

Panoga za alpsko smučanje

Plan dela panoge za sezono 2018/2019 za Skupščino SZS 2018

1. Uvod

Smučarska sezona 2017/18 je bila olimpijska sezona. Po rezultatsko zelo dobri sezoni 2016/17, so bila pričakovanja slovenske smučarske javnosti upravičeno zelo visoka. Na žalost se je šampionka Ilka Štuhec poškodovala že pred začetkom smučarske sezone in zato pričakovanih rezultatov v hitrih disciplinah za ženske ni bilo. Tudi pri moških v hitrih disciplinah nismo dobili pričakovanih rezultatov s strani najboljšega smukača Boštjana Klineta. Kljub temu, pa je bila sezona uspešna, saj so bili tekmovalci 3-krat na stopničkah na tekmah svetovnega pokala in dosegli tri uvrstitve med prvo deseterico na Ol. Prebudili pa so se tudi mlajši smučarji s kolajnami na MSP.

2. Pregled stanja s ključnimi ugotovitvami pretekle sezone

Poslovno gledano je panoga poslovala uspešno. Posamezne ekipe so disciplinirano uporabile svoj proračun in niso prekoračile dogovorjenih zneskov. Sponzorska sredstva smo povečali iz 845.000 eur v letu 2016 v 1.340.000 eur v letu 2017, zato smo v tej sezoni uspeli pripraviti enega največjih proračunov zadnjih let. Rezultat tega je, da so vse discipline uspešno realizirale svoje cilje v pripravljalnem obdobju. Kljub temu ostaja odprtih še nekaj finančnih obveznosti iz preteklih let, predvsem zaradi odpisov terjatev prejšnjih let in odprtih tožb, ki jih je SZS izgubila proti nekdanjim sodelavcem. Pretekle finančne obveznosti bomo sanirali iz naslova letošnjega in prihodnjih proračunov, tako da bomo sezono 2018/19 začeli brez starih obremenitev.

3. Vizija

Panoga z integriteto, ki deluje skladno z etičnimi normami in kodeksom ter veljavnim pravom. Panoga, katere organiziranost sledi moralnim vrednotam etičnosti in uveljavljanja javnega interesa ter integritete. Ob upoštevanju navedenega, alpskemu smučanju s preglednostjo poslovanja, urejenostjo razmer, boljšimi športnimi rezultati in pozitivnejšo podobo v javnosti, ohraniti veljavo enega izmed najpopularnejših tekmovalnih in rekreativnih športov v zimskem obdobju v Sloveniji ter tvorcev turističnega razvoja in poslovne promocije v Sloveniji.

V ta namen začeti s:

- formiranjem NPŠŠC (katerega nedeljiv del je lasten poligon) kamor bodo vključeni tekmovalci na prehodu iz otroškega programa v mladinski (prvi letnik srednje šole (gimnazija, poklicna šola)) ter člani /članice C reprezentance, med regijske reprezentance in kandidati.
- Brošura Zlati smučar z opisom smučanja in delovanja društev, ki jo podarimo otrokom v vrtcih in šolah.
- Zlati smučar: Skupni Projekt smučanje v osnovne šole (zimovanja, športni dnevi..).
- Nadaljevati z akcijo Šolar na smuči: nadaljevanje zelo uspešne akcije smučarskega opismenjevanja otrok in prikaza poslanstva smučarskih društev (10.000 otrok v štirih letih)

4. Cilji

4.1 Moška ekipa WC tehnične discipline

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	Status
Zan Kranjec	1992	SD Novinar	1. kriterij
Štefan Hadalin	1995	SK Dol Ajdovščina	1. kriterij
vrsta cilja	načrtovani cilj	realizacija cilja	
Svetovni pokal - WC			
WCSL VSL	1 tekmovalec do 7. mesta, 1 tekmovalec do 30. mesta		
WCSL SL	1 tekmovalec do 25. mesta		
WCSL AC	1 tekmovalec do 30. mesta		
Svetovno prvenstvo Are 2019			
VSL	1 uvrstitev do 6. mesta		
SL	1 uvrstitev do 15. mesta		
AC	1 uvrstitev do 15. mesta		

Individualni rezultatski cilji

ime in priimek	načrtovani cilj	realizacija cilja
Zan Kranjec	WCSL 7 GS	
	1 uvrstitev do 30. mesta na WC tekmi v SL	
	Uvrstitev do 6. mesta na WSC v GS	
	Uvrstitev do 25. mesta na WSC v SL	
Štefan Hadalin	WCSL 25 SL	
	WCSL 30 GS	
	WCSL 30 AC	
	Uvrstitev do 15. mesta na WSC v SL	
	Uvrstitev do 15. mesta na WSC v GS	
	Uvrstitev do 15. mesta na , WSC v AC	

Cilj pripravljalnega obdobja je:

Pripeljati vsakega tekmovalca na ustrezen nivo psihofizične pripravljenosti,

Pripeljati vsakega tekmovalca na ustrezen nivo tehničnega smučanja,

Doseči zadostno količino snežnega treninga v osnovnih postavitvah.

