

Od treninga do razvoja vrhunske
smučarke –
ključni elementi kakovostnega dela v ženski B
reprezentanci"

Matjaž Požar

Portorož 16.-17. 6. 2026

Vloga glavnega trenerja B ekipe

- Razvoj tekmovalk proti svetovnemu pokalu.
- Dolgoročni napredek.
- Povezava med mladinskimi kategorijami in A reprezentanco.

Ključno vprašanje: Kako lahko z enakim vložkom ustvarimo bolj kakovosten trening?

Kaj danes določa kakovost treninga?

Pogosto kakovost povezujemo s:

- številom dni na snegu, količino voženj, težavnostjo prog, številom ponovitev...

V resnici pa kakovost določajo **jasni cilji**. Vsak trening mora odgovoriti na vprašanja:

- Kaj razvijamo?
- Zakaj to razvijamo?
- Kako bomo merili uspeh?

Individualizacija

- Dve tekmovalki z enakim rezultatom pogosto potrebujeta različen pristop.

Povratna informacija

- video analiza,
- timing,
- pogovor s tekmovalko,
- samoocena

Ključni elementi dela

Tehnika

Osnova vsega.

- Ravnotežje, položaj telesa,
- pritiska na smuči skozi zavoj,
- gibanje telesa

•Cilj: izboljšanje tehnike smučanja

Telesna priprava

Ne gre za čim več moči.

Pomembno:

- ravnotežje
- moč,
- hitrost
- koordinacija
- stabilnost,
- gibljivost,
- vzdržljivost.

Vprašanje:

Ali fizična priprava podpira tehnične zahteve smučanja?

Mentalni razvoj

V B ekipi pogosto prvič nastopi: pritisk rezultata, konkurenca za mesta, večja samostojnost.

Zato razvijamo:

- odgovornost,
- red, disciplina
- sposobnost refleksije,
- procesno usmerjenost.

Zdravje in stalni napredek

Največja napaka: Kratkoročni rezultat na račun dolgoročnega razvoja.

Fokus:

- preprečevanje poškodb,
- regeneracija,
- spremljanje utrujenosti,
- postopno stopnjevanje forme.

Kje vidim največ prostora za napredek?

Individualizacija treninga

Manj:

"ekipa dela isto"

Več:

- individualni cilji,
- individualne naloge,
- individualne povratne informacije.

Več objektivnih podatkov

Uporaba:

- video,
- timinga,
- analiz zavojev.
- GPS sistemov

Podatki ne nadomestijo trenerja.

Pomagajo trenerju sprejemati boljše odločitve.

Več sodelovanja med trenerji

Prehod med:

U16,
FIS,
B reprezentanco,
A reprezentanco
mora biti bolj usklajen.

Tekmovalka ne bi smela ob vsakem prehodu začeti znova.

Vizija razvoja kakovosti treninga

1. Boljši trenerji

Največja konkurenčna prednost ni oprema.

To so trenerji.
izobraževanje,
izmenjava znanja,
analiza lastnega dela.

2. Boljša komunikacija

Med:

trenerji,
kondicijskimi trenerji,
fizioterapevti,
serviserji,
športnicami.

3. Kultura učenja

Napake niso problem.

Problem je, če se iz njih ne učimo.

Vsak trening mora dati odgovor:

Kaj smo se danes naučili?

Ustvariti okolje, kjer:

- je vsak trening načrtovan,
- ima vsaka tekmovalka jasno razvojno pot,
- trenerji govorimo skupen strokovni jezik,
- odločamo na podlagi opazovanja in podatkov.

Glavno sporočilo

- Kakovost treninga ni posledica več dela, ampak boljšega dela.
- Če želimo več vrhunskih tekmovalk, moramo razvijati:
 - ✓ boljše procese,
 - ✓ boljše trenerje,
 - ✓ bolj samostojne športnice

"Na tekmi pokažeš to, kar si sistematično gradil na treningu."