



Podlubnik 1c, p.p. 578  
4221 Škofja Loka  
GSM 041 609 892 FAKS 04 512 22 82



## **POROČILO SEZONE 2010/2011**

*skupina ČLANI/ICE IN MLADINCI/KE,*

Škofja Loka, 03.05.2011

Nejc Rebec

## 1. SKUPINA

REPREZENTANTJE: (delali v okviru reprezentanc)

- SKUBE Matic 1988 član A reprezentance
- MIHOVILOVIČ Nina Katarina 1988 članica A reprezentance
- HAFNER Ula 1993 članica B reprezentance

MLADINCI/KE EKIPE ALPETOUR:

- PLEVANČ Andraž 1994 član medregijske reprezentance
- GIACOMELLI Gal 1995 član medregijske reprezentance
- STANONIK Tjaša 1993

MLADINCI/KE NPŠŠC Kranj:

- LIKOZAR Matija 1995
- KLEMENČIČ Eva 1995

Trener: Nejc Rebec

Ekipa, ki je celotno sezono trenirala in je bila v celoti na klubskem programu je štela tri tekmovalce, občasno treningih so se jim pridružili tudi kateri izmed bivših smučarjev našega kluba. Reprezentanti so bili v celoti vključeni v programe SZS in so trenirali z ekipami. Izjema je bila Ula, ki je v začetku leta delno opravljala treninge po klubskem programu. Tekmovalca, ki sta nastopala na tekmovanjih sta člana SK Alpetourja in sta trenirala v okviru NPŠŠC Kranj, nista imeli s klubom nikakršnih stikov in nista bila del naše ekipe.

## **2. TRENINGI KONDICIJE**

Trening kondicijske/fizične pripravljenosti smo izvedli v celoti in po planu. S kondicijo smo pričeli v mesecu aprilu in do konca sezone opravili cca. 150 enot kondicijskih treningov. Veliko kondicije, zlasti med smučarsko sezono in v času dopustov so tekmovalci opravili sami, po v naprej danih programih. Bili smo tudi na kondicijskih pripravah konec meseca avgusta. Vsak mezocikel(sklop treningov) smo tudi testirali in naredili primerjave z drugim tekmovalci itd.

### OCENA KONDICIJSKE PRIPRAVLJENOSTI:

#### **SKUBE Matic :**

V celoti izvajal program v okviru ekip SZS

#### **MIHOVILOVIČ Nina Katarina:**

V celoti izvajala program v okviru ekip SZS

#### **HAFNER Ula:**

V celoti(skoraj) izvajala program v okviru SZS. V januarju in delno v februarju, je izvajala kondicijske treninge po klubskem programu.

#### **PLEVANČ Andraž:**

Kondicijsko dobro pripravljen.

#### **GIACOMELLI Gal:**

Kondicijsko ni bil najbolje pripravljen, vzrok pa je bil premajhna udeležba na treningih.

#### **STANONIK Tjaša:**

Tjaša je s kondicijo začela zelo pozno, šele v mesecu juniju. Do takrat je imel še rehabilitacijo kolena. Bila je zelo pridna in se po večini udeleževala vseh kondicijskih treningov.

## **3. SNEŽNI TRENINGI**

Plan snežnih treningov v pripravljalnem delu je bil v celoti realiziran. Več dnevne treninge v pripravljalnem obdobju, ki jih zaradi slabega vremena itd. nismo uspeli opraviti, smo nadoknadili z enodnevnimi treningi na ledeniku Moeltall.

### Več dnevni treningi v pripravljalnem obdobju:

- 6-9.5.2010 Moeltall
- 11-14.6.2010 Hintertux – odpadel

- 4-10.7.2010 Saas Fee
- 14-20.8.2010 Saas Fee
- 13-20.9.2010 Saas Fee
- 27-30.9.2010 dvorana Vittenburg
- 13-17.10.2010 Moeltall
- 25-30.10.2010 Kavnertal

V ostalih mesecih smo trenirali na več smučiščih po Sloveniji, Avstriji in Italiji. Treningi so bili po večini enodnevni. Andraž in Gal sta se udeležila dveh medregijskih treningov, 5-9.10.2010 Kavnertal in 3-6.1.2011 Kope.

#### STATISTIKA SNEŽNIH TRENINGOV:

##### **SKUBE Matic :**

V celoti izvajal program v okviru ekip SZS. S klubom je opravil 1 snežni trening.

##### **MIHOVILOVIČ Nina Katarina:**

V celoti izvajala program v okviru ekip SZS. S klubom je opravila 3 snežne treninge.

##### **HAFNER Ula:**

V celoti izvajala program v okviru ekip SZS. S klubom je opravila 15 snežnih treningov.

##### **ANDRAŽ PLEVANČ:**

realizacija treninga			realizacija treninga %				
sl	vsl	sg	sl	vsl	sg		
7	13	2	31,82	59,09	9,09		tehnika
43	27	11	53,09	33,33	13,58		količki
18	17	7	42,86	40,48	16,67	tekme	
<b>prevožena vrata</b>							
sl	vsl	sg	dh	+1tekmaSC +3tekmeDH			

<b>12875</b>	<b>5109</b>	<b>1420</b>	<b>18(km)</b>

\* število enot treninga in tekem 141

Andraž se je tudi uvrstil v ekipo za olimpijski festival evropske mladine OFEM, ki je potekal v mestu Liberac med 12.2 in 19.2.2011. Nastopal je v SL in zasedel 14 mesto, ter v VSL kjer je zasedel 27 mesto.

Na mladinskem državnem tekmovanju na Starem vrhu je zasedel odlično 3 mesto v VSL! V mladinskem pokalu je zasedel dobro 7 mesto.

