PLAN I PROGRAM JEDNOGODIŠNJEG PERIODA TRENINGA ZA VRHUNSKU ALPSKU SKIJAŠICU

Brajković, Sara

Master's thesis / Diplomski rad

2019

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:698946

Rights / Prava: Attribution 4.0 International/Imenovanje 4.0 međunarodna

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-29**

Repository / Repozitorij:

Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
KINEZIOLOŠKI FAKULTET
(studij za stjecanje visoke stručne spreme
i stručnog naziva: magistar kineziologije)

Sara Brajković

PLAN I PROGRAM JEDNOGODIŠNJEG PERIODA TRENINGA ZA VRHUNSKU ALPSKU SKIJAŠICU

diplomski rad

Mentor:
doc. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski

Zagreb, lipanj, 2019.

Pri pisanju ovog diplomskog rad pomogli su mi treneri alpskoga skijanja Slaviša Weiner i Jurica Capak kojima se ovim putem iskreno zahvaljujem.
Isto tako zahvaljujem se Ivi Mišak, Rei Hraski i Idi Štimac, natjecateljicama u alpskome skijanju, koje su mi svojim savjetima i bogatim natjecateljskim iskustvom pomogle pri izradi ovog rada.

SADRŽAJ

1 UVOD 5

2 ŽENE U ALPSKOME SKIJANJU 7

2.1. PROBLEMI KOD ŽENA U VRHUNSKOM SPORTU - TRIJAS SPORTAŠICA 9

3 RAZGOVOR S ALPSKIM SKIJAŠICAMA – NATJECATELJICAMA 10

3.1. REA HRASKI 10

3.2. IVA MIŠAK 16

4 PLAN I PROGRAM SKIJAŠKIH, KONDICIJSKIH TRENINGA I NATJECANJA U SEZONI 2016/2017 - B ŽENSKA REPREZENTACIJA - LEONA POPOVIĆ, IDA ŠTIMAC 21

4.1. PRIMJER PROGRAMA U NATJECATELJSKOM PERIODU 38

(Mikrociklus od 13.12. do 17.12., Madonna di Campiglio, Italija) 38

5 ZAKLJUČAK 42

6 LITERATURA 43

PLAN I PROGRAM JEDNOGODIŠNJEG PERIODA TRENINGA ZA VRHUNSKU ALPSKU SKIJAŠICU

Sažetak

Prema kalendaru natjecanja koji propisuje Svjetska skijaška organizacija (FIS) natjecateljska sezona za seniorsku kategoriju u Svjetskom skijaškom kupu traje od kraja mjeseca listopada do kraja mjeseca ožujka. Kako bi se alpske skijašice seniorske dobi što kvalitetnije pripremile za period natjecanja koji traje pet mjeseci, izuzetno je važno dobro planirati i programirati pripremni i prijelazni period treninga unutar jednogodišnjeg ciklusa. Dobro planiran i proveden program treninga omogućava natjecateljicama i trenerima učiniti sve neophodno kako bi bili u prilici u željenom dijelu natjecateljskog perioda ostvariti najbolje rezultate. Isto tako kvalitetno proveden plan i program treninga omogućit će alpskoj skijašici odraditi cijeli natjecateljski period bez pojave ozljeda, koje su nažalost vrlo česte u alpskome skijanju. U ovim diplomskom radu detaljno će se prikazati i opisati svi dijelovi plana i programa treninga za period od godinu dana kod vrhunske natjecateljice u alpskome skijanju.

Ključne riječi: alpsko skijanje, sportski rezultat, periodizacija, žene u sportu

A ONE YEAR PLAN AND PROGRAM OF TRAININGS FOR TOP LEVEL ALPINE SKI COMPETITOR

Summary

According to the calendar of competitions declared by the International Ski Organization (FIS) competitions for the senior category in the world sky cups last from the end of October till the end of March. In order to prepare senior alpine skiers to the best possible for a competition period of 5 months, it is extremely important to plan and program the training and transition periods of training within one year training cycle. A well planned and implemented training program allows the competitor and his coach to do whatever is necessary to be able to achieve the best results in the competition during the desired period of the competition period. A well-implemented training plan and program will allow the alpine skier to complete the entire competition period without injury, which is unfortunately a very common occurrence for alpine skiing competitors. This master's thesis will show in detail and describe all parts of the training plan and program for a period of one year of the top level alpine ski competitor.

Key words: alpine skiing, sport's results, periodization, female athlete

1 UVOD

Prvi nastup žena, natjecateljica u alpskome skijanju u programu Olimpijskih igara dogodio se je 1936. godine u Garmisch-Partenkirchenu (Njemačka). Na navedenim IV. Zimskim olimpijskim igrama prvi puta je u program natjecanja uvršteno i alpsko skijanje i to u muškoj i ženskoj kategoriji (Šalaj i sur., 2009). S obzirom na tu činjenicu, alpsko skijanje pripada rijetkim sportovima u kojima su na istim olimpijskim igrama prvi puta nastupili natjecatelji i natjecateljice. Jedina disciplina u alpskome skijanju u kojoj su se održala natjecanja na IV. Zimskim olimpijskim igrama za muškarce i žene bila je kombinacija, koja se je sastojala od utrke spusta i slaloma.

Za razliku od alpskoga skijanja, žene su u drugim sportovima morale proći puno teži put kako bi se izborile za pravo nastupa na Olimpijskim igrama i svjetskim natjecanjima. Tako su žene na primjer u atletskoj disciplini maraton sudjelovale tek 1984. godine na Olimpijskim igrama u Los Angelesu, kada je u program uvrštena utrka maratona za žene. No, početak za žene koju su pokušale trčati maratonsku utrku nije bio nimalo lagan. Godine 1967. Kathrine Switzer prijavila je utrku maratona u Bostonu pod inicijalom imena te je na taj način sakrila ženski spol. Iako ju je tijekom utrke jedan sudac pokušao isključiti iz natjecanja, Kathrine je uspjela istrčati do cilja te je na taj način postala prva žena koja je službeno istrčala maratonsku utrku. Međutim, tek je 1972. godine ženama službeno dopušteno sudjelovati na utrci maratona u Bostonu.

Danas kad su žene uključene u gotovo sve sportove kao natjecateljice, Međunarodni olimpijski odbor (IOC) potiče uključivanje žena u svim upravljačkim strukturama i tijelima, kako bi se povećao postotak žena u odnosu na muškarce, koji i danas dominiraju na svim razinama od trenerskih pa do upravljačkih. U tom kontekstu, prvo se mora izjednačiti broj sportaša i sportašica koji su uključeni na natjecanjima po pojedinim sportovima na određenim razinama natjecanja. Kada bi se povećao broj natjecateljica u određenom sportu, moglo bi se očekivati da će dio njih nakon završene sportske karijere ostati na nekoj funkciju u istom sportu, bilo kao trenerica ili će se aktivno uključiti u upravljačke strukture sporta u kojemu su provele mladost aktivno ga trenirajući i natječući se.

Tema ovog diplomskog rada je prikazati plan i program treninga i natjecanja u godišnjem periodu kod natjecateljice u alpskome skijanju. Kako je riječ o hrvatskoj alpskoj skijašici prije

analize pojedinih vremenskih perioda unutar godišnjeg plana i programa potrebno je istaknuti posebnosti koje se vežu uz hrvatske natjecatelje u alpskome skijanju, kao i specifičnosti koje su sastavni dio treninga i natjecanja u alpskome skijanju. Problem djevojčica i dječaka koji aktivno treniraju alpsko skijanje u hrvatskim skijaškim klubovima je nedostatak uvjeta za trening u okolici mjesta stanovanja pa su, kako bi realizirali predviđeni plan i program treninga, primorani već u nižim dobnim kategorijama boraviti preko stotinu dana godišnje izvan mjesta stanovanja. To podrazumijeva da su djeca odvojena od svojih obitelji u periodu odlaska na trening te da skijaški klub i njegov stručni tim mora voditi brigu o svim zadacima i obavezama djece te životne dobi, a ne samo o provedbi plana i programa treninga. Kako su tijekom treninga djeca odvojena od svojih obitelji, vjerojatno najvažniji zadatak trenera je nadomjestiti njihovu ulogu. Stoga je moguće uočiti kako za razliku od ostalih sportova, gdje djeca na trening dolaze iz svojih obitelji, u hrvatskim skijaškim klubovima izuzetno je bitna dobra veza između alpskog skijaša, roditelja i trenera. Dobar odnos između trenera, roditelja i alpskoga skijaša preduvjet je za uspješnu realizaciju ne samo zacrtanog plana i programa treninga, nego i normalno odrastanje mladog alpskog skijaša, školovanje i ono najbitnije odgoj mladih ljudi.

2 ŽENE U ALPSKOME SKIJANJU

Analizirajući način na koji se trenira i održavaju natjecanja u alpskome skijanju može se zaključiti kako je riječ o izrazito specifičnom i na neki način surovom sportu za mlade natjecatelje. Treninzi se najčešće održavaju na ledenjacima, na visokim nadmorskim visinama, koji fiziološki promatrano dvostruko opterećuju natjecatelje, a nestabilni meteorološki uvjeti mogu dodatno otežati tijek treninga. U takvim, često surovima uvjetima, djevojčice teniraju zajedno s dječacima do kategorije starijih kadeta, odnosno do prelaska u juniorsku kategoriju.

S obzirom na višegodišnji način provedbe treninga u hrvatskim skijaškim klubovima, treneri koji rade s djevojčicama i dječacima često ističu kako djevojčice na istoj stazi i u istim uvjetima postižu bolje rezultate od svojih vršnjaka. Razloge tome moguće je pronaći u ranijem biološkom sazrijevanju djevojčica, ali i u boljoj adaptaciji na već istaknuti surovi način provedbe treninga, koji prvenstveno podrazumijeva odvajanje od obitelji i uvjete u kojima se trening provodi. Isto tako kao jedan od razloga treneri ističu kako djevojčice u toj dobi treniraju zajedno s dječacima. Poznato je kako su mnoge alpske skijašice poboljšale svoji natjecateljski rezultat upravo iz razloga što se njihov trening nije nimalo razlikovao od treninga za muškarce. Vjerojatno je takav trening pomogao i Janici Kostelić, koja je u mlađim dobnim kategorijama konstantno trenirala sa starijim bratom Ivicom. Još jedan takav premijer u hrvatskom skijanju moguće je uočiti kod obitelji Ljutić, gdje Zrinka postiže vrijedne rezultate na natjecanjima, a isto tako na treningu se stalno uspoređuje sa svojim bratom Tvrtkom. Međutim, danas postoje različita mišljenja o dobrobiti zajedničkog treniranja žena s muškarcima. Tako neki smatraju kako će tzv. muški trening pomoći u stvaranju vrhunskog sportskog rezultata kod žena, dok drugi pak smatraju kako takav pristup može štetiti zdravlju žena, jer kod planiranja treninga nisu uzete u obzir evidentne antropološke razlike između muškaraca i žena (Šalaj i sur., 2009). Danas je poznato kako intenzivna tjelesna aktivnost žena generalno ne utječe negativno na reproduktivni sustav i ostale organe, a posebno se to odnosi na trening snage (Šalaj i sur., 2009). Naime, upravo se je treningu snage godinama zamjeralo da nije primjeren za žene, pa je to u znatnoj mjeri utjecalo i na odluke o zabranjivanju ili ne uključivanju žena u određene sportove i discipline. Analiza alpskoga skijanja promatrana iz kuta motoričkih sposobnosti definitivno ukazuje kako je za uspjeh u alpskome skijanju između svih ostalih motoričkih sposobnosti bitna i snaga. Kako se na nju najviše može djelovati kondicijskim treningom, preduvjet dobro planiranog i programiranog

kondicijskog treninga za natjecateljice je poznavanje razlika u građi i funkcijama ženskog organizma te povezanost kondicijskog treninga sa zahtjevima svake pojedine discipline alpskoga skijanja (Kostelić, 2005). Sve navedeno skijaški ili kondicijski treneri moraju uzeti u obzir tijekom provedbe svakog pojedinog treninga, ako žele postići što veću učinkovitost treninga. Nameće se logično pitanje, je li dovoljna stručnost i motiviranost trenera za rad ili će veći efekti treninga biti ako bi skijaški ili kondicijski trener alpskim skijašicama bila žene.

