cilji - ekipa

vrsta cilja/tekmovanje in rang tekmovanja (WC, EC, FIS, drugo)	načrtovani cilj	Opomba
EC slalom	2x končna uvrstitev do 30.mesta	
EC veleslalom	Uvrščanje v drugo vožnjo	
FIS tekme	2x 1.mesto, 3x do 3. mesta	
FIS točke	V slalomu in veleslalomu se približati minimumu	

## 5.2 Individualni rezultatski cilji

ime in priimek	načrtovani cilj /disciplina	Opomba
Anja Oplotnik	Uspešno vračanje po poškodbi in izboljšanje slalom FIS točk v nadaljevanju sezone Drastično izboljšati točke v veleslalomu za boljše izhodišče na FIS tekmah	Sezona vračanja po poškodbi
Caterina Sinigoi	EC slalom uvrstitev v točke Minimum FIS točk v slalomu Izboljšati točke v veleslalomu	

## 5.3 Individualni cilji napredka (lahko je tudi % zaostanka,..)

ime in priimek	FIS točke načrtovani cilj /disciplina	Izhodišče
Anja Oplotnik	Slalom pod 30 FIS točk V veleslalomu pod 50 FIS točk	SL 49,31 GS 206,49 SG 416,46
Caterina Sinigoi	Potrditev 23 FIS točk v slalomu Pod 30 FIS točk v veleslalomu	SL 36,72 GS 39,22 SG 118,53

## 5.4 Izhodišča za posameznega tekmovalca (tehnično znanje in sodelovanje posameznika)

### 1. Anja Oplotnik

Vrača se po poškodbi, omogočiti ji bo potrebno čim hitrejšo vrnitev. Tekmovalke osebno še ne poznam zato bodo prvi treningi posvečeni prav temu. Ugotoviti kakšno je stanje po poškodbi, kako je kondicijsko pripravljena in tehnična ocena smučarskega znanja

### 2. Caterina Sinigoj

Kondicijsko je zelo dobro pripravljena. Težave ima z ravnotežnim položajem v začetku zavoja, predvsem na strmejših in zahtevnejših podlagah. Odpraviti bo potrebno tudi prenizko težišče, sicer pa ima njeno tehnično smučarsko znanje kar široko bazo.

## 6. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

Tekmovalke bodo sodelovale z lokalnimi kondicijskimi trenerji (po možnosti tudi s fizioterapevti).

Posluževanje demonstratorja v pripravljalnem obdobju, predvsem za lažje vračanje Anje Oplotnik po poškodbi.

## 7. Opremljevalci

Anja Oplotnik - Salomon

Caterina Sinigoj - Nordica

## 8. Servis opremljevalcev

Pomembno je da bosta imeli tekmovalki popolno pomoč s strani opremljevalcev.

## 9. Prehajanje med ekipami

Po dogovoru z vodjo panoge

## 10. Ostalo pomembno za vrhunski rezultat

Za vrhunski rezultat je poleg trdega dela pomembna tudi socialna komponenta (pozitivno vzdušje v ekipi), motiviranost tekmovalk, za kar mora poskrbeti trener, s tem povezano pa tudi zaupanje tekmovalk v trenerja.