

Plan dela 2021/2022 za skupščino SZS 2021. Panoga za alpsko smučanje.

1. Uvod

Smučarska sezona 2020/21 je bila sezona, ki je izrazito odstopala od povprečnih sezon prejšnjih let predvsem zaradi Covid 19 pandemije.

Zaznamovale so jo spremenljive vremenske razmere (pomanjkanje snega, pretoplo vreme za zimske razmere), kar je botrovalo tudi rezultatom naših smučarjev, saj so velikokrat tekmovali v mejnih pogojih.

Več tekem svetovnega pokala je bilo ponovno bodisi prestavljenih na kasnejši čas ali drugo lokacijo ali pa je bilo tekmovanje celo odpovedano.

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 2021/22 predvidoma 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:

- formirati 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.
- Izdelati Brošuro Zlati smučar z opisom smučanja in delovanja društev, ki jo podarimo otrokom v vrtcih in šolah.
- Vzpostaviti 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 (preko 12.000 otrok v petih letih)

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
vrsta cilja	načrtovani cilj		realizacija cilja
Svetovni pokal - WC			
WCSL VSL	1 tekmovalec do 7. mesta		
WCSL SL	1 tekmovalec do 15. mesta		
WCSL SM			
WCSL SVSL			
WCSL AC?	1 tekmovalec do 15. mesta?		
Olimpijske igre			
GS	1 tekmovalec do 3. mesta, 1 tekmovalec do 15. mesta		
SL	1 tekmovalec do 10. mesta, 1 tekmovalec do 15. mesta		
AC?	1 tekmovalec do 10. mesta?		

4.2 Moška ekipa WC hitre discipline

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	Status 2019/2020
Martin Čater	1992	SK Celje	Kriterij 1
Miha Hrobat	1995	ASK Triglav Kranj	Kriterij 2
Boštjan Kline	1991	ASK Branik Maribor	Kriterij 1
Klemen Kosi	1991	ASK Branik Maribor	Kriterij 2
Nejc Naraločnik	1999	SD Beli Zajec	Kriterij 2
vrsta cilja/tekmovanje in rang tekmovanja (WC, EC, FIS, drugo)	načrtovani cilj		Opomba
WC SKUPNO			
DH	1 x 15, 1 x 20, VSI S TOČKAMI WC		
SG	2 x 25, 2 x 30		
AC	1 x 10, 1 x 20		
OI Peking 2021			
DH, SG, AC	1 x 6, 2 x 15, 2x 30		
TEKME ZA WC	5 x 15		
FIS TOČKE	SG < 15 in DH < 15		

4.3 Ženska ekipa WC tehnične discipline

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	Status 2019/2020
Robnik Tina	1991	SK Luče	1 kriterij
Bucik Ana	1993	SK Gorica	1 kriterij
Hrovat Meta	1998	ASK Kranjska gora	1 kriterij
Slokar Andreja	1997	SK Dol Ajdovščina	1 kriterij
vrsta cilja/tekmovanje in rang tekmovanja		načrtovani cilj	Opomba
Wcsl vsl		1 tekmovalka do 5. mesta 1 tekmovalka do 10. mesta 1 tekmovalka do 15. mesta 1 tekmovalka do 20. mesta	
Wcsl slalom		1 tekmovalka do 7. mesta 1 tekmovalka do 15. mesta 1 tekmovalka do 20. mesta	
Wcsl paralel		1 tekmovalka do 6. mesta 2 tekmovalki do 10. mesta 1 tekmovalka do 15. mesta	
ZOI sl		1 tekmovalka do 3.mesta 1 tekmovalka do 10. mesta	
ZOI vsl		1 tekmovalka do 3. mesta 1 tekmovalka do 15. mesta	

4.4 Ženska ekipa WC hitre discipline

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	Status 2019/2020
Ilka Štuhec	1990	ASK Branik	
vrsta cilja/tekmovanja		načrtovani cilj	Opomba
Svetovno prvenstvo		medalja	
WC DH		Top 3	
WC SG		Top 12	
WC AC		Top 15	
WC tehnične		Po 500 WCSL - start	