U hrvatskim klubovima slična je situacija kao i u mnogi drugim skijaškim nacijama, gdje i dalje dominira muški rod u pogledu stručnog tima koji je okupljen u skijaškom klubu ili u reprezentaciji, bilo onoj kadetskoj, juniorskoj ili seniorskoj. Trenutna situacija u hrvatskim skijaškim klubovima vezano uz trenerski i stručni kadar se pozitivno mijenja, tako da sa najmlađima natjecateljima radi sve više žena, bilo kao učiteljice ili kao trenerice. Iako su i dalje muški učitelji i treneri u većini, pohvalno je kako se bivše natjecateljice u alpskome skijanju uključuju u skijaške klubove kao trenerice nakon završenog školovanja i sportske karijere. Međutim, kako je već ranije istaknuto stručni tim u skijaškom klubu ne sastoji se samo od trenera i učitelja alpskoga skijanja, nego se zbog specifičnog načina treniranja izvan mjesta stanovanja u stručni tim osim skijaških trenera i servisera uključuju i kondicijski treneri, kuhari, fizioterapeuti, učitelji matematike, hrvatskog jezika i ostalih predmeta osnovnoškolskog obrazovanja, a povremeno je na treninzima i natjecanjima u stručnom timu prisutan i liječnik (Horvat, 2013). Sve te osobe koje zajedno s mladim alpskim skijašima putuju na treninge i natjecanja čine jednu obitelj i u svakodnevnim zadacima na treningu i izvan njega moraju mladom sportašu zamijeniti roditelje. Upravo iz tog razloga bilo bi dobro da su u stručnom timu svakog skijaškog kluba zastupljene i žene. Na taj način još uvijek djeca, mladi natjecatelji u alpskome skijanju lakše će prebroditi svakodnevne zadatke i poteškoće na koje nailaze. Naime, kako bi se realizirao predviđeni plani i program treninga mladi natjecatelji vrlo rano na duži period odlaze od svojih roditelja i u tim danima skijaški klub bi morao preuzeti brigu o djetetu te barem pokušati zamijeniti ulogu majke i oca. U kasnijim fazama odrastanja od ulaska u pubertet pa do formiranja odrasle osobe, važno je za natjecateljice da pored sebe imaju odraslu ženu s kojom mogu otvoreno razgovarati o različitim temama. Tako će se zadovoljiti jedan od uvjeta psihičke stabilnosti natjecateljice, koja zajedno s ostalim čimbenicima utječe na visoku razinu samopouzdanja, što u konačnici pozitivno djeluje na natjecanje (Matković i sur., 2010).

Analizirajući natjecateljske uspjehe u Svjetskom skijaškom kupu, koji se sustavno održavaju od 1967. godine, nezaobilazan je rekord koji drži švedski skijaš Ingemar Stenmark, koji je 86 puta pobijedio u utrkama veleslaloma i slaloma, a čak 155 puta bio je među prva tri. Do danas niti jedan natjecatelj/natjecateljica nije pobijedio/pobijedila više puta, ali je interesantno kako mu se po broju pobjeda približila žena, Lindsey Vonn, koja je skijašku karijeru završila s nevjerojatne 82 pobjede u Svjetskom skijaškom kupu.

2.1. PROBLEMI KOD ŽENA U VRHUNSKOM SPORTU - TRIJAS SPORTAŠICA

Kada je riječ o natjecateljskom sportu, jednako kao i kod muškaraca tako i kod žena sve je prisutniji trend velikog broja sati treninga tjedno i to od kadetskih pa prema seniorskoj kategoriji (Milanović, 2013). Stoga je moguće zaključiti kako danas natjecateljski sport može imati i određene neželjene posljedice na zdravlje sportašica. Iz tog razloga već je na prvom liječničkom pregledu potrebno obratiti pozornost na postojanje poremećaja hranjenja, (anorexia nervosa i bulimia nervosa), amenoreje (izostanak menstruacije) i osteoporoze (gubljenje koštane mase).

Zbog specifičnog načina treniranja u alpskom skijanju, skijašice ne prolaze samo kroz vrlo naporan trenažni proces kao u ostalim sportovima već su tu i problemi oko odvojenosti od obitelji i boravka izvan mjesta stanovanja što sve neizbježno utječe na pojavu i susretanje s različitim poremećajima prehrane, odnosno poremećajima hranjenja.

Jedan od vrlo značajnih rizika za tjelesno aktivne djevojke i žene je poremećaj uzimanja hrane. Ukoliko nezdravo ponašanje s rigoroznim dijetama i nedovoljnim energetskim unosom potraje dulji vremenski period, može dovesti do pojave klinički značajnog poremećaja hranjenja, s ili bez razvoja trijasa sportašica. Zapravo se upravo niska razina raspoložive energije smatra glavnim pokretačem, ne samo kod reproduktivnih funkcija već i poremećaja koštanog sustava koji se javljaju u sklopu tzv. trijasa.

Trening i prehrana usko su povezani, jer intenzivni trening izaziva pojačanu metaboličku, fizičku i psihičku aktivnost pa su energetske potrebe sportaša veće nego potrebe ljudi koji se sportom ne bave. Poremećaji u uzimanju hrane mogu uključivati emocionalne poremećaje te poremećaje ličnosti, pritisak u obitelji, moguću genetsku ili biološku predispoziciju i kulturu u kojoj postoji obilje hrane ili opsjednutost mislima o mršavljenju.

Za liječenje trijasa sportašica ne postoji lijek, već je potrebno pristupiti multidisciplinirano, odnosno uključiti psihologa ili psihijatra i nutricionista koji će svaki za svoje područje predložiti određeni plan liječenja.

3 RAZGOVOR S ALPSKIM SKIJAŠICAMA – NATJECATELJICAMA

Razgovor je vrlo važan u ljudskom životu i predstavlja temelj čovjekove egzistencije jer razgovor stvara, razvija i održava čovjeka. Često je glavni cilj razgovora dobiti ili poslati neku informaciju. Koristeći se jednim od načina razgovora- intervjuom došla sam do korisnih informacija te unaprijedila rad podacima iz stvarnog života dviju skijašica koje su većinu svog života provele u planini, trenirajući skijanje. Jedan od glavnih razloga zašto sam na ovaj način došla do informacija je upravo taj da je razgovor najadekvatniji i najbrži način da se dođe do informacija od ljudi. Koristila sam individualni inervju i to na način da sam postavila pitanja putem e-pošte, tzv. asinkronom komunikacijom.

Potrebno je jezično precizno formulirati pitanja, kako bi ispitanik točno shvatio njihov smisao. Iz tog razloga pitanja ne smiju biti predugačka niti isprepletena umetnutim rečenicama koja skreću pažnju ispitanika sa zadane teme.

Kod istaživačkog intervjua glavni cilj je saznati kakve su reakcije, stavovi i mišljenja samih skijašica u vezi sa zadanom temom, temom natjecateljsko skijanje, život u planini, odvojenost od roditelja i ostale pojavnosti koje prate alpsko skijanje kao natjecateljski sport.

3.1. REA HRASKI

Opišite ukratko svoju skijašku karijeru, kada i kako je sve počelo te navedite svoje uspjehe i rezultate;

Zovem se Rea Hraski, rođena sam 22.03.1992 godine. Moj tata Željko je učitelj skijanja. Kaže da me je stavio na skije kada sam imala tri godine, na Sljemenu. Na samome početku skijanje mi nije išlo, jer je bilo hladno, skijaške cipele su mi bile teške, plakala sam. Kasnije, kada sam imala sedam godina, išla sam s tatom na skijanje u Italiju (Sappada) i tamo sam stvarno

zavoljela skijanje. Skije, priroda, tišina planinskih vrhunaca, sloboda kretanja, to je bilo to. Godine 2002. uključila sam se u natjecateljsko skijanje. Na prvim utrkama za gluhe (Deaf Ski Europa/World Cup) nastupila sam 2005. godine. Moji najveći dosadašnji uspjesi u karijeri su: olimpijska brončana medalja (Salt Lake City, Utah 2007.), četiri brončane medalje s Europskog prvenstva (Seefeld, Austrija 2008.), šest velikih kristalnih globusa u Europskom/Svjetskom kupu u skijanju za gluhe, 2010-2019.), pet srebrnih i pet zlatnih juniorskih medalja s Europskog prvenstva (Davos, Švicarska 2012.), pet srebrnih i pet zlatnih juniorskih medalja sa Svjetskog prvenstva (Nesselwang, Njemačka 2013.), jedna brončana medalja sa Svjetskog prvenstva (Innerkrems, Austrija 2017.). Ukupno sam pobijedila 69 puta te bila na 116 postolja u Europskom/Svjetskom kupu za gluhe u alpskome skijanju.

Opišite razvoj svojeg tijela kao profesionalne alpske skijašice kroz faze odrastanja, od djevojčice pa preko puberteta do odrasle žene;

Kad sam se kao djevojčica uključila u natjecateljsko alpsko skijanje, imala sam puno kondicijskih treninga, nekada i dva puta dnevno. Kondicijski treninzi sastojali su se od sportske gimnastike, dijela atletike (razni oblici trčanja te skokova), različitih vježbi za razvoj ravnoteže (hodanje po gredi, traci, držanje skijaškog položaja na traci). Tako da sam već kao i ostale djevojčice koje se bave sportom imala formirano tijelo. Bila sam mišićava, brza, eksplozivna, sposobna za sve tjelesne aktivnosti u koje sam se uključila. No, ulazak u pubertet promijenio je dosta toga, dobila sam nekoliko kilograma na težini, izgubila sam dio mišićne mase i želju za tjelesnom aktivnosti. Doživljavala sam puno više stresa, bila sam osjetljiva, puno češće umorna. Sve to odrazilo se i na moj trening pa i na natjecanje. Nakon puberteta bilo mi je lakše nego za vrijeme puberteta, jer sam se već naviknula na način kako moje tijelo reagira te sam prihvatila tijelo kakvo sam imala. Tada mi se vratila želja za tjelesnom aktivnošću, osjećala sam se puno jače i lakše nego prije. Kada sada razmišljam o svojemu tijelu, mogu reći da se ono stalno mijenja. Tako na primjer kada sam imala ozljedu koljena i nisam smjela trenirati nekoliko mjeseci, a skijati sam počela tek nakon 120 dana od nastanka ozlijede. U tom periodu sam izgubila mišićnu masu te sam dobila kilograma viška. Tako sam na početku priprema nakon ozljede reagirala puno sporije i slabije. Tada mi je trebalo gotovo godinu dana da se vratim u normalni režim treninga, jer u tom periodu nisam znala za što je moje tijelo sposobno. Danas, kada se gledam kao odraslu ženu, tijelo mi je osjetljivije više nego ikada prije. Tako na primjer kad padnem na kondicijskom, skijaškom treningu ili natjecanju boli me više nego kad sam bila djevojčica ili djevojka. Osim toga, sate ozljede

osjećam više nego prije, pogotovo kada su meteorološki uvjeti loši, onda osjećam neugodu i povremenu bol u koljenu. Također, danas više nego prije osjećam umor nakon napornih treninga ili natjecanja te mi je tada potrebno više nego prije kako bih se oporavila i potpuno odmorila.

Opišite svoje odrastanje, prednosti i nedostaci odrastanja alpske skijašice;

Ne vidim puno prednosti ranog odlaska od kuće te odvojenog života od obitelji. Česta i daleka putovanja, konstantno rano ustajanje, uvijek nositi tešku skijašku opremu, trenirati cijeli dan u planini zimi, kondicijski treninzi, uređivanje skija, učiti, slabo ili nikako viđati svoje prijatelje i obitelj, pokušati održati vezu s dečkom. S druge strane lijepo je putovati, vidjeti svijet, upoznati nova skijališta, nove ljude na natjecanjima i zajedničkim treninzima, steći neke nove prijatelje.