V pripravljalnem obdobju so planirani naslednji snežni treningi: Bansko, Saas Fee, Ushuaia

V pripravljalnem obdobju je planirano 30 - 35 dni.

Predtekmovalno obdobje:

Izvesti čim več situacijskega treninga usmerjenega v pripravo na tekme,

Dvigniti količine in intenzivnost snežne vadbe na terenih in v pogojih primerljivih nivoju tekem svetovnega pokala.

V predtekmovalnem obdobju so planirani naslednji snežni treningi: Saas Fee, Moelltal, Hintertux, Soelden.

To obdobje je časovno najkrajše, vendar pa se v kratkem časovnem obdobju naredi večja ponovitev snežnih treningov. Predvideno je naslednje število dni: 18 - 23 dni.

Glavni cilj tekmovalnega obdobja je:

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

4.2 Moška ekipa WC hitre discipline

vrsta cilja	načrtovani cilj	realizacija cilja
Svetovni pokal - WC		
VSL	Izboljšati FIS točke in se uvrstiti na tekmo WC GS	
SL	Opraviti zadostno količino treninga	
WCSL SM	1x15wosl, 1x25 wosl, 1x40wosl	
WCSL SVSL	1X15wosl, 1x25 wosl, 1x40 wosl	
WCSL SC	1X10wosl, 1x25 wosl, 1x30 wosl	
WSC - 2019		
VSL	1x do 30. mesta	

SL	x	
SM	1x do 6. mesta	
SG	1x do 6. mesta	
SC	1x do 6. mesta	
Evropski pokal - EP	Če bomo tekmovali?	
VSL	x	
SL	x	
SM	2x do 15. mesta	
SG	2x do 15. mesta	
SC	1x do 15. mesta	

ime in priimek	načrtovani cilj	izhodišče
Boštjan Kline	SG WCSL do 15.mesta DH WCSL do 15.mesta	SG WCSL 21.mesto DH WCSL 36.mesto
Martin Čater	DH WCSL do 15.mesta SG WCSL do 20. mesta AC WCSL do 15. mesta	DH WCSL 24. mesto SG WCSL 29. mesto AC WCSL 19. mesto
Klemen Kosi	DH WCSL do 40. mesta SG WCSL do 30. mesta AC WCSL do 10. mesta	DH WCSL 46. mesto SG WCSL 52. mesto AC WCSL 13. mesto
Miha Hrobat	AC WCSL do 30. mesta DH WCSL do 60. mesta SG WCSL do 60. mesta	AC WCSL 43. mesto

4.3 Ženska ekipa WC in EC

Ekipa WC IŠ	Leto rojstva	Smučarsko društvo	status
Ilka Štuhec	1990	ASK Branik Maribor	A-poškodovana

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Realiziran kraj treninga	Realizirano število dni
Maj 2018	Kaunertal	18		
Avgust 2018	Norveška	12		
Avgust, Sept 2018	Čile	24		
Oktober 2018		15		
November 2018		7		
November 2018	Severna Amerika	12		
December 2018		20		
Januar 2019		20		
Februar 2019		20		
Marec 2019		15		
April 2019		15		
SKUPAJ		178 dni		dni

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:

- 1.V prvem delu vračanje po poškodbi in dobra osnovna smučarska pozicija v prostem smučanju.
- 2.Skozi osnovne postavitve vračanje dobrih tekmovalnih občutkov v omejenem prostoru in postavitvah
- 3.S širokim spektrom treninga vseh disciplin postaviti dobro osnovo za pripravo na tekme svetovnega pokala.
- 4.Iskanje razmer primerljivih s tekmovalnimi pogoji in simuliranje tekem s kvalitetnimi sparing tekmovalkami oz tekmovalci.

TEKMOVALNO OBDOBJE:

- 1.Iskanje kvalitetnih pogojev za trening in vzdrževanje razmerja med treningi, tekmami in počitkom, ter potovanji.

2. Glede na rezultatsko uspešnost prilagajanje programa takratnemu stanju.

3. Specialna priprava pred svetovnim prvenstvom.

Ekipo WC	Leto rojstva	Smučarsko društvo	status
Ana Drev	1985	SK Dvornik transport	A
Tina Robnik	1991	SK Luče	A-poškodovana
Ana Bucik	1993	SK Gorica	A
Meta Hrovat	1998	ASK Kranjska Gora	A
Maruša Ferk	1988	DTV Partizan Blejska Dobrava	A
Ekipo EC			
Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	status
Klara Livk	1994	SK Alpetour	B
Neja Dvornik	2001	SK Dvornik transport	B

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni
Pripravljalno obdobje 2017-18 Maj –Oktober		
9.-13. maj	Molltal	5
22.-27.maj	Kaunertal	6
7.-12. junij	Passo Stelvio	6
3.-5.avgust	Druskininskai hala	3
9.-31.avgust	Ushuaia	18
27.sep-2.okt	Saas Fee	6
12.-16. okt	Hintertux-Solden	5
22.-25-	Pitztal	4
Pripravljalno obdobje skupaj		53
Tekmovalno obdobje november-marec	Tekmovanja-treningi	98
Prehodno obdobje April testi	Testiranja Kuhtai	6
SKUPAJ SEZONA		157 DNI
SKUPAJ		dni 157

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:

To obdobje moramo letos začeti nekoliko drugače.