4.4 Moška ekipa EC+C

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	Kriterij
Tijan Marovt	1998	ASK BRANIK MARIBOR	2
Rok Ažnoh	2002	ASK BRANIK MARIBOR	2
Martin Križaj	2002	SK ALPETOUR	Status poškodovanca
Anže Gartner	2001	SK ALPETOUR	Strokovna ocena
Tim Tršan	2001	SD NOVINAR	Strokovna ocena
Žak Žirovnik	1999	ASK BRANIK MARIBOR	*

EC EKIPA:

- GS izboljšati FIS točke - 4 zmage na tekmah FIS – približati se top 30 EC
- SL izboljšati FIS točke - 4 zmage na tekmah FIS - osvojiti točke EC
- DH izboljšati FIS točke - 1 zmage na tekmah FIS - osvajati točke EC
- SG izboljšati FIS točke - 1 zmage na tekmah FIS - osvajati točke EC
- AC izboljšati FIS točke - 1 zmage na tekmah FIS - osvojiti točke EC
- Osvojiti točke v treh disciplinah na tekmovanjih evropskega pokala
- Osvojiti medaljo na WJC (MSP)
- 1 tekmovalca top 30 EC v posamični disciplini
- 2 tekmovalca z osvojenimi EC točkami
- 2 tekmovalca top 3 na članskem državnem prvenstvu
- 1 tekmovalca uvrstitev na OI

C ekipa

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	Kriterij
ZUPANČIČ Filip	2004	SD Novinar	Kriterij 3
ANDERLIČ Jakob	2004	SD Novinar	Kriterij 3
KOMAC Nejc	2003	ASK Kr. Gora	Kriterij 3
SVETLIČIČ Miha	2004	SD Novinar	Kriterij 3
OREŠKOVIČ Zupan Žiga	2003	ASK Kr. Gora	Strokovna ocena
RAKOVIČ David	2003	ASK Kr. Gora	Strokovna ocena
STOJANOVIČ Rok	2002	SK Alpetour	Strokovna ocena
KRELJ Rožle	2002	SK Alpetour	Strokovna ocena
VSI TEKMOVALCI	V %	Opomba	
SL	20% DO 30 %		
GS	20% DO 30%		
SG	10% DO 30%*		
AC	10% DO 20%*		
DH	5% DO 10%*		

Cilji:

- GS izboljšati FIS točke, 2 zmagi na tekmah NJR
- SL izboljšati FIS točke, 2 zmagi na tekmah NJR
- DH izboljšati FIS točke (Sekundarni cilj)
- SG izboljšati FIS točke (Sekundarni cilj)
- AC izboljšati FIS točke (Sekundarni cilj)
- Izpolniti in preseči kriterij 3
- Uvrstitev na WJC
- Uvrstitev v ekipo EYOF (letnik 2003 in 2004)
- 1 medalja EYOF

4.5 Ženska ekipa EC+C

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	Status
Anja Oplotnik	2002	SK Celje	3. kriterij SL
Nika Murovec	2002	ASK Kranjska Gora	3. kriterij VSL
Nina Drobnič	2003	SK Alpetour	3. kriterij – U 18 – 1. mesto
Ciglič Žana	2001	ASK Triglav Kranj	Strokovna ocena
Oblak Rebeka	2001	SK Poljane	Strokovna ocena
Lina Knific	2002	SK Ljubljana	Strokovna ocena
Vida Ravnikar	2003	ASK Kranjska Gora	Strokovna ocena
vrsta cilja	načrtovani cilj		realizacija cilja
Evropski pokal			
Slalom	točke EC		
Vesleslalom	točke EC		
Mladinsko svetovno prvenstvo			
Slalom	1 tekmovalka do 20. mesta, 1 tekmovalka do 20. mesta		
Vesleslalom	1 tekmovalka do 20. mesta, 1 tekmovalka do 20. mesta		
Superveleslalom	1 tekmovalka do 20. mesta		
Državno člansko prvenstvo	1 x 1. mesto, 5 x do 3. mesta		
FIS tekme v AVT in ITA	2 x 1. mesto, 2 x do 3. mesta		
FIS tekme v SLO	5 x 1. mesto		
Državni pokal	1., 2., 3. mesto		
FIS točke	Izboljšanje FIS točk vseh tekmovalk v vseh disciplinah za 15% čim bolj se približati FIS minimumu		