Opišite odrastanje alpske skijašice s aspekta prijatelja, vršnjaka, dečka, trenera, stručnog tima;

Priznajem, to mi nekada nije nimalo bilo lako, odrastati i biti gluha te trenirati zajedno s osobama koje čuju. Na njima se često vidjelo da im nije drago trenirati s osobom koja ne čuje ništa. Dosta neugodnih situacija sam zbog toga proživjela. Rugali su mi se, svađali i ponižavali me. Nikada neću zaboraviti događaje kada moj tata (glavni trener) nije mogao zbog posla ići na trening ili utrku, pa sam sama morala ići sa skijaškim klubom. Tada nisam uživala, jer sam svaki dan bila sama i često sam plakala zbog svega što sam morala trpjeti i slušati. U tim trenutcima sam pratila svoje srce, željela sam uživati u skijanju i to me je uvijek oraspoložilo. Zadnjih godina je znatno bolje, kako sam s tatom stalno na treningu i na FIS trkama, gdje me već svi poznaju i pozdravljaju, tako da danas više nema ruganja i ponižavanja. Teške trenutke tijekom odrastanja doživjela sam i u školi. Spomenula sam da je moj tata nije samo moj trener, nego je i vozač, nosač, serviser, pomagač i moji savjetnik u trenutcima kada ni sama nisam sigurna kako dalje. Život u planinama ne omogućava mi puno prijatelja niti sustavno održavanje prijateljstva. Imam nekoliko prijateljica, koje znam još iz vremena vrtića i iz škole. One imaju strpljenje, razumijevanje, a najvažnije od svega daju mi veliku podršku i žele mi sve najbolje. Posljednjih godinu dana živim s dečkom tako da su mi mnoge stvari puno lakše. Najljepše je kad dođem doma s puta, a on je tu uz mene, pomaže mi u svemu, pogotovo kad mi je teško. Daje mi motivaciju, samopouzdanje, energiju,

pozitivnost. Naravno, moja obitelj ima strpljenje i razumijevanje, oduvijek mi žele samo najbolje. Mogu reći kako su moja obitelj, dečko i moji prijatelji najveća podrška tijekom moje skijaške karijere, te se bez njih ne bih mogla sve ove godine baviti skijanjem.

Opišite na koji je način profesionalno bavljenje alpskim skijanjem izgradilo vaš karakter i formiralo vas kakvu se danas poznajete;

Mislim da me je alpsko skijanje izgradilo da sam uporna, samopouzdana i da sam stekla određena znanja koja mi koriste u svakodnevnom životu. Cijeli život baveći se skijanjem učila sam o životu koji me okružuje te još uvijek učim. Tijekom skijaške karijere bilo je trenutaka kada sam bila usamljena, sebična, povučena, negativna, tvrdoglava. Međutim, život sportašice me naučio da ne smijem biti prestroga prema sebi, da se moram voljeti kakva jesam te da moram prihvatiti sudbinu i zanemariti loše mišljenje, jer imam samo jedan život. Nekad znam biti osjetljiva, ali vjerujem u sebe, imam pozitivan, jak stav u glavi te mi je alpsko skijanje u mnogim životnim situacijama pomoglo. Kad se previše opterećujem s problemima, onda gubim povjerenje i pozitivno mišljenje o sebi te ne mogu raditi, ne samo u skijanju nego i u životu općenito.

Opišite kako doživljavate svoje ozlijede u alpskom skijanju i eventualne strahove prije i za vrijeme natjecanja;

Jedan veliki ožiljak na mojoj bradi pamtit ću zauvijek. Prije jedne utrke imala sam slalom pripremni trening i baš u zadnjoj vožnji, kao što to uvijek bude, jedan slalom kolac je puknuo. Kako sam ja krenula netom nakon toga, porezala sam bradu, vidjela puno krvi te sam bila u šoku. Sva sreća, vrlo brzo je došao moj tata, koji me je utješio i pomogao mi. Kako je drugi dan bila utrka, na kojoj sam nastupila s velikim flasterom i maramom na bradi, koja je bila dosta natečena. Ovaj događaj utjecao je na mene na način da svaki puta kad na treningu vidim strgani kolac stanem i ne vozim dok trener ne promijeni oštećeni kolac. Godine 2015. dogodila mi se je prva teška ozljeda koljena (kolateralni ligament i meniskus), kada sam nakon skoka pala na FIS utrci pri brzini otprilike oko 100 km/h. Oporavak od te ozlijede je trajao 120 dana, kada sam se ponovno vratila na skije. Mene je to jako pogodilo, jer sam morala propustiti Olimpijske igre gluhih koje su se održavale iste godine u Rusiji i to u istom mjesecu kad sam se ozlijedila. Poslije nekoliko godina, tamo gdje sam pala i teško ozlijedila koljeno, održalo se Svjetsko prvenstvo gluhih na istom mjestu. Prije samog Svjetskog

prvenstva gluhih, imala sam pripreme na tom istom mjestu i doživjela sam neugodan pad ponovno. Tada sam osjetila nešto u koljenu, tako da sam se dosta bojala, a i koljeno mi je zadavalo probleme. Prije starta spusta imala sam malu tremu, ali kad sam startala, zaboravila sam na problem i strah, te sam uživala u brzini i zavojima. Na kraju je sve dobro prošlo, te sam tu naučila da se ne treba bojati i misliti previše na prošlost, jer su padovi sastavni dio skijanja. Što se prije prihvati stvarnost, lakše je krenuti dalje prema ostvarivanju zacrtanog cilja.

Opišite kako razdoblje menstruacije utječe na vaš trening i natjecanja te kako se nosite s tim problemima;

Razdoblje menstrualnog ciklusa mi predstavlja veliki problem. Često me zna boljeti trbuh, imam glavobolje i mučnine. Najteže mi je prvi i drugi dan te sam izrazito osjetljiva kada se vratim doma sa skijanja. U planinama je većinom hladno, pa mi je po povratku doma uvijek toplo što mi predstavlja problem. Za vrijeme samog treninga nemam problem, ali osjećam da sam slabija. No, za vrijeme natjecanja, ne osjećam se baš najbolje te se ne mogu fokusirati na utrku, jer moram piti više tekućine, popiti tabletu protiv bolova, a sve to udaljava me od koncentracije na utrku i čini me nervoznom.

Opišite svoji osjećaj prema stalnim putovanjima na trening i natjecanja, prednosti i/ili nedostaci;

Volim putovati. Naravno, nije lagano stalno biti na putu. Nema tu loših strana kada se navikneš na takav način života. Jedino što treba je dobro se odmoriti prije i poslije putovanja. Baveći se alpskim skijanjem stalno treba voditi brigu o velikoj količini skijaške opreme, koju treba spakirat i raspakirat, gdje kod da se krene. Pa kada dođem doma, onda opet treba raspremiti skijašku opremu, tako da je to po meni najveći i jedini problem stalnih putovanja na treninge i natjecanja.

Opišite kako ste doživjeli svoje uspjehe u alpskome skijanje te kako ste se nosili s neuspjesima i ozljedama tijekom sportske karijere;

Moji uspjesi koje sam doživjela su razlog zbog kojeg si stalno govorim da se trud i odricanje nakon svega isplatio. Najvažnije je vjerovati sebi te misliti da ja to mogu. Jer ako ne vjeruješ

sebi, onda sigurno nećeš uspjeti. Kako sam se nosila s neuspjesima? Nikad nije bilo lako, trebalo mi je više od godinu dana da prihvatim što se dogodilo kad sam imala tešku ozljedu koljena samo dvadeset dana prije Olimpijskih igara gluhih, koje sam zbog toga morala propustiti. Bila sam zaista slomljena, i fizički i psihički te sam tada htjela prestati skijati. Nakon 120 dana uslijedio je povratak na skijaške treninge, kada se gotovo u potpunosti izgubio osjećaj koji sam imala prije. Gubila sam motivaciju za treningom, a kada sam išla na natjecanje gluhih, više nije bilo isto kao prije, kao da sam izgubila "moć". Priznajem, bila sam dosta razočarana i tužna. Zahvaljujući mom tati i obitelji, koji su mi otvorili oči da sam bila previše stroga prema sebi, vratila sam snagu i energiju. Nakon nekoliko godina, osvojila sam još medalja i penjala sam se više puta na postolje. U svakom sportu uvijek ima uspona i padova, te sam ja o tome dosta naučila upravo zahvaljujući svojim ozljedama. Kad radiš ono što jako voliš, onda nije toliko teško naći motivaciju za dalje.

Opišite kako vam vaša skijaška karijera može pomoći u budućnosti, u karijeri kineziologa, trenera ili nekom drugom poslu;

Stalno razmišljam o tome. Sigurna sam da će mi moja skijaška karijera puno pomoći u budućnosti, jer sam kao vrhunska sportašica s invaliditetom i to gluha sportašica, svašta preživjela. Kad završim s aktivnim natjecanjem u alpskome skijanju, jedva čekam podijeliti svoje znanje i svoju životnu priču roditeljima djece sportaša, trenerima i budućim sportašima. Sigurna sam da će im to dobro doći, jer znam da roditelji koji imaju gluhu djecu ili samo gluho dijete, pitaju se hoće li se moći baviti sportom, da li je zdravo i pametno, hoće li se moći uključiti u različite aktivnosti, pa tako i tjelesne. A treneri većinom ne znaju kako uspostaviti komunikaciju s gluhom osobom, ne vjeruju im i nemaju strpljenje, nervozni su prema gluhima. Mi pak trebamo ljubav, podršku, trebamo biti okruženi s djecom koja čuju, a ne staviti nas u izolaciju. Budući gluhi sportaši, znam da se boje i pitaju se što ih čeka u budućnost. Hoće li se moći uključiti u aktivnosti, jesu li sposobni za to, kako komunicirati s ostali sudionicima u sportu, kako se snaći u novom okruženju. Savjetovala bih sportaše koji čuju kako se ponašati prema gluhim osobama, rekla bih im da moraju imati strpljenje i da nemaju predrasude i ne misle da su gluhi nesposobni, nego da su sposobni u svemu osim u tome da čuju.



Slika 1. Rea Hraski tijekom treninga u disciplini veleslalom

3.2. IVA MIŠAK

Opišite ukratko svoju skijašku karijeru, kada i kako ste krenuli u alpsko skijanje te navedite svoje uspjehe i rezultate;

Skijati sam krenula sa svoje četiri godine kada sam prvi puta bila na zimovanju sa svojim roditeljima. Tijekom idućih pet godina nastavila sam ići na zimovanje, pa sam tako skijala sezonski uz prisutnost svojim roditelja. Kad sam napunila devet godina krenula sam trenirati u skijaškom klubu Varaždin, gdje sam se uključila u sustav treninga i natjecanja u alpskome skijanju. U svojoj skijaškoj karijeri istaknula bih ove rezultate s natjecanja: 29 postolja na FIS međunarodnim natjecanjima nižeg ranga; 3 puta viceprvakinja Hrvatske u slalomu (2012., 2014. i 2015); 2. mjesto na Prvenstvu Hrvatske u super kombinaciji 2014. godine; sudjelovanje na 3 Svjetska prvenstva od kojih je najbolji plasman 35. mjesto u Garmisch Partenkirchenu 2011. godine u slalomu i u Vail Beaver Creecku 38. mjesto u veleslalomu 2015 godine.

Opišite razvoj svojeg tijela kao profesionalne alpske skijašice kroz faze odrastanja, od djevojčice pa preko puberteta do odrasle žene;

S obzirom na specifične zahtjeve sporta i uvriježeno mišljenje trenera skijanja ″što si teži to si brži″ od samog početka treniranja dosta smo vodili brigu o mojoj tjelesnoj masi. Čak nije bilo bitno što jedem već koliko. Tijekom puberteta osjetila sam najviše promjena na svojem tijelu i to prvenstveno zahvaljujući zahtjevnim kondicijskim treninzima te većem broju skijaških treninga. U tom za mene osjetljivom razdoblju počela sam osjećati nezadovoljstvo sa svojim tijelom zbog dobivanja mišićne mase, sve dok jedne skijaške sezone nisam osjetila snagu i moć kada sam nakon ljetnih kondicijskih priprema došla na ledenjak. Više mi nisu smetale jake nezgrapne ruke, voluminozne noge i široka ramena. Kroz daljnji nastavak skijaške karijere i uz povećanje opterećenja moje tijelo se razvijalo baš onako kako sam htjela. Naime, svaka promjena na mojemu tijelu imala je utjecaja i na bolji rezultat na natjecanju.