Večina tekmovalk je ali pa še bo zamenjala proizvajalca smučiči in smučarske čevlje, zato potrebujemo na začetku več smučarskih dni za prilagajanje na novo opremo.

Potrebovali bomo tudi več pomoči demonstratorja.

Seveda bi radi v pripravljalnem delu izvedli zadostno količino smučarskega treninga, izvedli vsa potrebna testiranja za izbiro ustreznega materiala.

Samo smučarsko znanje-tehniko bi radi spravili na višjo raven.

Zelo pomemben del tega obdobja je seveda tudi odpravljanje pomanjkljivosti v tehniki ter povečati količino ponovitev skozi proggo na najvišji možni ravni.

V proces treninga bi rad tudi vključil več prilagajanja na drugačne razmere.

Zato bomo precej menjali terene, preizkušali bomo različne snežne podlage, predvsem pa je potrebno poskrbeti za široko paleto različnih postavitev.

Menim, da imamo v tem delu še precej rezerve.

Če bodo finančna sredstva to omogočala, bi želel izvesti zaključni del pripravljalnega obdobja po štiri letih ponovno v Coloradu.

Posebno pozornost bosta v tem obdobju potrebovali Ilka Štuhec in Tina Robnik. Vračata se po poškodbi, zato bosta potrebovali precej individualnega pristopa.

Seveda je glavni cilj tekmovalnega obdobja uspešen nastop na SVETOVNEM PRVENSTVU v Are-ju. Etapni cilji pa so:

-uspešen uvodni nastop v Soeldnu in Leviju

- uspešen nastop na domači tekmi svetovnega pokala
- obdržati dobro formo skozi celo tekmovalno obdobje
- s to ekipo osvojiti več kot 1000 točk svetovnega pokala

Cilj je tudi, da se vse tekmovalke A ekipe udeležijo finala svetovnega pokala v Andori.

Radi bi imeli tudi boljše pogoje za trening v Sloveniji.

Želimo si opraviti več treninga na prizorišču ženskega svetovnega pokala.

2. EC ekipa

-uspešno opravljen kvalifikacijski trening pred prvimi tekmami svetovnega pokala(Soelden,Levi)

-nastopi na tekmah svetovnega pokala in uvrstitev v top 30

-uspešni nastopi na EC

-uvrstitev v ekipo za svetovno prvenstvo

-uspešen nastop na MSP Neja Dvornik

PREHODNO OBDOBJE:

Opraviti vsa potrebna testiranja materiala in se seznaniti z morebitnimi spremembami opreme .

Izkoristiti snežne pogoje za odpravljanje individualnih pomanjkljivosti v tehniki.

vrsta cilja	načrtovani cilj	realizacija cilja
Svetovni pokal – WC		
WCSL VSL	1 tekmovalka do 6.mesta 1 tekmovalka do 12. mesta 2 do 30. mesta	
WCSL SL	1 tekmovalka do 10.mesta 1 tekmovalka do 20. mesta 1 tekmovalka do 30.mesta	
WCSL SC	1 tekmovalka do 6. mesta 1 tekmovalka do 15. mesta	
WSC ARE – 2019		
VSL	1x do 6. mesta 1x do 10. mesta	
SL	1x do 6. mesta 1x do 15. mesta	
SC	1x do 6.mesta 1x do 12. mesta	
vrsta cilja	načrtovani cilj	realizacija cilja
Evropski i pokal – EC		
ECSL VSL skupno	1 tekmovalka do 30.mesta	
ECSL SL skupno	1 tekmovalka do 10.mesta 1 tekmovalka do 25. mesta	
ECSL SC	1 tekmovalka do 20.mesta	
ime in priimek	načrtovani cilj	realizacija cilja
ILKA ŠTUHEC	Vrnitev po poškodbi	
ANA DREV	WC skupno GS top 7	
ANA BUCIK	WC skupno SL top 15, WC skupno GS top 30 WC skupno AC top 5	
META HROVAT	WC skupno GS top 10, WC skupno SL top 20	
TINA ROBNIK	WC skupno GS	
MARUŠA FERK	WC skupno AC, WC skupno SL	

ime in priimek	načrtovani cilj	realizacija cilja
KLARA LIVK	EC skupno SL top 8, točke svetovnega pokala	
NEJA DVORNIK	EC skupno SL top 30 EC, skupno GS top 30	