4.10 Otroški program/kandidati za otroško reprezentanco

Deklice U14 in U16:

Kriteriji za pridobitev **statusa kandidatke otroške reprezentantke (do 8 deklic)**

Tekmovalka mora izpolniti naslednje kriterije (starost od 13 do 15 let):

- 15 let - **prve tri (3)** uvrščene v slovenskem pokalu U 16 (SDE);
- 13 in 14 let – **prvih pet (5)** uvrščenih v slovenskem pokalu U 14 (MDE);

Dečki U14 in U16:

Kriteriji za pridobitev **statusa kandidata za otroškega reprezentanta (do 12 dečkov)**

Tekmovalec mora izpolniti naslednje kriterije (starost od 13 do 15 let):

- 15 let - **prvih pet (5)** uvrščenih v slovenskem pokalu **U 16 (SDI)**;
- 13 in 14 let - **prvih sedem (7)** uvrščenih v slovenskem pokalu **U 14 (MDI)**;

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 ustrežno zastavljenim 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

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Realiziran kraj treninga	Realizirano število dni
01.04.-11.04.- prehodno	Bansko	9	Bansko	9
18.07. 25.07.-02.08.- pripravljalno	Postojna – Ironman Saas Fee	1 7		
09.08.-05-09. ali 10.08.-20.08. in 26.08.-03-09.	Ushuaia Saas Fee Saas Fee	18 10 8		
20.09.-25.09.	Saas Fee	5		
30.09.-09.10.- predtekmovalno	Wittenburg, AUT,ITA	7		
12.10.-16.10.	AUT,ITA	4		
19.10.-24.10.	AUT,ITA	4		
25.10.2020- 15.04.2021 tekmovalno	- tekmovalna sezona	87		
SKUPAJ		142 dni		dni

PREHODNO OBDOBJE:

Adaptacija na snežni trening, opremo,

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

Doseči zadostno količino snežnega treninga v osnovnih postavitvah.

V prehodnem obdobju je planiranih 9 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: AUT in ITA ledeniki, Saas Fee, Ushuaia.

V pripravljanjem obdobju je planirano 30 - 35 dni.

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: Moelltal, Hintertux, Soelden, Schnalstal. To obdobje je časovno najkrajše, vendar pa se v kratkem časovnem obdobju naredi večja ponovitev snežnih treningov. Predvideno je naslednje število dni: 13 dni.

TEKMOVALNO OBDOBJE:

Glavni cilj tega obdobja je: ustrežna 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

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj	Načrtovano število dni	Opomba
prehodno	April 2021	10	v okviru sezone 2020/21
pripravljalno		46	
31.7. – 10.8.2021	Saas Fee	9	
20.8. – 10.9.2021	Ushuaia	17	
26.9. – 8.10.2021	Zermatt ali Saas Fee	10	
17. – 20.10.2021	Moelltal	3	
26.10. – 3.11.2021	Pitztal	7	
predtekmovalno		7	
11. – 21.11.2021	Cooper Mountain	7	
Tekmovalno		76	
23. – 28.11.2021	Lake Louise	5	
29.11. – 5.12.2021	Beaver Creek	4	
11. – 18.12.2021	Speikboden, Gardena	6	
21. – 22.12.2021	Slovenia	2	
25. -29.12.2021	Bormio	4	
6. – 10.1.2022	Pellegrino	3	
10. – 15.12022	Wengen	5	
15. – 22.1.202	Kitzbuhel	5	
27. - 29.1.2022	???	3	
31.1 – 12.2.2022	OI Peking	8	
20. – 26.2.2022	Slovenia, Italia	5	
1. – 7.3.2022	Kvitfjell	5	
10. – 17.3.2022	Slovenia, Meribel	6	
23. -30.3.2022	DP	5	
1.-15.4.2021	SLO smučišča	10	
SKUPAJ		139	

KONDICIJA:

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.