Opišite svoje odrastanje, prednosti i nedostaci odrastanja alpske skijašice;

Velik dio svog života provela sam u planinama, u skijaškim centrima sa svojim trenerom, prijateljima iz kluba i reprezentacije. Još kao dijete sam se veselila svakom odlasku na skijanje, a taj osjećaj ostao je i kad sam bila u seniorskoj kategoriji. Dok su za drugu djecu rastanci od roditelja često bili popraćeni tugom i plačem, ja sam s veseljem trčala do svog sjedala u kombiju i jedva čekala polazak na trening. U inozemstvu bih boravila i do 250 dana godišnje. Iako tako veliki broj dana odvojen od obitelji zvuči malo zastrašujuće, mislim da sam bila privilegirana, jer sam imala mogućnost putovati već od ranog djetinjstva, družiti se s prijateljima iz drugih država, upoznati različite kulture i običaje, učiti strani jezik i svakodnevno gledati u predivne planinske prizore. S druge strane stalno sam zbog izostanaka odgađala školske obaveze, koje sam morala nadoknaditi u vrlo kratkom roku nakon povratka s treninga i natjecanja. Propustila sam maturalac, izlaske i stalna druženja sa prijateljima do kasno navečer. Takav način života dio je mojeg sportskog puta, zbog čega sam ponekad bila tužna, ali vjerovala sam da će se u konačnici sav taj trud i odricanje isplatiti.

Opišite odrastanje alpske skijašice s aspekta prijatelja, vršnjaka, dečka, trenera, stručnog tima;

U svojoj skijaškoj karijeri promijenila sam više timova s kojima sam trenirala. Prilagodba na nove uvjete i trenera nije uvijek bila jednostavna, no zbog toga sam upoznala puno prijatelja, današnjih kolega s kojima sam provela odrastanje i djetinjstvo u alpskome skijanju. Skijaško okruženje mi je tijekom odrastanja u stvari bila obitelj. S njima sam provela veći dio svojeg djetinjstva, tako da se i moji roditelji često znaju našaliti kako sam ja još dobro „ispala“, s obzirom tko me je odgajao. Iako sam većinu vremena propuštala druženja s obitelji, prijateljima i vršnjacima, nadoknađivala bi taj nedostatak s kolegama iz kluba ili skijaške reprezentacije. U mlađim danima znali smo izluđivati trenera, koji nam je pokušao na treninzima i natjecanjima zamijeniti roditelje te nas je učio i odgajao. Nekada bi navečer zaspali već oko osam sati, jer smo bili umorni od cijelog dana treninga i boravka u planini. U svakom slučaju bili su to za mene lijepi trenutci te mogu reći kako smo više bili kao braća, nego natjecatelji i konkurencija na skijaškom terenu. S obzirom da nisam imala puno školskih prijatelja, definitivno sam uspjela nadoknaditi taj dio socijalnog života sa skijašima s kojima sam svakodnevno trenirala. U to vrijeme ljubavnih problema nisam imala, jer smo kroz razgovor s roditeljima i trenerom došli do zaključka da će me to previše udaljiti od sportskog cilja, kojeg sam tada imala. Nekako sam to prihvatila, pa sam taj segment svojeg života upoznala tek nakon što sam završila skijašku karijeru.

Opišite na koji je način profesionalno bavljenje alpskim skijanjem izgradilo vaš karakter i formirao vas kakvom se danas poznajete;

Skijanje je definitivno izgradilo moju ličnost. Omogućilo mi je da upoznam sebe, da prepoznam gdje su mi limiti i granice. Sport ponekad zahtjeva da postaneš robot, da budeš podložan pravilima i zahtjevima koji ti se nameću. To se svakako odrazilo na mentalnu čvrstoću i samosvjesnost, te samokontrolu koju danas posjedujem. Baveći se alpskim skijanjem naučila sam biti odgovorna i samostalna. Također, sport me naučio zdravoj kompetitivnosti te svakodnevnim radnim navikama što je teško iskorijeniti i nakon prestanka bavljenja alpskim skijanjem.

Opišite kako ste doživjeli svoje sportske ozlijede u alpskom skijanju i eventualne strahove prije i za vrijeme natjecanja;

Srećom, moja skijaška karijera prošla je bez ozbiljnijih trauma i padova. Imala sam samo jednu operaciju meniskusa s petnaest godina. Oporavak je bio relativno brz te sam se treninzima vratila nakon nepuna tri mjeseca od nastanaka ozlijede. Uz navedeno imala sam i druge padove na treningu ili natjecanju s lakšim posljedicama poput šivanja brade, hematoma na ruci i potkoljenici, uganuće gležnja, puknuće mišića. Iako su me navedene ozlijede udaljile od treninga i natjecanja, nikad me nisu spriječile da se ponovno vratim alpskome skijanju te radim ono što najviše volim. Vezano uz strahove i treme prije natjecanja, nekad je bila jače izraženo, a nekada manje, ali uvijek je bila prisutno. Tremu sam doživljavala kao pozitivni strah koji me tjera da dajem maksimum od sebe na natjecanju i da probijam svoje granice i barijere. Prije natjecanja tremu bi rješavala nekim svojim ritualima, koji su mi pomogli da me ta nervoza ne ometa i dekoncentrira u onom što moram raditi.

Opišite kako je razdoblje menstruacije utjecalo na vaš trening i natjecanja te kako ste se nosili s tim problemima;

Nisam imala većih problema u razdobljima menstruacije pa me to nije ni značajno ometalo pri treningu i natjecanju. Rješenje u tim danima bilo je popiti tabletu protiv bolova i pokušati ignorirati ostale promjene koje su mi se u tom razdoblju događale.

Opišite svoje osjećaje prema stalnim putovanjima na trening i natjecanja, prednosti i/ili nedostaci;

Ponekad mi je bilo zaista teško, jer moj se tadašnji život sastojao od pakiranja, putovanja, raspakiravanja, ponovnog pakiranja za povratak kući pa opet putovanja na nove treninge ili natjecanja. Često smo znali reći kako nam je kombi u tom dijelu života zapravo bio pokretni dom u kojem smo boravili više nego u vlastitoj kući. Tako na primjer smo često znali kretati na trening ili natjecanje u četiri sata ujutro kako bi prvi stigli na skijašku stazu te iskoristili dobre uvjete ili kako bi uštedili novac za noćenje u hotelu putovali bi rano ujutro direktno na natjecanje. U tim satima naš kombi bio nam je i spavaća i dnevna soba, a često i naša kuhinja. Najteže mi je bilo otputovati na trening u vrijeme Božića ili Uskrsa, a Novu godinu gotovo da

nikad nisam slavila, jer bi na taj dan redovito imali trening, a ponekad čak i natjecanje. Sve je to sastavni dio sporta i svaki sportaš bira svoj način kako će se nositi s takvim situacijama.

Opišite kako ste doživjeli svoje uspjehe u alpskome skijanje te kako ste se nosili s neuspjesima i ozljedama tijekom sportske karijere;

Uvijek sam se samokritično odnosila prema sebi, uvijek sam težila boljem te nikada nisam bila u potpunosti zadovoljna s trenutno ostvarenim. Često bi našla nešto što mislim da sam mogla bolje i drugačije. Svaki sportaš u jednom razdoblju svoje karijere ima krizu ili zastoj u razvoju rezultata ili motivaciji za daljnji rad. Svoje neuspjehe sam rješavala na različite načine, ovisno o tome koliko su u mojim očima oni bili veliki. Ponekad bih ih pokušala ignorirati i samo zaboraviti loš dan ili sam znala izbaciti negativnu energiju trčanjem i hodanjem u brdo do zadanog cilja ili pak čitajući neku meni dragu knjigu. Povremeno bih odlazila na tretmane sportskog psihologa ili razgovarala s tatom o mogućem rješenju nastalog problema. Na kraju uvijek sam nastojala biti pozitivna, a iz negativnih situacija i problema nastojala sam izvući samo najbolje.

Opišite kako vam vaša skijaška karijera može pomoći u budućnosti, u karijeri kineziologa, trenera ili nekom drugom poslu;

Iskustvo koje sam stekla baveći se alpskih skijanjem je neprocjenjivo i odražava se u svakoj domeni mojega života, a ne samo u budućoj profesiji diplomiranog kineziologa. Općenito, smatram da kompetitivnost koju sam stekla baveći se sportom pozitivno djeluje na razvoj kompetencija i znanja, jer me tjera da radim više, jače, bolje. Isto tako ne podliježem u situacijama kada je teško i kad se čini da nema izlaza, već sam uporna i ustrajna sve dok ne dođem do cilja kojemu težim. Život na planini naučio me kako proći kroz neke teške situacije u životu, a treninzi i natjecanja u alpskome skijanju naučili su me što znači biti sportaš te mislim kako nema bolje profesije od kineziologije, gdje mogu iskoristi i primijeniti stečeno iskustvo i znanje.



Slika 2. Iva Mišak tijekom natjecanja u disciplini slalom

4 PLAN I PROGRAM SKIJAŠKIH, KONDICIJSKIH TRENINGA I NATJECANJA U SEZONI 2016/2017 - B ŽENSKA REPREZENTACIJA - LEONA POPOVIĆ, IDA ŠTIMAC

Planiranje i programiranje rada u sportu bitan je dio aktivnosti trenera i stručnog tima. On nam osigurava da se slučajnosti svedu na minimum i da se na siguran i ekonomičan način postignu optimalni sportski rezultati koji odgovaraju individualnim obilježjima sportaša i uvjetima u kojima se provodi trenažni proces. Da bi se postigli optimalni rezultati u alpskome skijanju potrebno je transformirati sportaševe sposobnosti, osobine i znanja, odnosno postići optimalnu treniranost i sportsku formu, programiranim treningom u godišnjem ciklusu treninga.

Tri su osnovna perioda koja čine strukturu jednog makrociklusa, odnosno jednogodišnjeg plana i programa: pripremni, natjecateljski i završni. Periodi su sastavljeni od više faza koje različito traju, različitih su struktura trenažnog rada te različitih ukupnih opterećenja i njegovih komponenata. Plan i program perioda omogućava svrhovito upravljanje sportskom formom kroz pojačavajuće adaptacijske procese, pri čemu se osigurava željeni tempo postizanja sportske forme. Uspješnost trenažnog procesa u pojedinim periodima i njihovim fazama ovisi o pravilnom rasporedu sadržaja, opterećenja i metoda rada (Milanović 2010.). U

alpskome skijanju seniorske dobi pripremni period je najduži te započinje tijekom mjeseca travnja ili najkasnije početkom mjeseca svibnja, a traje do kraja mjeseca listopada kada tradicionalno započinje prva utrka u Svjetskom skijaškom kupu. No, pripremni period se može produžiti i na mjesec studeni, jer sustavna natjecanja započinju tek tada. Natjecateljski period traje od kraja listopada, odnosno kraja studenoga i traje do kraja druge polovice ožujka. Na kraju natjecateljskog perioda se u pravilu organiziraju otvorena državna prvenstva s kojima završava natjecateljski period. Prijelazni period u alpskome skijanju je izrazito kratak, jer kako je spomenuto već tijekom druge polovice travnja, odnosno početkom svibnja kreće novi pripremni period.

Plan treninga i natjecanje te dani odmora i dani provedeni na putovanju prikazani su u tablicama od 1. do 15. Uvidom u tablice moguće je zaključiti kako će nam plan treninga dati odgovor na pitanje kada će se trenirati, natjecati, odmarati ili putovati na pripreme ili natjecanje. Moguće je zaključiti kako se planom određuju ciljevi tijekom određenog perioda te vremenski intervali za njihovo postizanje.