4.4 Moška ekipa C

ime in priimek	načrtovani cilj	realizacija cilja
Anže Čufar	Uspešen povratek po poškodbi, ter priključitev med svoje vrstnike na tekmovanjih. Uvrstitev v ekipo za MSP. Občuten napredek v SL in VSL.	
Tijan Marovt	Uvrstitev v ekipo za MSP, ter tam doseči dve uvrstitvi do 20. mesta. Tekom tekmovalne sezone ohranjati stik z B reprezentanco, z njo opraviti vsaj dva štarta na evropskem pokalu.	
Tadej Paščinski	Uvrstitev v ekipo za MSP, ter tam doseči uvrstitev do 15. mesta. Tekom tekmovalne sezone ohranjati stik z B reprezentanco, z njo opraviti vsaj dva štarta na evropskem pokalu.	
Martin Križaj	Uvrstitev v ekipo za EYOF 2019, postati skupni zmagovalec slovenskega pokala za U 18, ter se v dveh disciplinah približati 45 FIS točkam.	
Rok Ažnoh	Uvrstitev v ekipo za EYOF 2019, ter se v dveh disciplinah približati 65 FIS točkam. V slovenskem pokalu, do U 18 med prvih pet.	
Rok Stojanovič	Uvrstitev v ekipo za EYOF 2019, ter se v dveh disciplinah približati 65 FIS točkam. V slovenskem pokalu, do U 18 med prvih pet.	

4.5 Ženska ekipa C

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	status
Maja Bernard	1998	APT	Kriterij 3
Živa Otoničar	1999	NOV	Kriterij 3
Mišel Marovt	1999	BRM	Kriterij 3
Nika Tomšič	2000	BRM	Kriterij 3
Ula Podrepšek	2000	UNC	Kriterij 3
Rebeka Oblak	2001	KRT	Kriterij 3
Žana Ciglič	2001	TRG	Kriterij 3
Nika Murovec	2002	DOM	Kriterij 3
Jera Kompan	2002	ČRN	Kriterij 3

Cilji ekipe je ustvari okolje za tekmovalke, v katerem bodo lahko maksimalno napredovale. Upravičiti obstoj in ustvariti trdno ekipo za prihodnja leta. Vsako leto vsaj eno tekmovalko pripeljati do B ekipe. Cilj sezone je dober ekipni nastop na MSP-ju in vsaj ena posamična kolajna na EYOF-u

Ime in priimek	Leto rojstva	Individualni cilj
Maja Bernard	1998	Sanacija poškodbe , MSP 1xmed 15
Živa Otoničar	1999	Sanacija poškodbe , MSP 1xmed 20
Mišel Marovt	1999	MSP 2xmed 15
Nika Tomšič	2000	Sanacija poškodbe , MSP 1xmed 15
Ula Podrepšek	2000	Sanacija poškodbe , MSP 1xmed 25
Rebeka Oblak	2001	EYOF 1xmed 5
Žana Ciglič	2001	EYOF kolajna
Nika Murovec	2002	EYOF 1xmed 15
Jera Kompan	2002	EYOF 1xmed15

4.6 Moška in Ženska medregijska ekipa

Ime in priimek	Leto rojstva	status
ŽAK ŽIROVNIK	1999	Osvojen krit. 3 (AC-2000/01)
MAKS JAN MIRNIK	2000	Osvojen krit. 3 (AC-2000/01)
GAŠPER KEMPERLE	2001	Osvojen krit. 3 (AC-2001)
ANŽE GARTNER	2001	Osvojen krit. 3 (AC-2001)
TIM TRŠAN	2001	Osvojen krit. 3 (AC-2001)

Ime in priimek	Leto rojstva	status
JAKOB FONDA	1999	Pokal SLO
MATJAŽ GOBEC	1999	Pokal SLO
ARNE RESNIK	2001	Pokal SLO
OTO VRANIČAR	2001	Pokal SLO

ALJAŽ KASTELIC	2000	Pokal SLO	
LUKA RENKO	2001	Pokal SLO	
MATIJA PENEŠ	2001	Pokal SLO	

Ime in priimek	Leto rojstva		status
ANJA ŽIBERT	1999	POKAL SLO	
NIKA MEŠKO	2000	Pokal SLO	
KAJA REBEC	2001	pokal SLO/FIS rang	
LINA KNIFIC	2002	Pokal SLO	
ANJA OPLOJNIK	2002	Pokal SLO	

vrsta cilja	načrtovani cilj	
EYOF 2019		
M&Ž	1x 1-3 mesta, 2x do 10.mesta	
team	1-3	
MSP 2019		
M&Ž	2x 1-3 2x do 10.m.	
team	1-3	
EC tekmovanja		
ženske	3x med 30	
moški	2x med 30	
	Med 60	
FIS tekmovanja		
M&Ž	Izboljšanje FIS točk in rangov	

4.7 Otroški program/kandidati za otroško reprezentanco

Rang	Koda	Priimek in ime	Klub	Reg	
1	103046	DROBNIČ NINA	ZEL	ZAH	2003
2	103023	PIŽORN AJDA	UNC	VZH	2003
3	103025	OZIMIC NIKA	CRN	VZH	2003
4	104009	SEDOVNIK MAJA	UNC	VZH	2004
5	105016	SREBRE IRIS	CRN	VZH	2005
6	104013	BRICMAN ŽANA NINA	VUZ	VZH	2004
7	104045	KLEMENC VITA	FUZ	VZH	2004
8	105052	ANDOLŠEK VERTOVŠEK HANA	MOD	ZAH	2005
9	105052	SOKOLOV TEA	KRG	ZAH	2005
10	104040	PETERNELJ SARA	APT	ZAH	2004
11	105030	MLAKAR LOTI	TRG	ZAH	2005
12	105055	PREZELJ VITA	TRG	ZAH	2005