FIS Code	Competitor	Nation	YoB	DH	Rank s	SL	Rank s	GS	Rank s	SG	Rank s	SC	Rank s
561293	PLEVANC Andraz	SLO	94	139.75	1413	53.58	1337	50.35	1211	79.29	1143	95.01	726*

\*FIS točke Andraža

## GIACOMELLI GAL

realizacija treninga			realizacija treninga %			tehnika količki tekme
sl	vsl	sg	sl	vsl	sg	
<b>4</b>	<b>11</b>	<b>2</b>	<b>23,53</b>	<b>64,71</b>	<b>11,76</b>	
<b>39</b>	<b>31</b>	<b>11</b>	<b>48,15</b>	<b>38,27</b>	<b>13,58</b>	
<b>13</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>38,24</b>	<b>35,29</b>	<b>26,47</b>	
prevožena vrata						
sl	vsl	sg	dh			
<b>10457</b>	<b>6023</b>	<b>1069</b>	<b>15(km)</b>	<b>+2tekmiDH</b>	<b>+3tekmeSC</b>	

\*število enot treninga in tekem 132

FIS Code	Competitor	Nation	YoB	DH	Rank s	SL	Rank s	GS	Rank s	SG	Rank s	SC	Rank s
561309	GIACOMELLI Gal	SLO	95	167.23	1795*	78.85	2411	90.46	3043	86.90	1329	129.20	1029

\*FIS točke Gala

## STANONIK Tjaša

<i>realizacija treninga</i>			<i>realizacija treninga %</i>				
<i>sl</i>	<i>vsl</i>	<i>sg</i>	<i>sl</i>	<i>vsl</i>	<i>sg</i>		
<b>11</b>	<b>17</b>	<b>0</b>	<b>39,29</b>	<b>60,71</b>	<b>0,00</b>		tehnika
<b>14</b>	<b>21</b>	<b>0</b>	<b>40,00</b>	<b>60,00</b>	<b>0,00</b>		količki
<b>8</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>50,00</b>	<b>50,00</b>	<b>0,00</b>	tekme	
<i>prevožena vrata</i>							
<i>sl</i>	<i>vsl</i>	<i>sg</i>					
<b>3288</b>	<b>2808</b>	<b>0</b>					

\*število enot treninga in tekem 78

FIS Code	Competitor	Nation	YoB	DH	Rank s	SL	Rank s	GS	Rank s	SG	Rank s	SC	Rank s
565399	STANONIK Tjaša	SLO	93	--		141.64	3092	108.37	2534	--		--	

\*FIS točke Tjaše

#### 4. POŠKODBE

Med sezono se tekmovalci niso huje poškodovali. Andraž si je konec meseca septembra zvil gleženj in je imel prilagojen program v obdobju rehabilitacije.

#### 5. OPREMA

Za izvedbo programa je imela ekipa dovolj opreme. Edino kar bi bilo še zelo uporabno in nismo imeli je ura, oz naprava za merjenje časa na treningih, vendar smo to uspeli rešiti s povezovanjem med klubi.

ŠT./KOL.	OPREMA
1X	ključ za količke
1x	AEG vrtalka
1x	AEG napajalnik za baterije
2x	AEG baterija
1x	ICOM postaja
1x	ICOM postaja
1x	ICOM mikrofonček
1x	kamera SONY
1x	torbica za kamero
1x	sveder 32
20x	modre zastavice
20x	rdeče zastavice
20x	pregibni koli-modri
20x	pregibni koli-rdeči
125x	pregibni koli-z navojem
20x	palice za kole
1x	lestev za koordinacijske vaje
	ravnotežne deske itd....

## 6. OCENA SEZONE in ZAKLJUČEK

S smučarsko sezono 2010/2011, smo lahko v celoti kar zadovoljni v našem klubu, tako sem zadovoljen tudi jaz, kot trener ekipe mladincev in članov.

Naši reprezentanti so vsi izpolnili kriterije, ki so jim jih zastavili odgovorni na SZS, kljub temu da te kriteriji niso bili tudi slučajno ne enakopravni za vse, predvsem pa so po mojem mnenju bili totalno zgrešeni.

Matic se je uspel v letošnjem letu trikrat dokopati do točk Svetovnega pokala, njegov najboljši rezultat je bilo 12. mesto v Adelbodnu. Ni se mu uspelo uvrstiti med 30 najboljših na WCSL končni lestvici, kar pomeni da drugo leto zopet starta na tekmah Svetovnega pokala po FIS točkah, te pa ima v letošnji sezoni slabe!

Nina je prav tako povratnica po poškodbi noge. Dolgo časa je potrebovala da je prišla zopet v svoj ritem treningov in tekmovanj. Udeleževala se je po večini tekmovanj Evropskega pokala.

Ula je imela v letošnji sezoni kar velika nihanja v rezultatih na tekmovanjih. Dejansko se je »prebudila« šele v začetku leta 2011, ko je bila delno tudi na klubskem programu. V zaključku sezone je napravila niz zelo dobrih rezultatov, ter si zelo izboljšala FIS točke. Dosegla je tudi točke Evropskega pokala.

Potrebno je pohvaliti Tjašo, Gala in Andraža, ki so bili skozi celotno sezono res prava ekipa in so veliko doprinesli k lepem skupnem uspehu našega kluba. V letošnji sezoni ni bilo nikakršnih večjih konfliktov v zvezi z obnašanjem itd., mislim da so se vsi trije obnašali športno in bili kar zavzeti pri svojem športu.

Skupno smo kot klub, v članskem pokalu dosegli odlično tretje mesto, v mladinskem pokalu pa so naši mladinci dosegli zelo dobro peto mesto.