Tablica 1. Plan treninga za mjesec travanj

DATUM	DAN	MJESTO	OPIS	SNJEŽNI TRENINZI I NATJECANJA			KONDICIJSKI TRENINZI
				DANI TRENINGA	DANI ODMORA	BROJ NATJECANJA	
01.04.16.	pet						
02.04.16.	sub						
03.04.16.	ned						
04.04.16.	pon						
05.04.16.	uto						
06.04.16.	sri						
07.04.16.	čet						
08.04.16.	pet						
09.04.16.	sub						
10.04.16.	ned						
11.04.16.	pon						
12.04.16.	uto						
13.04.16.	sri						
14.04.16.	čet						
15.04.16.	pet						
16.04.16.	sub						
17.04.16.	ned						
18.04.16.	pon						
19.04.16.	uto						
20.04.16.	sri						
21.04.16.	čet	Mrkopalj (CRO)	odmor				
22.04.16.	pet	Mrkopalj (CRO)	kondicija				1
23.04.16.	sub	Mrkopalj (CRO)	kondicija				1
24.04.16.	ned	Mrkopalj (CRO)	odmor				
25.04.16.	pon	Mrkopalj (CRO)	kondicija				1
26.04.16.	uto	Mrkopalj (CRO)	kondicija				1
27.04.16.	sri	Mrkopalj (CRO)	kondicija				1
28.04.16.	čet	Mrkopalj (CRO) / put Mölltal (AUT)	Put				
29.04.16.	pet	Mölltal (AUT)	slobodno skijanje	1			1
30.04.16.	sub	Mölltal (AUT)	slobodno skijanje	1			1
UKUPNO - TRAVANJ:				***2***	***0***	***0***	***7***
				2			***KONDICIJSKI TRENINZI***
				UKUPAN BROJ DANA TRENINGA I NATJ.			

Tablica 2. Plan treninga za mjesec svibanj

DATUM	DAN	MJESTO	OPIS	SNJEŽNI TRENINZI I NATJECANJA			KONDICIJSKI TRENINZI
				DANI TRENINGA	DANI ODMORA	BROJ NATJECANJA	
01.05.16.	ned	Mölltal (AUT)	trening SL	1			1
02.05.16.	pon	Mölltal (AUT)	trening GS, SL	1			1
03.05.16.	uto	Mölltal (AUT)	trening SL	1			1
04.05.16.	sri	Mölltal (AUT)	trening GS, SL	1			1
05.05.16.	čet	Mölltal (AUT)	trening GS	1			1
06.05.16.	pet	Mölltal (AUT) / put Mrkopalj, Rijeka (CRO)	trening SG, SL / put	1			
07.05.16.	sub	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	Odmor				
08.05.16.	ned	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	Odmor				
09.05.16.	pon	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	Kondicija				1
10.05.16.	uto	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	Kondicija				1
11.05.16.	sri	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	kondicija				1
12.05.16.	čet	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	kondicija				1
13.05.16.	pet	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	kondicija				1
14.05.16.	sub	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	kondicija				1
15.05.16.	ned	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	odmor				
16.05.16.	pon	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	kondicija				1
17.05.16.	uto	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	kondicija				1
18.05.16.	sri	Mrkopalj, Rijeka / put Hintertux (AUT)	put				
19.05.16.	čet	Hintertux (AUT)	slobodno skijanje	1			1
20.05.16.	pet	Hintertux (AUT)	slobodno skijanje	1			1
21.05.16.	sub	Hintertux (AUT)	trening GS	1			1
22.05.16.	ned	Hintertux (AUT)	trening SG, GS	1			1
23.05.16.	pon	Hintertux (AUT)	slobodno skijanje	1			1
24.05.16.	uto	Hintertux (AUT)	trening GS	1			1
25.05.16.	sri	Hintertux (AUT)	trening GS	1			1
26.05.16.	čet	Hintertux (AUT)	trening SG	1			1
27.05.16.	pet	Hintertux (AUT)	trening SG, SL	1			1
28.05.16.	sub	Hintertux (AUT)	trening SL	1			1
29.05.16.	ned	Hintertux (AUT)	trening SL	1			1
30.05.16.	pon	Hintertux (AUT)	trening SL	1			1
31.05.16.	uto	Hintertux (AUT) / put Mrkopalj, Rijeka	trening SL / put	1			1
UKUPNO - SVIBANJ:				***19***	***0***	***0***	***26***
				19			***KONDICIJSKI TRENINZI***
				UKUPAN BROJ DANA TRENINGA I NATJ.			

Tablica 3. Plan treninga za mjesec lipanj

DATUM	DAN	MJESTO	OPIS	SNJEŽNI TRENINZI I NATJECANJA			KONDICIJSKI TRENINZI
				DANI TRENINGA	DANI ODMORA	BROJ NATJECANJA	
01.06.16.	sri	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	odmor				
02.06.16.	čet	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	odmor				
03.06.16.	pet	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	odmor				
04.06.16.	sub	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	odmor				
05.06.16.	ned	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	odmor				
06.06.16.	pon	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	kondicija				1
07.06.16.	uto	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	kondicija				1
08.06.16.	sri	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	kondicija				1
09.06.16.	čet	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	kondicija				1
10.06.16.	pet	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	kondicija				1
11.06.16.	sub	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	kondicija				1
12.06.16.	ned	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	odmor				
13.06.16.	pon	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	kondicija				1
14.06.16.	uto	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	kondicija				1
15.06.16.	sri	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	kondicija				1
16.06.16.	čet	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	kondicija				1
17.06.16.	pet	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	kondicija				1
18.06.16.	sub	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	kondicija				1
19.06.16.	ned	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	odmor				
20.06.16.	pon	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	kondicija				1
21.06.16.	uto	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	kondicija				1
22.06.16.	sri	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	odmor				
23.06.16.	čet	Mrkopalj, Rijeka / put Zagreb (CRO)	put				
24.06.16.	pet	Zagreb (CRO)	kondicija				1
25.06.16.	sub	Zagreb (CRO)	kondicija				1
26.06.16.	ned	Zagreb (CRO)	kondicija				1
27.06.16.	pon	Zagreb (CRO)	kondicija / testiranje				1
28.06.16.	uto	Zagreb (CRO)	kondicija				1
29.06.16.	sri	Zagreb (CRO)	kondicija				1
30.06.16.	čet	Zagreb (CRO) / put Mrkopalj, Rijeka	sistematski pregled / testiranje / put				1
UKUPNO - LIPANJ:				***0***	***0***	***0***	***21***
				0			***KONDICIJSKI TRENINZI***
				UKUPAN BROJ DANA TRENINGA I NATJ.			

Tablica 4. Plan treninga za mjesec srpanj

DATUM	DAN	MJESTO	OPIS	SNJEŽNI TRENINZI I NATJECANJA			KONDICIJSKI TRENINZI
				DANI TRENINGA	DANI ODMORA	BROJ NATJECANJA	
01.07.16.	pet	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	Odmor				
02.07.16.	sub	Mrkopalj, Rijeka / put Zermatt (SUI)	Put				
03.07.16.	ned	Zermatt (SUI)	slobodno skijanje	1			1
04.07.16.	pon	Zermatt (SUI)	slobodno skijanje	1			1
05.07.16.	uto	Zermatt (SUI)	trening GS	1			1
06.07.16.	sri	Zermatt (SUI)	trening GS	1			1
07.07.16.	čet	Zermatt (SUI)	trening SG	1			1
08.07.16.	pet	Zermatt (SUI)	trening SG, SL	1			1
09.07.16.	sub	Zermatt (SUI)	trening GS	1			1
10.07.16.	ned	Zermatt (SUI)	trening GS	1			1
11.07.16.	pon	Zermatt (SUI)	trening SL	1			1
12.07.16.	uto	Zermatt (SUI)	Odmor		1		1
13.07.16.	sri	Zermatt (SUI)	trening SL	1			1
14.07.16.	čet	Zermatt (SUI)	trening SL	1			1
15.07.16.	pet	Zermatt (SUI)	trening GS, SL	1			1
16.07.16.	sub	Zermatt (SUI) / put Mrkopalj, Rijeka	trening SL / put	1			
17.07.16.	ned	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	Odmor				
18.07.16.	pon	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	Odmor				
19.07.16.	uto	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	Odmor				
20.07.16.	sri	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	Odmor				
21.07.16.	čet	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	Odmor				
22.07.16.	pet	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	Odmor				
23.07.16.	sub	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	kondicija				1
24.07.16.	ned	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	kondicija				1
25.07.16.	pon	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	kondicija				1
26.07.16.	uto	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	kondicija				1
27.07.16.	sri	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	kondicija				1
28.07.16.	čet	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	kondicija				1
29.07.16.	pet	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	kondicija				1
30.07.16.	sub	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	Odmor				
31.07.16.	ned	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	Odmor				
UKUPNO - SRPANJ:				***13***	***1***	***0***	***20***
				14			***KONDICIJSKI TRENINZI***
				UKUPAN BROJ DANA TRENINGA I NATJ.			

Tablica 5. Plan treninga za mjesec kolovoz

DATUM	DAN	MJESTO	OPIS	SNJEŽNI TRENINZI I NATJECANJA			KONDICIJSKI TRENINZI
				DANI TRENINGA	DANI ODMORA	BROJ NATJECANJA	
01.08.16.	pon	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	Kondicija				1
02.08.16.	uto	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	Kondicija				1
03.08.16.	sri	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	Kondicija				1
04.08.16.	čet	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	Kondicija				1
05.08.16.	pet	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	Kondicija				1
06.08.16.	sub	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	Kondicija				1
07.08.16.	ned	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	Odmor				
08.08.16.	pon	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	Kondicija				1
09.08.16.	uto	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	Kondicija				1
10.08.16.	sri	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	Kondicija				1
11.08.16.	čet	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	Kondicija				1
12.08.16.	pet	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	Kondicija				1
13.08.16.	sub	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	Kondicija				1
14.08.16.	ned	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	Odmor				
15.08.16.	pon	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	Kondicija				1
16.08.16.	uto	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	Kondicija				1
17.08.16.	sri	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	Kondicija				1
18.08.16.	čet	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	Odmor				
19.08.16.	pet	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	Odmor				
20.08.16.	sub	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	Odmor				
21.08.16.	ned	Mrkopalj, Rijeka / put Delnice (CRO)	put / kondicija				1
22.08.16.	pon	Delnice (CRO)	Kondicija				1
23.08.16.	uto	Delnice (CRO)	Kondicija				1
24.08.16.	sri	Delnice (CRO)	Kondicija				1
25.08.16.	čet	Delnice (CRO)	Kondicija				1
26.08.16.	pet	Delnice (CRO)	Kondicija				1
27.08.16.	sub	Delnice (CRO)	Kondicija				1
28.08.16.	ned	Delnice (CRO)	Kondicija				1
29.08.16.	pon	Delnice (CRO)	Kondicija				1
30.08.16.	uto	Delnice (CRO)	Kondicija				1
31.08.16.	sri	Delnice (CRO) / put Mrkopalj, Rijeka	kondicija / put				1
UKUPNO - KOLOVOZ:				***0***	***0***	***0***	***26***
				0			***KONDICIJSKI TRENINZI***
				UKUPAN BROJ DANA TRENINGA I NATJ.			

Tablica 6. Plan treninga za mjesec rujan

DATUM	DAN	MJESTO	OPIS	SNJEŽNI TRENINZI I NATJECANJA			KONDICIJSKI TRENINZI
				DANI TRENINGA	DANI ODMORA	BROJ NATJECANJA	
01.09.16.	čet	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	Odmor				
02.09.16.	pet	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	Odmor				
03.09.16.	sub	Mrkopalj, Rijeka / put Zermatt (SUI)	Put				
04.09.16.	ned	Zermatt (SUI)	slobodno skijanje	1			1
05.09.16.	pon	Zermatt (SUI)	odmor		1		1
06.09.16.	uto	Zermatt (SUI)	trening GS	1			1
07.09.16.	sri	Zermatt (SUI)	trening SG	1			1
08.09.16.	čet	Zermatt (SUI)	trening SG, SL	1			1
09.09.16.	pet	Zermatt (SUI)	trening SG	1			1
10.09.16.	sub	Zermatt (SUI)	trening SG	1			
11.09.16.	ned	Zermatt (SUI)	trening SG	1			1
12.09.16.	pon	Zermatt (SUI)	odmor		1		1
13.09.16.	uto	Zermatt (SUI)	trening GS	1			1
14.09.16.	sri	Zermatt (SUI)	trening SG, SL	1			1
15.09.16.	čet	Zermatt (SUI)	odmor		1		1
16.09.16.	pet	Zermatt (SUI)	odmor		1		1
17.09.16.	sub	Zermatt (SUI) / put Saas Fee	trening GS / put	1			
18.09.16.	ned	Saas Fee (SUI)	odmor		1		1
19.09.16.	pon	Saas Fee (SUI)	slobodno skijanje	1			1
20.09.16.	uto	Saas Fee (SUI)	trening SL	1			1
21.09.16.	sri	Zermatt (SUI)	trening SL	1			1
22.09.16.	čet	Saas Fee (SUI)	trening GS, SL	1			1
23.09.16.	pet	Saas Fee (SUI)	trening GS, SL	1			1
24.09.16.	sub	Saas Fee (SUI) / put Mrkopalj, Rijeka (CRO)	trening GS / put	1			
25.09.16.	ned	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	odmor				
26.09.16.	pon	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	odmor				
27.09.16.	uto	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	odmor				
28.09.16.	sri	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	kondicija				1
29.09.16.	čet	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	kondicija				1
30.09.16.	pet	Mrkopalj, Rijeka (CRO)	kondicija	1			1
UKUPNO - RUJAN:				***17***	***5***	***0***	***21***
				22			***KONDICIJSKI TRENINZI***
				UKUPAN BROJ DANA TRENINGA I NATJ.			