Rang	Koda	Priimek in ime	Klub	Reg	
1	203029	SEŠLAR ANDRAŽ	OLI	CEN	2003
2	203046	HABAJEC MATEVŽ	NOV	CEN	2003
3	203020	KOMAC NEJC	KRG	ZAH	2003
4	203017	MERTELJ ENEJ	KRG	ZAH	2003
5	203021	PODLIPNIK ANŽE	KRG	ZAH	2003

6	204009	ANDERLIČ JAKOB	NOV	CEN	2004
7	204044	VOLENTAR JAKA	FUZ	VZH	2004
8	204045	ZUPANČIČ FILIP	NOV	CEN	2004
9	204023	ADAMEK ANŽE	KRG	ZAH	2004
10	204036	KOVAČ TILEN	NOV	CEN	2004
11	205017	HRIBERŠEK ALEN	UNC	VZH	2005
12	204041	ROGELJ ŽIGA	KRT	CEN	2004
13	204008	SVETLIČIČ MIHA	NOV	CEN	2004
14	205051	RAKOVIČ MATIC	KRG	ZAH	2005
15	204059	ODERLAP GAL	ČRN	VZH	2004
16	205009	ŠENK MATIJA	OLI	CEN	2005
17	204004	JERIČ BINE	APT	ZAH	2004
18	204028	VORŠIČ MAJ	BRM	VZH	2004

Generalni cilj, ki ga moramo doseči skupaj vsi sodelujoči v otroškem smučanju od kategorije U 8 pa do U 16, je dvigniti nivo predvsem pa širino smučarskega znanja z ustreznimi zastavljenimi programom treningov, ki dosledno spoštuje priporočila strokovnega sveta panoge za alpsko smučanje sprejeta in potrjena pred začetkom sezone.

Mednarodna otroška tekmovanja :

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

5. Program dela

5.1 Moška ekipa WC tehnične discipline

Sestava ekipe za svetovni

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	Status
Žan Kranjec	1992	SD Novinar	2. kriterij
Štefan Hadalin	1995	SK Dol Ajdovščina	2. kriterij

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Realiziran kraj treninga	Realizirano število dni
13.04.-22.04.	Bansko	8		
29.07.-06.08.	Saas Fee	7		
16.08.-11.09.	Ushuaia	19		
24.09.-01.10.	Saas Fee	6		
07.01.-12.01.	AUT	5		
15.10.-19.10.	AUT	4		
22.10.-28.10.	AUT	5		
30.11.2018-15.04.2019	tekmovalna sezona	85		
SKUPAJ		139 dni		dni

Zgoraj napisana tekmovalca sta predlog odgovornega trenerja ekipe za svetovni pokal za tehnične discipline. Oba tekmovalca izpolnjujeta kriterij za uvrstitev v ekipo – 1. kriterij.

V pripravljalnem in tekmovalnem obdobju bo ekipa za svetovni pokal tehnične discipline sodelovala z ekipo svetovnega pokala za hitre discipline in ekipo evropskega pokala glede na individualne prioritete posameznega tekmovalca. Prav tako bomo poizkušali najti tuje ekipe za sporing.

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:

Cilj pripravljalnega obdobja je:

Pripeljati vsakega tekmovalca na ustrezen nivo psihofizične pripravljenosti,

Pripeljati vsakega tekmovalca na ustrezen nivo tehničnega smučanja,

Doseči zadostno količino snežnega treninga v osnovnih postavitvah.

V pripravljalnem obdobju so planirani naslednji snežni treningi: Bansko, Saas Fee, Ushuaia

V pripravljalnem obdobju je planirano 30 - 35 dni.

Predtekmovalno obdobje:

Izvesti čim več situacijskega treninga usmerjenega v pripravo na tekme,

Dvigniti količine in intenzivnost snežne vadbe na terenih in v pogojih primerljivih nivoju tekem svetovnega pokala.

V predtekmovalnem obdobju so planirani naslednji snežni treningi: Saas Fee, Moelltal, Hintertux, Soelden.

To obdobje je časovno najkrajše, vendar pa se v kratkem časovnem obdobju naredi večja ponovitev snežnih treningov. Predvideno je naslednje število dni:

18 - 23 dni.