Glede na lanskoletne izkušnje bom svetoval vključevanje več treningov hitrosti, agilnosti in ravnotežja.

V okviru kondicije se bosta predvidoma izvedli 2 testiranja na FŠ (prva predvidoma v Maju 2021), prav tako, pa bomo v julija 2021 v dogovoru z Andrejem Lukežičem izvedli test Ironman, ki je pogoj za izpolnitev kriterijev za uvrstitev v ekipo.

PREHODNO OBDOBJE:

Testiranje materialov. Kline je zamenjal opremljevalca. Posvečanje osnovni uravnoveženosti na smučeh, ter aktivna menjava v stiku s snegom obeh smučih v VSL.

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:

- Več tehničnega treninga GS na različnih terenih, predvsem prepariranih z vodo.
- Zahtevnejše postavitve, kjer se občutneje začuti energija materiala, kadar je zavoj pravočasen in aktiven. In obvladovanje te energije za ustvarjanje pospeška.
- V primeru odhoda v Ushuaijo, sodelovanje z moško tehnično ekipo in drugimi nacijami (ITA, FRA).

tekmovalno obdobje: Izboljšanje štartnih pozicij in FIS točk. Povečanje kvote za WC štart na 4 v smuku. Agresivni in samozavestni nastopi na tekmah za WC.

5.3 Ženska ekipa WC tehnične discipline

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Opomba
prehodno	Jasna , kaunertal,TUX	12	
Pripravljalno obdobje			
25.7.-27.9.	Saas fee	36	
25.7.-27.9.	Saas fee+Ushuaia	36	
predtekmovalno			
3.10.-23.10.	Schnals,Tux , soelden	13	
tekmovalno			
25.10.-21.3.2022		89	
Skupaj		150	

maj – julij obdobje kondicijskih priprav : planirana individualna kondicijska priprava v domačem okolju. Nadaljevanje – nadgradnja iz pretekle sezone.

pripravljalno obdobje: 14.5.-24.10.2021 cca 70- 75 dni na snegu. V maju in juniju bomo maksimalno Izkoristili razmere na Kaninu in avstrijskih ledenikih. Posvetili se bomo odpravi tehničnih pomanjkljivosti in nabirali smučarske kilometre.

26.7.-24.10.2021 planiranih cca 51 dni na snegu. Glede na razmere okoli koronavirusa planiramo priprave izpeljati v Evropi – Švica, Avstrija ali Norveška. Poudarek na prvih treningih bo nadgradnja dela iz pretekle sezone, odpraviti tehnične in taktične pomanjkljivosti. Do začetka septembra planiranih 28 dni treninga na snegu. Sredi septembra čas za obnovo kondicije in sledi predtekmovalno obdobje.

predtekmovalno obdobje: Oktober specialna priprava na prvo tekmo. Poudarek na VSL treningu in primerjalni treningih z drugimi ekipami, simulacija tekme, vzdrževanje kondicije.

tekmovalno obdobje (potrebno razdeliti na dva dela): Tekmovalno obdobje, ki se začne v Soeldnu in traja do finala WC - Lenzerheide. Priprava na vsako tekmo je različna, potrebno bo poiskati tekmovalnim terenom podobne proge in jih ustrezno pripraviti, da se v veliki meri približamo tekmovalnim pogojem. Ustvariti si moramo dobre pogoje za trening doma – Kranjska Gora, Krvavec, saj bomo le tako konkurenčni ostalim ekipam. Vrhunec sezone bo svetovno prvenstvo v Cortini. Priprave za prvenstvo morajo biti odlične saj je to pogoj za vrhunski rezultat! Z ekipo Mete Hrovat bomo med tekmovalno sezono strmeli k čim boljšim pogojem in sparing partnerjem. Če pogoji ne bodo zagotovljeni v okviru domačih ekip, se bomo povezovali tudi s tujimi. Program bomo prilagodili trenutnim potrebam v dani situaciji.

prehodno obdobje: Po finalu svetovnega pokala tekme DP in čas za testiranje. Izkoristiti pogoje na domačih smučiščih. Pomlad in poletje izkoristiti za saniranje mikro-makro poškodb in za trening kondicije.