Tablica 7. Plan treninga za mjesec listopad

DATUM	DAN	MJESTO	OPIS	SNJEŽNI TRENINZI I NATJECANJA			KONDICIJSKI TRENINZI
				DANI TRENINGA	DANI ODMORA	BROJ NATJECANJA	
01.10.16.	sub	Rijeka (CRO)	Kondicija				1
02.10.16.	ned	Rijeka (CRO)	Odmor				
03.10.16.	pon	Rijeka (CRO) / put Hintertux (AUT)	Put				
04.10.16.	uto	Hintertux (AUT)	trening GS	1			1
05.10.16.	sri	Hintertux (AUT)	trening GS	1			1
06.10.16.	čet	Hintertux (AUT)	trening GS	1			1
07.10.16.	pet	Hintertux (AUT)	trening GS	1			1
08.10.16.	sub	Hintertux (AUT)	trening SL	1			1
09.10.16.	ned	Hintertux (AUT) / put Rijeka (CRO)	trening SL / put	1			
10.10.16.	pon	Rijeka (CRO)	Odmor				
11.10.16.	uto	Rijeka (CRO)	Kondicija				
12.10.16.	sri	Rijeka (CRO)	Kondicija				
13.10.16.	čet	Rijeka (CRO) / put Hintertux (AUT)	Put				
14.10.16.	pet	Hintertux (AUT)	Odmor		1		1
15.10.16.	sub	Hintertux (AUT)	trening GS	1			1
16.10.16.	ned	Hintertux (AUT)	trening GS, SL	1			1
17.10.16.	pon	Hintertux (AUT)	trening GS, SL	1			1
18.10.16.	uto	Hintertux (AUT)	trening SL	1			1
19.10.16.	sri	Hintertux (AUT)	trening GS	1			1
20.10.16.	čet	Hintertux (AUT)	Odmor		1		
21.10.16.	pet	Hintertux (AUT)	trening SG, GS	1			1
22.10.16.	sub	Hintertux (AUT)	trening SG, GS	1			1
23.10.16.	ned	Hintertux (AUT)	trening SL	1			1
24.10.16.	pon	Hintertux (AUT)	trening SL	1			1
25.10.16.	uto	Hintertux (AUT) / put Rijeka (CRO)	trening SL / put	1			
26.10.16.	sri	Rijeka (CRO)	Odmor				
27.10.16.	čet	Rijeka (CRO) / put Hintertux (AUT)	kondicija / put				1
28.10.16.	pet	Hintertux (AUT) / put Rijeka (CRO)	trening SL / slikanje / put	1			1
29.10.16.	sub	Rijeka (CRO)	Kondicija				1
30.10.16.	ned	Rijeka (CRO)	Odmor				
31.10.16.	pon	Rijeka (CRO)	Kondicija				1
UKUPNO - LISTOPAD:				***17***	***2***	***0***	***20***
				19			***KONDICIJSKI TRENINZI***
				UKUPAN BROJ DANA TRENINGA I NATJ.			

Tablica 8. Plan treninga i natjecanja za mjesec studeni

DATUM	DAN	MJESTO	OPIS	SNJEŽNI TRENINZI I NATJECANJA			KONDICIJSKI TRENINZI
				DANI TRENINGA	DANI ODMORA	BROJ NATJECANJA	
01.11.16.	uto	Rijeka (CRO)	Odmor				
02.11.16.	sri	Rijeka (CRO) / put Mölltal (AUT)	Put				
03.11.16.	čet	Mölltal (AUT)	trening GS, SL	1			1
04.11.16.	pet	Mölltal (AUT)	trening GS, SL	1			1
05.11.16.	sub	Mölltal (AUT)	trening GS	1			1
06.11.16.	ned	Mölltal (AUT) / put Rijeka (CRO)	trening SL / put	1			
07.11.16.	pon	Rijeka (CRO)	Odmor				
08.11.16.	uto	Rijeka (CRO)	Kondicija				1
09.11.16.	sri	Rijeka (CRO)	Kondicija				1
10.11.16.	čet	Rijeka (CRO) / put Solda (ITA)	Put				
11.11.16.	pet	Solda (ITA)	trening SL	1			1
12.11.16.	sub	Solda (ITA)	NJR SL			1	1
13.11.16.	ned	Solda (ITA)	NJR SL / trening GS			1	1
14.11.16.	pon	Solda (ITA)	NJR GS			1	1
15.11.16.	uto	Solda (ITA) / put Pfelders (ITA)	NJR GS / put			1	
16.11.16.	sri	Pfelders (ITA)	Odmor		1		
17.11.16.	čet	Pfelders (ITA)	trening SL	1			1
18.11.16.	pet	Pfelders (ITA)	trening SL	1			1
19.11.16.	sub	Pfelders (ITA)	NJR SL			1	1
20.11.16.	ned	Pfelders (ITA)	NJR SL			1	1
21.11.16.	pon	Pfelders (ITA)	FIS SL			1	1
22.11.16.	uto	Pfelders (ITA)	FIS SL			1	1
23.11.16.	sri	Pfelders (ITA)	Odmor		1		
24.11.16.	čet	Pfelders (ITA)	trening GS	1			1
25.11.16.	pet	Pfelders (ITA)	trening GS	1			1
26.11.16.	sub	Pfelders (ITA)	NJR GS			1	1
27.11.16.	ned	Pfelders (ITA)	NJR SL			1	1
28.11.16.	pon	Pfelders (ITA) / put Rijeka (CRO)	NJR GS / put			1	
29.11.16.	uto	Rijeka (CRO)	Odmor				
30.11.16.	sri	Rijeka (CRO)	Odmor				
UKUPNO - STUDENI:				***9***	***2***	***11***	***19***
				22			***KONDICIJSKI TRENINZI***
				UKUPAN BROJ DANA TRENINGA I NATJ.			

* S obzirom da kalendar FIS natjecanja izlazi 1. rujna, plan natjecanja i treninga za razdoblje prosinac 2016 - travanj 2017 naveden je samo s očekivanim brojem treninga i natjecanja po mjesecima u navedenom periodu, a odgovorni trener reprezentacije će do kraja rujna s direktorom alpskih reprezentacija dogovoriti konačni plan treninga i natjecanja za razdoblje prosinac 2016 - travanj 2017.

Tablica 9. Sumarni pokazatelji za pripremni period

MJESEC	*RAZDOBLJE*	*SNJEŽNI TRENINZI I NATJECANJA*			*KONDICIJSKI TRENINZI*
		DANI TRENINGA	*DANI ODMORA*	*BROJ NATJECANJA*	
PROSINAC	**01.12.-31.12.**	**10**	**1**	**8**	**19**
SIJEČANJ	**01.01.-31.01.**	**14**	**3**	**8**	**21**
VELJAČA	**01.02.-28.02.**	**7**	**2**	**14**	**0**
OŽUJAK	**01.03.-31.03.**	**8**	**1**	**15**	**16**
TRAVANJ	**01.04.-15.04.**	**1**	**0**	**2**	**2**
UKUPNO TRAVANJ - STUDENI:		***77***	***10***	***11***	***160***
UKUPNO PROSINAC - TRAVANJ:		***40***	***7***	***47***	***58***
SVEUKUPNO:		***117***	***17***	***58***	***218***
		175			***KONDICIJSKI TRENINZI***
		SVEUKUPAN BROJ DANA TR. I NATJ.			

Tablica 10. Plan treninga i natjecanja za mjesec prosinac

DATUM	*DAN*	*MJESTO*	*OPIS*	*SNJEŽNI TRENINZI I NATJECANJA*			*KONDICIJSKI TRENINZI*
				DANI TRENINGA	*DANI ODMORA*	*BROJ NATJECANJA*	
01.12.16.	čet	Rijeka (CRO)	Kondicija				1
02.12.16.	pet	Rijeka (CRO)	Kondicija				1
03.12.16.	sub	Rijeka (CRO)	Kondicija				1
04.12.16.	ned	Rijeka (CRO)	Odmor				
05.12.16.	pon	Rijeka (CRO) / put Passo Monte Croce (ITA)	Put				
06.12.16.	uto	Passo Monte Croce (ITA)	trening GS, SL	1			1
07.12.16.	sri	Passo Monte Croce (ITA)	trening SL	1			1
08.12.16.	čet	Passo Monte Croce (ITA)	FIS SL			1	1
09.12.16.	pet	Passo Monte Croce (ITA)	FIS SL			1	1
10.12.16.	sub	Passo Monte Croce (ITA)	NJR SL			1	1
11.12.16.	ned	Passo Monte Croce (ITA) /put Madonna di Campi	NJR SL / put			1	
12.12.16.	pon	Madonna di Campiglio (ITA)	Odmor		1		
13.12.16.	uto	Madonna di Campiglio (ITA)	trening GS	1			1
14.12.16.	sri	Madonna di Campiglio (ITA)	trening GS	1			1
15.12.16.	čet	Madonna di Campiglio (ITA)	trening GS	1			1
16.12.16.	pet	Madonna di Campiglio (ITA)	NJR GS			1	1
17.12.16.	sub	Madonna di Campiglio (ITA) / put Kaltenbach (AUT)	NJR GS / put			1	
18.12.16.	ned	Kaltenbach (AUT)	trening SG, SL	1			1
19.12.16.	pon	Kaltenbach (AUT)	FIS SG, NJC AC			1	1
20.12.16.	uto	Kaltenbach (AUT) / put Kranjska Gora (SLO)	FIS SG, FIS AC / put			1	
21.12.16.	sri	Kranjska Gora (SLO)	Odmor				
22.12.16.	čet	Kranjska Gora (SLO)	CIT SL				1
23.12.16.	pet	Kranjska Gora (SLO) / put Rijeka (CRO)	CIT SL / put				
24.12.16.	sub	Rijeka (CRO)	Odmor				
25.12.16.	ned	Rijeka (CRO)	Odmor				
26.12.16.	pon	Rijeka (CRO)	Kondicija				1
27.12.16.	uto	Rijeka (CRO) / put AUT	Put				
28.12.16.	sri	AUT	trening SL	1			1
29.12.16.	čet	AUT	trening SL	1			1
30.12.16.	pet	AUT	trening SL	1			1
31.12.16.	sub	AUT / put Zagreb - Sljeme (CRO)	trening SL / put	1			
UKUPNO - PROSINAC:				***10***	***1***	***8***	***19***
				19			***KONDICIJSKI TRENINZI***
				UKUPAN BROJ DANA TRENINGA I NATJ.			