TEKMOVALNO OBDOBJE:

Glavni cilj tega obdobja je:

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

5.2 Moška ekipa WC hitre discipline

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	kriterij
Boštjan Kline	1991	ASK BRANIK MARIBOR	1
Martin Čater	1992	SK UNIOR CELJE	1
Klemen Kosi	1991	ASK BRANIK MARIBOR	1
Miha Hrobat	1995	ASK TRIGLAV KRANJ	2

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Načrtovan kraj treninga (kondicija)	Načrtovano število dni
MAJ	MOLLTAL	6	JUNIJ	20
JUNIJ	STELVIO	4	JULIJ	5
AVGUST	STELVIO	4	AVGUST	5
AVGUST	LA PARVA	11	OKTOBER	5
SEPTEMBER	LAPARVA/ EL COLORADO	16	NOVEMBER	5
OKTOBER	STELVIO	6	JANUAR	8
OKTOBER	SOLDEN/ SAAS FEE	6		
NOVEMBER	NAKISKA/ PANORAMA	6		
NOVEMBER	LAKE LOUISE	4		
DEC, JAN, FEB, MAR	TEKMOVALNO OBDOBJE	80		
APRIL	KRVAVEC, AREH	12		
SKUPAJ		155 dni		48 dni

Prosto smučanje, Prilagoditev na nov material, Trening elementov SG in DH, Trening SL in DH, Ciklaj tekem SAC FIS (6-10), Količinsko in kvalitetno organizirati in izvesti treninge vseh disciplin
Priprava tekmovalca na psihofizične napote, Hitro, pravilno in racionalno smučaje.....

TEKMOVALNO OBDOBJE:

Uspešno in dobro nastopanje na vseh tekmah , katerih se ekipa/tekmovalec udeleži. Premišljeno in pametno peljati ekipo skozi tekmovalno sezono, Tekmovalcu omogočiti dobro pripravo na posamične tekme Napredovati in ostati zdrav.

5.3 Ženska ekipa WC in EC

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	status
ILKA ŠTUHEC	1990	ASK Branik Maribor	A-poškodovana
ANA DREV	1985	SK Dvornik transport	A
TINA ROBNIK	1991	SK Luče	A-poškodovana
ANA BUCIK	1993	SK Gorica	A
META HROVAT	1998	ASK Kranjska Gora	A
MARUŠA FERK	1988	DTV Partizan Blejska Dobrava	A

Sestava ekipe za EC

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	status
KLARA LIVK	1994	SK Alpetour	B
NEJA DVORNIK	2001	SK Dvornik transport	B

Za združitev smo se odločili zaradi racionalizacije programa. S tem ko celo pripravljalno obdobje

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Realiziran kraj treninga	Realizirano število dni
Pripravljalno obdobje 2017-18 Maj –Oktober				
9.-13. maj	Molltal	5		
22.-27.maj	Kaunertal	6		
7.-12. junij	Passo Stelvio	6		
3.-5.avgust	Druskininskai hala	3		
9.-31.avgust	Ushuaia	18		
27.sep-2.okt	Saas Fee	6		
12.-16. okt	Hintertux-Solden	5		
22.-25-	Pitztal	4		
Pripravljalno obdobje skupaj		53		
Tekmovalno obdobje november-marec skupaj	Tekmovanja-treningi	98		
Prehodno obdobje April	Testiranja Kuhtai	6		
SKUPAJ SEZONA		157 DNI		
SKUPAJ		Dni 157		dni

delujemo skupaj, optimiziramo delo na snegu, vsem puncam v ekipi omogočimo bolj individualiziran program, zaradi večjega števila trenerjev in serviserjev znotraj združene ekipe. Treninge lažje organiziramo in izpeljemo glede na specifiko vsake tekmovalke.

Status EC tekmovalk ostaja enak ne glede na združitev obeh ekip. Tudi znesek funkcionalnih stroškov se za tekmovalki EC ekipe ne spremeni.

Prehod iz EC v WC ekipo je pa možen samo na podlagi izpolnitve kriterija 1.

Občasno lahko tekmovalka EC ekipe tekmuje na tekmah svetovnega pokala na podlagi uspešnih nastopov na evropskem pokalu ali strokovne ocene odgovornega trenerja.

Prehod EC 2 in C ekipe v EC ekipo je podrobneje razložen v prilogi načrta(Vključevanje in prehajanje tekmovalk EC2 in C ekipe v EC ekipo).

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:

To obdobje moramo letos začeti nekoliko drugače.

Večina tekmovalk je ali pa še bo zamenjala proizvajalca smučič in smučarske čevlje, zato potrebujemo na začetku več smučarskih dni za prilagajanje na novo opremo.

Potrebovali bomo tudi več pomoči demonstratorja.

Seveda bi radi v pripravljalnem delu izvedli zadostno količino smučarskega treninga, izvedli vsa potrebna testiranja za izbiro ustreznega materiala.

Samo smučarsko znanje-tehniko bi radi spravili na višjo raven.

Zelo pomemben del tega obdobja je seveda tudi odpravljanje pomanjkljivosti v tehniki ter povečati količino ponovitev skozi progo na najvišji možni ravni.

V proces treninga bi rad tudi vključil več prilagajanja na drugačne razmere.

Zato bomo precej menjali terene, preizkušali bomo različne snežne podlage, predvsem pa je potrebno poskrbeti za široko paleto različnih postavitvev.

Menim, da imamo v tem delu še precej rezerve.

Če bodo finančna sredstva to omogočala, bi želel izvesti zaključni del pripravljalnega obdobja po štiri letih ponovno v Coloradu.

Posebno pozornost bo v tem obdobju potrebovala Ilka Štuhec in Tina Robnik saj se obe tekmovalki vračata po poškodbi in o potrebno več individualnega pristopa.

Tekmovalki EC bosta v tem obdobju popolnoma priključeni A ekipi.