5.4 Ženska ekipa WC hitre discipline

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni
Pripravljalno 01.06.-6.11.2021		
KONDICIJA	1.6.-25.7.21 Mb, Lj, Molunat	
SMUČANJE		
avgust	1.7.-16.8.21 SaasFee	15
	17.-23.8.21 Zermatt	6
september	1.-21.9.21 SaasFee	13
	22.-28.21 Zermatt	6
oktober	8.-22.10.21 Pitztal	10
Predtekmovalno 7.11.-30.11.2021	7.-25.11.21 Copper Mountain	15
Tekmovalno 1.12- 20.03.2022		
december	Tekmovanja, treningi	20
januar	Tekmovanja, treningi	19
februar	Tekmovanja, treningi, ZOI 2022	18
marec	Tekmovanja, treningi	10
Prehodno 20.3.-31.5.		
marec		5
april		18
maj		
Skupaj		155

5.5 Moška ekipa EC+C

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Opomba
5.5. - 15.5.	Mölltal / Tux	6	
2.8. - 8.8.	Dvorana Litva	6	
24.8. - 31.8.	Saas fee	7	
8.9. - 15.9.	Saas fee	7	
23.9. - 30.9.	Saas fee	7	
6.10. - 11.10.	Mölltal / Tux	5	
17.10 - 22.10	Schnalstal	5	
28.10 - 31.10.	Pass Thurn	3	
4.11. - 12.11 21.11. - 28.11.	Solda	8 + 8	
Dec, Jan, Feb, Mar	Tekmovalno obdobje	70	
April	Odvisno od pogojev	10	
SKUPAJ		142	

Mesec	Načrtovan kraj treninga (sneg)	Načrtovano število dni	Načrtovan kraj treninga (kondicija)	Načrtovano število dni
April	Krvavec, Vogel?	1		
11.5. – 14.5.	MÖLLTAL/Kaunertal / Tux	4	postojna	Junij 10
25.5. - 28.5.	MÖLLTAL/Kaunertal / Tux	4	postojna	Julij 10
2.8. – 8.8.	Druskininkai/ Dusseldorf	6	postojna	August 5
24.8. – 31.8. 8.9. -15-9. 23.9. -30.9.	SAAS FEE	16		September 5
11.10. - 31.10.	TUX/PASS THURN/MOELLTAL	11	postojna	Oktober 5
6.11. – 13.11. 22.11. -29.11	SOLDA	12	postojna	November 3
december	aut/slo/ita	12	postojna	December 3
december, januar, februar, marec	tekmovalno obdobje	60	postojna	5
april	krvavec, tarvisio	3		
SKUPAJ		130 dni		46 dni

Pripravljalno obdobje: spoznavanje tekmovalcev, pregled opreme. prilagoditev na novo opremo in ustvarjanje dobre tehnične baze in širine znanja tekmovalcev. več tehničnega prostega smučanja, uporaba valov, grbin, prelomnic, enostavne postavitve s kratkimi količki, markerji in uporaba različnih dolžin smuči.

poudarek na tehničnih disciplinah s postopnim spoznavanjem elementov hitrih disciplin. učenje štartnih tehnik, poganjanja in taktike smučanja in ogledovanja prog. postopno prehajanje v težje postavitve, okoliščine, hitrosti in postopno povečevanje količine.

omogočiti kvaliteten trenajni proces, pozitivno energijo v ekipi, dobro komunikacijo, narediti preskok v tehniki in doseči nivo iz katerega se da graditi med sezono v prihodnosti.