Tablica 11. Plan treninga i natjecanja za mjesec sječanj

DATUM	DAN	MJESTO	OPIS	SNJEŽNI TRENINZI I NATJECANJA			KONDICIJSKI TRENINZI
				DANI TRENINGA	DANI ODMORA	BROJ NATJECANJA	
01.01.17.	ned	Zagreb - Sljeme (CRO)	Odmor		1		
02.01.17.	pon	Zagreb - Sljeme (CRO)	trening SL	1			1
03.01.17.	uto	Zagreb - Sljeme (CRO)	predvozač WC SL	1			1
04.01.17.	sri	Zagreb - Sljeme (CRO)	trening SL	1			1
05.01.17.	čet	Zagreb - Sljeme (CRO)	predvozač WC SL	1			1
06.01.17.	pet	Zagreb - Sljeme (CRO)	trening GS, SL	1			1
07.01.17.	sub	Zagreb - Sljeme (CRO)	trening GS	1			1
08.01.17.	ned	Zagreb - Sljeme (CRO) / put Maribor (SLO)	odmor / put		1		
09.01.17.	pon	Maribor (SLO)	trening GS	1			1
10.01.17.	uto	Maribor (SLO)	FIS GS			1	1
11.01.17.	sri	Maribor (SLO) / put Krvavec (SLO)	FIS SL / put			1	
12.01.17.	čet	Krvavec (SLO)	trening GS	1			1
13.01.17.	pet	Krvavec (SLO)	trening GS	1			1
14.01.17.	sub	Krvavec (SLO)	FIS GS			1	1
15.01.17.	ned	Krvavec (SLO) / put Zagreb - Sljeme (CRO)	FIS GS / put			1	
16.01.17.	pon	Zagreb - Sljeme (CRO)	odmor		1		
17.01.17.	uto	Zagreb - Sljeme (CRO)	trening SL	1			1
18.01.17.	sri	Zagreb - Sljeme (CRO)	FIS SL			1	1
19.01.17.	čet	Zagreb - Sljeme (CRO) / put Rijeka (CRO)	FIS SL / put			1	
20.01.17.	pet	Rijeka (CRO)	odmor				
21.01.17.	sub	Rijeka (CRO)	odmor				
22.01.17.	ned	Rijeka (CRO)	kondicija				1
23.01.17.	pon	Rijeka (CRO)	kondicija				1
24.01.17.	uto	Rijeka (CRO)	kondicija				1
25.01.17.	sri	Rijeka (CRO) / put Golte (SLO)	put				
26.01.17.	čet	Golte (SLO)	trening SL	1			1
27.01.17.	pet	Golte (SLO)	trening SL	1			1
28.01.17.	sub	Golte (SLO)	FIS SL			1	1
29.01.17.	ned	Golte (SLO) / put Zagreb - Sljeme (CRO)	FIS SL / put			1	
30.01.17.	pon	Zagreb - Sljeme (CRO)	trening GS, SL	1			1
31.01.17.	uto	Zagreb - Sljeme (CRO)	trening GS	1			1
UKUPNO - SIJEČANJ:				***14***	***3***	***8***	***21***
				25			***KONDICIJSKI TRENINZI***
				UKUPAN BROJ DANA TRENINGA I NATJ.			

Tablica 12. Plan treninga i natjecanja za mjesec veljača

DATUM	DAN	MJESTO	OPIS	SNJEŽNI TRENINZI I NATJECANJA			KONDICIJSKI TRENINZI
				DANI TRENINGA	DANI ODMORA	BROJ NATJECANJA	
01.02.17.	sri	Zagreb - Sljeme (CRO)	FIS GS			1	
02.02.17.	čet	Zagreb - Sljeme (CRO)	FIS SL			1	
03.02.17.	pet	Zagreb - Sljeme (CRO)	Odmor		1		
04.02.17.	sub	Zagreb - Sljeme (CRO)	trening GS	1			
05.02.17.	ned	Zagreb - Sljeme (CRO)	trening GS	1			
06.02.17.	pon	Zagreb - Sljeme (CRO)	FIS GS			1	
07.02.17.	uto	Zagreb - Sljeme (CRO) / put Rijeka (CRO)	FIS GS / put			1	
08.02.17.	sri	Rijeka (CRO)	Odmor				
09.02.17.	čet	Rijeka (CRO)	Kondicija				
10.02.17.	pet	Rijeka (CRO)	Kondicija				
11.02.17.	sub	Rijeka (CRO) / put St. Moritz (SUI)	Put				
12.02.17.	ned	St. Moritz (SUI)	trening GS	1			
13.02.17.	pon	St. Moritz (SUI)	FIS GS			1	
14.02.17.	uto	St. Moritz (SUI)	WSC ATE			1	
15.02.17.	sri	St. Moritz (SUI)	trening GS	1			
16.02.17.	čet	St. Moritz (SUI)	WSC GS, trening SL			1	
17.02.17.	pet	St. Moritz (SUI)	FIS SL			1	
18.02.17.	sub	St. Moritz (SUI) / put Zagreb - Sljeme (CRO)	WSC SL / put			1	
19.02.17.	ned	Zagreb - Sljeme (CRO)	Odmor		1		
20.02.17.	pon	Zagreb - Sljeme (CRO)	trening GS	1			
21.02.17.	uto	Zagreb - Sljeme (CRO)	FIS GS			1	
22.02.17.	sri	Zagreb - Sljeme (CRO) / put Soriška planina	FIS SL / put			1	
23.02.17.	čet	Soriška planina (SLO)	trening SL	1			
24.02.17.	pet	Soriška planina (SLO)	FIS SL			1	
25.02.17.	sub	Soriška planina (SLO) / put Rijeka (CRO)	FIS SL / put			1	
26.02.17.	ned	Rijeka (CRO) / put Kupres (BIH)	Put				
27.02.17.	pon	Kupres (BIH)	trening GS	1			
28.02.17.	uto	Kupres (BIH)	FIS GS			1	
UKUPNO - VELJAČA:				***7***	***2***	***14***	***0***
				23			***KONDICIJSKI TRENINZI***
				UKUPAN BROJ DANA TRENINGA I NATJ.			

Tablica 13. Plan treninga i natjecanja za mjesec ožujak

DATUM	DAN	MJESTO	OPIS	SNJEŽNI TRENINZI I NATJECANJA			KONDICIJSKI TRENINZI
				DANI TRENINGA	DANI ODMORA	BROJ NATJECANJA	
01.03.17.	sri	Kupres (BIH) / put Rijeka (CRO)	FIS SL / put			1	
02.03.17.	čet	Rijeka (CRO)	odmor				
03.03.17.	pet	Rijeka (CRO)	kondicija				1
04.03.17.	sub	Rijeka (CRO)	odmor				
05.03.17.	ned	Rijeka (CRO) / put Zagreb - Sljeme (CRO)	put				
06.03.17.	pon	Zagreb - Sljeme (CRO)	trening GS	1			1
07.03.17.	uto	Zagreb - Sljeme (CRO)	FIS GS			1	1
08.03.17.	sri	Zagreb - Sljeme (CRO) / put Krvavec (SLO)	FIS GS / put			1	
09.03.17.	čet	Krvavec (SLO)	trening SG, SL	1			1
10.03.17.	pet	Krvavec (SLO)	odmor		1		
11.03.17.	sub	Krvavec (SLO)	trening SG, SL	1			1
12.03.17.	ned	Krvavec (SLO)	trening SG	1			1
13.03.17.	pon	Krvavec (SLO)	FIS SG x2			1	1
14.03.17.	uto	Krvavec (SLO) / put Rijeka (CRO)	FIS AC x2 / put			1	
15.03.17.	sri	Rijeka (CRO)	odmor				
16.03.17.	čet	Rijeka (CRO)	odmor				
17.03.17.	pet	Rijeka (CRO)	kondicija				1
18.03.17.	sub	Rijeka (CRO) / put Rogla (SLO)	put				
19.03.17.	ned	Rogla (SLO)	trening SL	1			1
20.03.17.	pon	Rogla (SLO)	FIS SL			1	1
21.03.17.	uto	Rogla (SLO) / put Zagreb - Sljeme (CRO)	FIS SL / put			1	
22.03.17.	sri	Zagreb - Sljeme (CRO)	trening SL	1			1
23.03.17.	čet	Zagreb - Sljeme (CRO)	NC SL			1	1
24.03.17.	pet	Zagreb - Sljeme (CRO) / put SLO	FIS SL / put			1	
25.03.17.	sub	SLO	NC GS			1	1
26.03.17.	ned	SLO / put	NC SL / put			1	
27.03.17.	pon	SLO	trening DH	1			1
28.03.17.	uto	SLO	trening DH	1			1
29.03.17.	sri	SLO	FIS DH, NC DH			2	
30.03.17.	čet	SLO	NC SG			1	1
31.03.17.	pet	SLO / put Maribor (SLO)	FIS AC, NC AC / put			1	
UKUPNO - OŽUJAK:				***8***	***1***	***15***	***16***
				24			***KONDICIJSKI TRENINZI***
				UKUPAN BROJ DANA TRENINGA I NATJ.			

Tablica 14. Plan treninga i natjecanja za mjesec travanj

DATUM	DAN	MJESTO	OPIS	SNJEŽNI TRENINZI I NATJECANJA			KONDICIJSKI TRENINZI
				DANI TRENINGA	DANI ODMORA	BROJ NATJECANJA	
01.04.17.	Sub	Maribor (SLO)	trening SL	1			1
02.04.17.	Ned	Maribor (SLO)	FIS SL			1	1
03.04.17.	Pon	Maribor (SLO) / put Rijeka (CRO)	FIS SL / put			1	
04.04.17.	Uto	Rijeka (CRO)	odmor				
05.04.17.	Sri	Rijeka (CRO)	odmor				
06.04.17.	Cet	Rijeka (CRO)	odmor				
07.04.17.	Pet	Rijeka (CRO)	odmor				
08.04.17.	Sub	Rijeka (CRO)	odmor				
09.04.17.	Ned	Rijeka (CRO)	odmor				
10.04.17.	Pon						
11.04.17.	Uto						
12.04.17.	Sri						
13.04.17.	Cet						
14.04.17.	Pet						
15.04.17.	Sub						
16.04.17.	Ned						
17.04.17.	Pon						
18.04.17.	Uto						
19.04.17.	Sri						
20.04.17.	Cet						
21.04.17.	Pet						
22.04.17.	Sub						
23.04.17.	Ned						
24.04.17.	Pon						
25.04.17.	Uto						
26.04.17.	Sri						
27.04.17.	Cet						
28.04.17.	Pet						
29.04.17.	Sub						
30.04.17.	Ned						
UKUPNO - TRAVANJ:				***1***	***0***	***2***	***2***
				3			***KONDICIJSKI TRENINZI***
				UKUPAN BROJ DANA TRENINGA I NATJ.			

	DANI TRENINGA	DANI ODMORA	BROJ NATJECANJA	
SVEUKUPNO - B ŽENSKA REPREZENTACIJA - LEONA POPOVIĆ:	***117***	***17***	***58***	***218***
	192			***KONDICIJSKI TRENINZI***
	SVEUKUPAN BROJ DANA TR. I NATJ.			

Tablica 15. Plan treninga za mjesec travanj

DATUM	DAN	MJESTO	OPIS	SNJEŽNI TRENINZI I NATJECANJA			KONDICIJSKI TRENINZI
				DANI TRENINGA	DANI ODMORA	BROJ NATJECANJA	
01.04.16.	Pet						
02.04.16.	Sub						
03.04.16.	Ned						
04.04.16.	Pon						
05.04.16.	Uto						
06.04.16.	Sri						
07.04.16.	Čet						
08.04.16.	Pet						
09.04.16.	Sub						
10.04.16.	Ned						
11.04.16.	Pon						
12.04.16.	Uto						
13.04.16.	Sri						
14.04.16.	Čet						
15.04.16.	Pet						
16.04.16.	Sub						
17.04.16.	Ned						
18.04.16.	Pon						
19.04.16.	Uto						
20.04.16.	Sri						
21.04.16.	Čet	Mrkopalj (CRO)	odmor				
22.04.16.	Pet	Mrkopalj (CRO)	kondicija				1
23.04.16.	Sub	Mrkopalj (CRO)	kondicija				1
24.04.16.	Ned	Mrkopalj (CRO)	odmor				
25.04.16.	Pon	Mrkopalj (CRO)	kondicija				1
26.04.16.	Uto	Mrkopalj (CRO)	kondicija				1
27.04.16.	Sri	Mrkopalj (CRO)	kondicija				1
28.04.16.	Čet	Mrkopalj (CRO) / put Mölltal (AUT)	put				
29.04.16.	Pet	Mölltal (AUT)	slobodno skijanje	1			1
30.04.16.	Sub	Mölltal (AUT)	slobodno skijanje	1			1
UKUPNO - TRAVANJ:				***2***	***0***	***0***	***7***
				2			***KONDICIJSKI TRENINZI***
				UKUPAN BROJ DANA TRENINGA I NATJ.			