V A ekipi bomo izvajali 3 programe: VSL program, SL program ter AC program.

Tekmovalki EC ekipe bosta sodelovali v vseh treh programih, obseg dela v določenem programu bo seveda prilagojen posamezni tekmovalki.

5.4 Moška ekipa C

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	
Maj-Julij	Postojna kondicija Kaprun 2x4dni snežni kamp Testiranje FŠ Testiranje Ironman	31	Sneg + Kondicija + testiranja
Avg/september	Saas Fee Postojna kondicija	37	
Oktober	Molltal/Passturn	12	sneg
Oktober	Postojna	4	kondicija
november	Molltal/Passturn/ *SKANDINAVIJA	15	
december	*SKANDINAVIJA/ Slovenija/Avstrija	20	
Jan	SLO/AUT/ ITA	22	
Feb.-mar.-apr.	EYOF_WJC	43	
SKUPAJ		150 dni snega	40 dni Skupne kondicije

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:

Ekipa C vertikalno sodeluje z ekipo B. programa sta terminsko usklajena in tekmovalci bodo večkrat razdeljeni v trening skupine neglede na status.

V mesecih oktober/november, se to vertikalno usklajenost programov uskladi tudi z medregijsko ekipo, kjer najboljši tekmovalci nudijo konkurenco ekipi in s tem boljši napredek. Tu sta na vsak trening povabljeni do dva tekmovalca medregije.

TEKMOVALNO OBDOBJE: ekipe izvajajo treninge po programu. Prilagodi se koledar FIS-SLO tekem, da bo omogočal nastope najboljšim na EC tekmah in raznolikost na domačih tekmah. Skupne priprave ekipe za tekmovanje EYOF 2019 in WJC 2019

5.5 Ženska ekipa C

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	status
Maja Bernard	1998	APT	Kriterij 3
Živa Otoničar	1999	NOV	Kriterij 3
Mišel Marovt	1999	BRM	Kriterij 3
Nika Tomšič	2000	BRM	Kriterij 3
Ula Podrepšek	2000	UNC	Kriterij 3
Rebeka Oblak	2001	KRT	Kriterij 3
Žana Ciglič	2001	TRG	Kriterij 3
Nika Murovec	2002	DOM	Kriterij 3
Jera Kompan	2002	ČRN	Kriterij 3

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Realiziran kraj treninga	Realizirano število dni
maj	KAUNERTAL	4	Kaunertall	4
junij	Molltal	8		
julij	Molltal	4		
avgust	ZERMATT/	7		
avgust	dvorana	4		
September	Saas Fee	9		
oktober	Tux	15		
november	Molltal	7		
nov/dec	Skandinavija/Evropa	17		
Dec/april	Tekmovalno obdobje	70	Slo, ITA, AUT, CH,	
SKUPAJ		144 dni		

Pripravljalno obdobje:

V pripravljalnem obdobju planirali 60 smučarskih treningov. Posvečali se bomo širšemu smučarskemu znanju in odpravi tehničnih napak. To nameravamo izvesti na prvih kampih v prostem smučanju (pomoč Demonstratorja) in atipičnih postavitvah. Največ smo se bomo posvetili VSL (50%), SL (35%), SG z osnovnimi elementi hitrih disciplin (10%) in prostemu smučanju (5%). V ekipi so trenutno 4 poškodovanke, ki se bodo postopno vračale. Potrebovale bodo individualni pristop in veliko prostega smučanja. V ta namen smo ekipi v tem obdobju dodali demonstratorja, ki bo skrbel za poškodovanke in pomagal pri tehničnem treningu ostalih deklet. V pripravljalnem obdobju planiramo snežne treninge na različnih lokacijah: Kaunertal, Molltal, Zermatt, Dvorana, Saas Fee, Tux

Predtekmovalno obdobje:

V predtekmovalnem obdobju planiramo 6-8 dni smučarskih dni. V tem obdobju bomo poskušali zmanjšati količino treninga, povečati intenzivnost, opraviti situacijske treninge in iskati tekmovalne pogoje in okolje. Opravili bomo tudi več primerjalnih treningov. Za dekleta, ki se vračajo po poškodbah, bomo v proces tekmovanja vključili individualno kasneje. V predtekmovalnem obdobju planiramo naslednje snežne treninge: Schladming, Pfefelders oziroma Skandinavija.

Tekmovalno obdobje:

V tekmovalnem obdobju nameravamo posvečati največ časa ustrezni pripravi na posamezna tekmovanja, vzdrževati in dvigovati smučarsko pripravljenost in ustrezni količini treninga-počitka/regeneraciji. Planiramo, tudi treninge in tekme na ledeni podlagi. V tekmovalnem obdobju planiramo nastopiti na 45-55 tekmovanjih.

Prehodno obdobje

V prehodnem obdobju planiramo opraviti testiranja nove opreme, spomladanski dril trening in se posvetiti šolskim obveznostim. V prehodnem obdobju planiramo opraviti 6 snežnih treningov.