Predtekmovalno obdobje: postopno prehajanje na težje tekmovalne pogoje, smučanje na težjih neravnih podlagah v slabših pogojih. simulacija tekem na treningih, večja osredotočenost na tekmovalno pripravo, spoznavanje različnih taktik, učenje ogledovanja proge in primerjalni treningi z drugimi. dobra priprava na trening med progo, z zadostno količino prostega smučanja in korekcijskih vaj.

Tekmovalno obdobje: samozavestni in korektni nastopi na tekmah. postopno izboljševanje točk in štartnih pozicij. prve tekme vzeti za učenje in tekom sezone spraviti smučanje na višji tekmovalni nivo. nastopati dobro najprej v tehničnih disciplinah in po potrebi dodajati druge. zagotoviti dobro pripravo na tekme, podajati korektno kratke informacije, tekmovalce motivirati in jih spodbujati tudi ob neuspehu. postaviti etapne dosegljive cilje in izpolniti individualne kriterije za uvrstitev v ekipo. omogočiti tudi ostalim tekmovalcem pridružitve na treningih in tekmovanjih.

Prehodno obdobje: izkoristiti dobre pogoje za količinski trening, po možnostih preizkusiti novo opremo in pridobiti čim več informacij in občutkov.

5.6 Ženska ekipa EC+C

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Realiziran kraj treninga	Realizirano število dni
13. 4.-10. 5 - prehodno obdobje	Areh, Krvavec, Vogel	5		
maj	zdravniški pregled			
maj	kondicija skupni kamp, začetno testiranje, priprava individualnega kondicijskega programa do konca junija, itd...			
11. 5.-5. 7 pripravljalno obdobje	Mölltal, Hintertux	10		
konec junija, julij in avgust	Postojna; kondicijski kampi 5-6 kampov ter individualna kondicija			
konec avgusta	IRONMAN testiranje			
16-25.8	Saas Fee	8		
3-12.9	Saas Fee	8		
20-30.9	Saas Fee	8		
6-11.10	dvorana/Hintertux	3 dni(5 enot)		
17-22.10	Hintertux/Mölltal	5		
27-30.10	Pass Thurn/Schnalstal	4		
1. 11-30. 11. predtekmovno obdobje	Solda, Pass Thurn, AUT/ITA	15		
1. 12.-31. 12. tekmovalno obdobje	Obdach, Reiteralm, Slovenija	17		
1. 1 – 31. 1	SLO, Avstrija, Italija, Nemčija	20		
1. 2. – 28. 2.	SLO, Avstrija, Italija, Nemčija	20		
1. 3. – 31. 3	Slovenija, Avstrija, Italija	20		
SKUPAJ		143 dni		dni

5.7 OTROŠKI PROGRAM

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Vsebina treninga (priprave na snegu/kondicijske priprave/meritve/	Opombe
01. - 04. 08.21	Postojna	4	Kamp kondicija	Kandidati OP
06. - 08. 09. 21	Postojna	3	Kamp kondicija	Kandidati OP
07.10.21	Ljubljana	1	meritve FŠ	U14 in U16
13. do 16.10.21	Moelltal AUT	4	sneg	OAS
17. do 20.11.21	Moelltal AUT	4	sneg	OAS
Januar 22	Folgaria ITA	1	sneg	
	Folgaria ITA	2	Trofeo Alpecimbra	SL, VSL
Februar 22	Stari vrh	1	sneg	SL, VSL
	Stari vrh	2	Pokal Loka	SL, VSL
	OPA races	4	OPA races sneg	SL, GS, SG
Marec 22	Abetone ITA	1	sneg	
	Abetone ITA	2	Trofeo Pinocchio	SL, VSL
April 2022	Val d'Isere FRA	1	sneg	
	Val d'Isere FRA	2	La Scara	SG, SL
April 2022	Krvavec, Rogla, Vogel	2 x 3	sneg	SG
SKUPAJ		35 dni	treningi /tekmovanja	
SKUPAJ		7 dni	kondicijske priprave	

Situacijski treningi vseh treh disciplin s poudarkom na vadbi elementov hitrih disciplin na smučiščih z izbrano konfiguracijo in ustrezno pripravo snega. Treningi bodo organizirani za izbrano ekipo na prizoriščih tekmovanj.