4.1.PRIMJER PROGRAMA U NATJECATELJSKOM PERIODU (Mikrociklus od 13.12. do 17.12., Madonna di Campiglio, Italija)

Program treninga dati će odgovor na pitanje što će se trenirati u određenom vremenskom periodu. Program treninga predstavlja detaljnu razradu plana treninga u kojoj se na temelju zacrtanih ciljeva (plan) određuje izbor i raspored vježbi, zadataka, opterećenja, interval odmora i svi ostali detalji vezani uz njegovu realizaciju. Za natjecateljice u alpskome skijanja to znači što i koliko će se trenirati na skijaškom terenu i tijekom kondicijskih treninga. Za potrebe pisanja ovog diplomskog rada neće se prikazati program godišnjem ciklusu treninga, nego samo jedan manji segment, odnosno jedan mikrociklus.

Osnovni cilj ovog mikrocikluca je kombinacija rada na skijaškoj tehnici i razvoja snage uz optimalno doziranje opterećenja zbog blizine natjecanja. Od pet opisanih dana, tri su trenažna dana u ovom mikrociklusu, jedan je natjecateljski i jedan je putni, što znači bez treninga i natjecanja.

13.12. – skijaški i kondicijski trening

07:30 – buđenje, razgibavanje

08:00 – doručak

08:45 – odlazak na stazu

09:00 – start žičare

09:00 – 10:00 – postavljanje veleslalom staze, zagrijavanje i slobodno skijanje (podrazumijeva se vožnja veleslalom zavoja izvan postavljenih vratiju)

10:00 – početak treninga (u veleslalom stazi), prve dvije vožnje skidanje u kombinezone s ciljem skijanja u situacijskim uvjetima, uz uvjet da je vrijeme zadovoljavajuće; na današnjem treningu skijašica prolazi 10 puta, odnosno 10 ponavljanja sa određenim vježbama i ispravljanjem grešaka

12:30 - pauza, treneri popravljaju ili mijenjaju stazu („*preštekavanje staze*“)

13:15 – skijanje kroz zahtjevniju veleslalom stazu, obraća se pozornost na tehniku i trener izabire parove te se skija u paru (lošija skijašica s boljom)

16:00 – ručak

16:30 – 18:00 – odmor

18:00 – kondicijski trening atletike (lagano trčanje 15 minuta, školica trčanja- niski skip, visoki skip, izbacivanje, zabacivanje, 5x 60m ubrzanja, lagano istrčavanje 5 minuta te istezanje)

19:00 – tuširanje, večera, video analiza

21:30 – spavanje

14.12. – skijaški i kondicijski trening

7:30 – buđenje, razgibavanje

08:00 – doručak

08:45 – odlazak na skijašku stazu

09:00 – start žičare

09:00 – 10:00 – postavljanje veleslalom staze, zagrijavanje, slobodno skijanje

10:00 – početak treninga (prve dvije vožnje skidanje u kominezone s ciljem skijanja u situacijskim uvjetima, ali naravno samo u slučaju zadovoljavajućih vremenskih uvjeta) →12 vožnji kroz veleslalom vrata

12:30 – pauza, „*preštekavanje*“ staze, odmor

13:15 – skijanje kroz zahtijevniju stazu (5 vožnji) i slobodno skijanje (2 vožnje, obraćajući pozornost na tehniku, skijanje u paru, lošija skijašica s boljom)

16:00 – 18:00 – ručak, odmor

18:00 – kondicijski trening na otvorenom (započinje laganim trčanjem, nakon čega slijedi razgibavanje. Prvi dio glavnog zadatka je kontinuirano trčanje 20 minuta s naglaskom da se radi po principu – 2 minute se trči s opterećenjem 60-70%, a zatim jedna minuta s opterećenjem 80-90%, nakon toga je pauza od 4 minute te potom drugi dio glavnog zadatka, koji se također odnosi na kontinuirano trčanje 20 minuta, na način: 1 minuta trčanja s opterećenjem 60-70%, pa zatim 1 minuta s opterećenjem 85-95%. Na kraju treninga je obavezno istezanje)

19:00 – tuširanje i kratki odmor prije večere

20:00 – večera

21:30 – spavanje

15.12. – skijaški i kondicijski trening

7:30 – buđenje, razgibavanje

08:00 – doručak

08:45 – odlazak na skijašku stazu

09:00 – start žičare

09:00 – 9:45 – postavljanje, staze, zagrijavanje, slobodna vožnja

9:45 – početak treninga u stazi, 6 ponavljanja

10:45 – pauza 15 minuta, treneri popravljaju ili mijenjaju veleslalom stazu

11:00 – nastavak treninga, 4-5 vožnji

12:00 – završetak trening na stazi, prije odlaska sa skijališta još 2-3 slobodne vožnje

13:30 – ručak

14:00 – odmor

16:00 – kondicijski trening ravnoteže i stabilnosti – lagano trčanje 10 min, hod na sve četri bočni, hod na sve četri u nazad, hodanje po uskoj gredi frontalno, hodanje po uskoj gredi bočno, hodanje po uskoj gredi u nazad, sunažni stav na *BOSU* lopti u polučučnju, sunožni stav na *BOSU* lopti u čučnju, jednonožni stav na *BOSU* lopti u polučučnju, izdržaj u sjedu na zidu, izdržaj u malom mostu, izdržaj u malom mostu na jednoj nozi, istezanje 20 minuta

18:00 – tuširanje i odmor prije večere

19:00 – večera

20:00 – video analiza

21:30 – spavanje

16.12. – natjecanje u tehničkoj disciplini veleslalom

7:00 – buđenje, razgibavanje i doručak

8:00 – dolazak na skijalište

8:30- 9:00 – zagrijavanje za to postavljene staze (4-5 prolaza, ovisno kako se natjecateljica osjeća)

9:00 – 9:30 – pregled postavljene staze za natjecanje (prva vožnja) zajedno s trenerom, gdje pokušavaju otkriti najbolji način prolaska kroz zahtjevne dijelove staze

10:00 – start prve vožnje

11:30-12:00 – odmor i okrjepa

12:00 – 12:30 – pregled postavljene staze za natjecanje (druga vožnja)

13:00 – start druge vožnje

15:00 – kraj natjecanja i svečano proglašenje pobjednika

15:30 – ručak

17:30 – istezanje ili lagani kondicijski trening

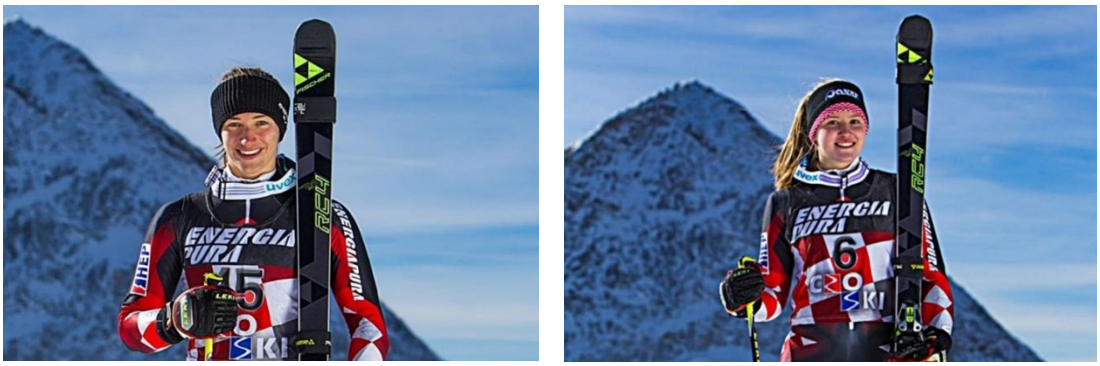
19:30 – večera

22:00- spavanje

17.12. – put

8:00– buđenje i doručak

9:00 – 10:00 – pakiranje stvari i skijaške opreme te polazak i putovanje



Slika 3. Leona Popović i Ida Štimac, natjecateljice, članice B ženske reprezentacije Hrvatske u skijaškoj sezoni 2016/2017

5 ZAKLJUČAK

Priprema skijašice je izuzetno zahtjevan proces. Mnogi vrhunski kineziolozi spominju skijanje kao jednu od najkompleksnijih sportskih grana.

U ovom diplomskom radu prikazan je jednogodišnji plan i program skijaških i kondicijskih treninga te natjecanja u sezoni 2016/2017 i to za B žensku hrvatsku reprezentaciju (Ida Štimac i Leona Popović) koji eventualno uvjetuje uspjeh natjecateljica. Plan i program omogućuju da se slučajnosti svedu na minimum i da se na siguran i ekonomičan način postignu optimalni rezultati u alpskome skijanju koji odgovaraju individualnim obilježjima sportašica i uvjetima u kojima se provode treninzi.

Osim razrade navedenog plana i programa svrha ovog diplomskog rada je realno prikazati život natjecateljica u planini te način na koji svakodnevno žive trenirajući alpsko skijanje. Osim velikog odricanja i napornih treninga koje žene u alpskome skijanju prolaze, javljaju se i drugi problemi koji im nimalo ne olakšavaju razvoj sportske karijere. Vrlo je važno poznavati svaku skijašicu koja sudjeluje u trenažnom procesu te sve njezine sposobnosti, osobine i znanja, kao i njezin zdrastveni status.

Iako naizgled laganom procesu prvodebe zacrtanog plana i programa, tijekom sezone javljaju se problemi kojih trener mora biti svjestan, jer odstupanja od idealnog tijeka su normalna pojavnost.

Iz razgovoru s Ivom Mišak i Reom Hraski dobio se je veliki broj informacija vezanih uz stvarni život vrhunskih alpskih skijašica i pojavu kriza kao i ozljeda na putu do ostvarivanja svojih najboljih rezultata i medalja. Tijekom cijelog tog procesa uz njih su bili treneri (bolje reći drugi roditelji), koji su u svakom trenutku morali raditi ono što je najbolje za natjecateljice kako bi zajedno postigli ciljeve te im pomogli u proživljavanju uspona i padova kroz dugogodišnju sportsku karijeru.

6 LITERATURA

1. Cigrovski, V., Matković, B. (2015). Skijaška tehnika-carving. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
2. Cigrovski, V., Matković, B., Franjko, I., Primužak, D., Zubčić, K., Radman, I. (2016). Je li moguće smanjiti ozljede kod natjecatelja u alpskome skijanju? U: Zbornik radova Kondicijska priprema sportaša. (Ur. I. Jukić i sur.), Zagreb, 26. i 27.02.2016. str. 251-254.
3. FIS-Federation Internationale de Ski (2019). International Competition Rules (ICR) Alpine /on line/. S mreže skinuto 15. travnja 2019. s: https://assets.fis-ski.com/image/upload/v1542266980/fis-rod/ICR_2018_15112018.pdf
4. Horvat, M. (2013). Žena - natjecatelju u skijanju. (Diplomski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
5. Kostelić, A. (2005). Prikaz i analiza kondicijske pripreme Ivice i Janice Kostelić tijekom sportske karijere (razvoj i rezultati). (Diplomski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
6. Milanović, D. (2009). Teorija i metodika treninga. Zagreb: Odjel za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
7. Modrić, D., Rađenović, O. (2009). Alpsko skijanje. Zagreb: Znanje d.d.
8. Matković, B. i suradnici (2010). Antropološka analiza košarkaške igre. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Hrvatski košarkaški savez.
9. Supej, M., Holmeberg, H.C. (2019). Recent kinematic and kinetic advances in Olympic alpine skiing: PyeongChang and beyond. Frontiers in physiology, 10, 111.
10. Šalaj, S., Gregov, C., Milanović, D. (2009). Žene u vrhunskom sportu. U: Zbornik radova VIII. Konferencije o sportu Alpe-Jadran, Opatija 04.-06.06.2009. str. 97-106.
11. Šulek, I. (2013). Plan i program jednogodišnjeg ciklusa treninga mladih skijaša životne dobi 11 – 14 godina. (Diplomski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
12. Weiner, S. (2008). Plan i program jednogodišnjeg ciklusa treninga vrhunske skijašice. (Diplomski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.