5.6 Moška in Ženska medregijska ekipa

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	
Maj	Kranjska Gora/Postojna	4	Kondicija
Avg/september	Zermatt SUI/dvorana	10	
september	Postojna	4	kondicija
Oktober	Hintertux/Molltal AUT	8	
november	Kaunertal AUT	6	
december	Krvavec SLO	5	
Jan-mar	SLO	8	
Feb-mar	EYOF	6	
Feb-mar	WJC	8	
SKUPAJ		59 dni	dni

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE: medregijska ekipa opravi v pripravljalnem obdobju skupna kondicijska kampa (1x junij in 1x oktober) ter več snežnih kampov v obdobju sep. – december. Mladinska ekipa C in medregijska reprezentanca terminsko uskladiata programe ter sodelujeta. Redno se priključuje na trening C ekipe do 2 člana medregijske ekipe (prednost imajo tekmovalci z osvojenim kriterijem).

Izvede se test motoričnih sposobnosti »Ironman« in pregledni »štoping« na snegu. Na podlagi doseženih rezultatov se ekipi C lahko priključijo novi tekmovalci ali jo zapustijo (potrdi strokovni svet)

Ekipa C vertikalno sodeluje z ekipo B. programa sta terminsko usklajena in tekmovalci/ke bodo večkrat razdeljeni v trening skupine neglede na status.

TEKMOVALNO OBDOBJE: ekipe izvajajo treninge po programu. Prilagodi se koledar FIS-SLO tekem, da bo omogočal nastope najboljšim na EC tekmah in raznolikost na domačih tekmah.

Skupne priprave ekipe za tekmovanje EYOF 2019 in WJC 2019

6. Kadrovska sestava vodstva in ekip panoge

Strokovno vodstvo: Miha Verdnik vodja panoge za alpsko smučanje

MOŠKA ekipa WC TD	Ime in Priimek
Odgovorni trener	Klemen Bergant
Trener	Rok Šalej
Trener	Matjaž Požar
Kondicijski trener:	Dr. Mitja Bračič (Kranjec), Jani Gril (Hadalín)
Fizioterapevt:	Medartis d.o.o., Erik Furlan, Matej Dormiš
Servis smučí:	Barnaba Greppi
MOŠKA ekipa WC HD	
Odgovorni trener	Peter Pen
Trener	Gašper Markič
Trener	Matjaž Marušič
Serviser / Stoeckli	Mišel Žerak
Serviser / Nordica	Rok Javor
Serviser / Atomic	Peter Štrucl
Kondicijski trener in fizioterapevt:	Dani Ošep
Zunanji sodelavec:	Andrej Šporn
ŽENSKA ekipa WC	
Odgovorni trener	Denis Šteharnek
Trener tehničnih disciplin	Žan Robert
Trener AC+ tehnične discipline	Poljšak Sergej
Kondicijski trener:	Nika Radjenovič
Pomočnik in servis:	Robert Kristan
Pomočnik in servis:	Andrej Čerin
Servis:	Miha Kosmač
ŽENSKA ekipa WC Ilka Š	
Odgovorni trener	Gregor Koštomaj
Pomočnik trenerja	Aleš Sopotnik
Trener	Darja Črnko
Kondicijski trener:	Anja Šešum
Fizioterapevt:	Anja Šešum
Pomočnik in servis:	Aleš Sopotnik
MOŠKA ekipa EC	
Odgovorni trener ekipe:	Valenčič Mitja
trener	Grašič Matija
Kondicijski trener	Lukežič Andrej
Zunanji sodelavec:	Kunc Mitja
ŽENSKA ekipa EC	
Odgovorni trener	Igor Zagernik
Kondicijski trener:	Nika Radjenovič
Pomočnik in servis:	Primož Skerbinek
Moški C program	
Odgovorni trener C moški	Aleš Piber
Trener C moški:	Grega Marguč
pomoč za kondicijo:	Andrej Lukežič
Ženski C program	
Odgovorni trener	Aleš Rogelj
Trener	Miha Murovec
Kondicijski trener:	Nika Radjenovič
Mladinski program	
Vodja mladinskega programa	Boštjan Anderlič
Medregija:	
ZAH regija in vodja	Nejc Rebec
CEN/NPR regija	Rok Peternelj
VZH regija	Dušan Jaunik
Kondicijski trener	Andrej Lukežič
Otroški program	
Vodja otroških programov	Roman ŠTURM
Glavni trener	Aleš Vidic
Sodelujoči regijski trenerji	Žitnik Anže, Peternelj Uroš, Dragšič Mitja,

	Kotnik Sašo, Ameršek Tadej, Ceferin Branko, Podlipnik Jure.
Zunanji sodelavci :	FŠ ,Inštitut za šport testiranja in meritve

Zunanji sodelavci reprezentanc	
Zunanji sodelavec :	dr. Nada Kozjek in dr. Helena Okorn
Zunanji sodelavec:	dr. Matjaž Turel in dr. Anže Kristan

7. Zaključek

V sodelovanju z družtvi nameravamo nadaljevati uspešno zastavljeno delo in uresničevati vizijo v olimpijskem obdobju 2018-2022

Iztok Klančnik, predsednik panoge za alpsko smučanje