Program 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. Osnova za načrtovanje vsebin in obremenitev morajo biti rezultati motoričnih testov, ki se redno izvajajo na FŠ.

Tekmovalke in tekmovalci otroških kategorij nastopajo na tekmovanjih v treh nivojih v disciplinah SL, VSL in SG : regijska tekmovanja, državna tekmovanja (VN, DP, Šolsko prvenstvo), mednarodna otroška tekmovanja.

Z aktualno najboljšo ekipo izbrano na podlagi veljavnih kriterijev se bomo udeležili naslednjih mednarodnih tekmovanjih : Alpecimbra (bivši Toplino) Pokal Loka, OPA races, Pinocchio in Val d'Isere.

Z regijskimi selekcijami nameravamo nastopiti na : Ricky, Vratna, Zagreb, Sarajevo ZOI 84 oziroma druge iz razpisa FIS. Ekipo sestavijo regijski trenerji. V ekipo se uvrstijo tekmovalci, ki kasneje predvidoma ne bodo uvrščeni v eno izmed ekip za nastop na mednarodnih tekmovanjih (Alpecimbra, Pokal Loka, OPA, Pinocchio, La Scara).

6. Kadrovska sestava vodstva in ekip panoge

WC LADIES SPEED			WC MEN TECH		
1.	Darja Crnko	Vodja ekipe	1.	Klemen Bergant	Glavni trener
2.	Stefan Abplnalp	Glavni trener	2.	Matjaz Požar	Trener
3.	Tina Kobale	kineziolog	3.	Rok Šalej	Trener
4.	Sepp Lauber	Servis	4.	Metj Dormis	Fizio
			5.	Janez Nikolič	Fizio
			6.	Lojze Debelak	Servis
WC LADIES TECH			WC MEN SPEED		
1.	Sergej Poljsaak	Glavni trener	1.	Grega Koštomaj	Glavni trener
2.	Livio Magoni	Trener	2.	Aleš Gorza	Trener
3.	Boštjan Božič	Trener	3.	Rok Šmejic	kineziolog
4.	Ana Mali	kineziolog	4.	Rok Javor	Servis
5.	Aleš Valenti	Servis	5.	Primož Finžgar	Servis
6.	Robi Kristan	Servis			
7.	Andrej Cerin	Servis			
8.	Igor Plevšičnik	Servis			
			EC MEN		
EC-C LADIES			1.	Gašper Markič	Glavni trener
1.	Nejc Rebec	Glavni trener	2.	Gorazd Razinger	Servis
2.	Jure Podlipnik	Trener/servis	3.	Boštjan Delalut	Servis
3.	Grega Pintarič	Trener/servis	4.	Žiga Žirovnik	Servis
4.	Arnes Hadzisulejmanovic	Servis			
Vodstvo panoge			C MEN		
1.	Iztok Klančnik	Predsednik panoge	1.	Matija Grašič	Glavni trener
2.	Miha Verdnik	Vodja panoge	2.	Anže Čufar	Servis
3.	Janez Slivnik	Vodja reprezentanc	3.	Maj Mlakar	Servis

7. Zaključek

Sezona 2020/21 je bila kot rečeno zelo zahtevna in nepredvidljiva. Kljub temu, smo lahko z določenimi rezultati naših najboljših smučarjev zadovoljni, čeprav smo imeli priložnost za še boljši izplen. Pokazalo se je tudi, da smo začeli izboljševati delo z mlajšimi sekcijami.

Z društvi nameravamo nadaljevati uspešno zastavljeno delo in uresničevati vizijo vtem olimpijskem obdobju do leta 2022.

Iztok Klančnik, predsednik panoge za alpsko smučanje
(podrobnejši načrti so dostopni na spletni strani SZS / sklic Zbora pAS)