

LETNI NAČRT DELA ZA SEZONO 2021/2022

MOŠKA EKIPA ZA EVROPSKI POKAL

Odgovorni trener: **Gašper Markič**

Vodja Panoge: Miha Verdnik

Predsednik strokovnega sveta Panoge: Grega Benedik

Predsednik Panoge: Iztok Klančnik

Ljubljana, 17.4.2021

1. Uvodni del

Ekipo za Evropski pokal je v letošnjem letu samostojna ekipa, ki bo predvsem v pripravljalnem delu sezone v večini trenirala skupaj s C reprezentanco. Obnovljena trenerska zasedba (odhod Mitja Valenčič) tako kot rahlo prevetrena zasedba tekmovalcev (Naraločnik se seli v WC ekipo, prihaja Anže Gartner) sicer že ima nekaj medsebojnih izkušenj in z novimi člani nadaljuje načrtano delo.

Tekmovalcem bo potrebno zagotoviti čimboljše pogoje ter jim tehnično in taktično pomagati se še bolj približati svojim najboljšim verzijam sebe. Sam sem pozitivno naravnan človek, s čim bom v nadaljevanju dela poizkušal okužiti celotno ekipo ter s spočito glavo vnovčil pretekle izkušnje v želji po napredku in izpolnitvi zastavljenih ciljev predstavljenih v nadaljevanju.

2. Glavne naloge

Sam program je oblikovan na primerljiv način kot v lanskem letu, ko smo se uspešno borili z dnevnimi ali tedenskimi spremembami regulacij ter odlokov glede COVID 19. Trenerski izziv bo zopet v iskanju kreativnosti v tem nepredvidljivem času omejitev in prepovedi.

Tekmovalci se bodo v poletnem času posvetili šoli ter kondicijski pripravi pod vodstvom Andreja Lukežiča v Postojni oz. z osebnimi trenerji. V kolikor bo smiselno, bodo opravili nekaj dni tehničnega treninga na ledeniku Mölltal.

Naloga trenerjev bo zagotoviti nemoteno delovanje kakovostnega programa ne glede na izzive, ki nas čakajo. Veliko bo sodelovanja s C ekipo, kar bo omogočalo lažjo zadovoljitev individualnih potreb tekmovalcev. Nekateri tekmovalci se bodo pridruževali ekipi za Svetovni pokal, tako da morajo biti programi čimbolj usklajeni, kar bo v danih okoliščinah dodatni izziv. Kasneje v sezoni bo potrebno zagotoviti tudi primerjalne treninge s konkurenčno boljšimi smučarji ter v tekmovalnem obdobju, ko se bo ekipa delila, tekmovalcem zagotoviti nemoteno delo na visokem nivoju.

3. Vodstvo in sestava ekipe

1.1 Strokovno vodstvo (dopolni in uredi skladno z dogovorom vodje):

	Ime in Priimek	Vloga sodelavca
Odgovorni trener	Gašper Markič	
Trener	Gorazd Razinger	Trener, serviser
Serviser	Boštjan Delalut	Servis smuči, pomoč na terenu
Servis	Zvone Žirovnik	Servis smuči, pomoč na terenu
Zunanji sodelavec	Sara Isakovič	Psihološka priprava – mentalni trening
Kondicija	Andrej Lukežič	Plan in izvedba kondicijskega treninga v RS
Fizioterapevt	Po dogovoru	
Zdravnik	Dr. A. Kristan / Dr. M Turel	UKC Ljubljana

1.2 Tekmovalci

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	*

Obrazložitev:

Martin Križaj v neobičajni sezoni (covid 19) ni uspel izpolniti kriterijev za nabor v reprezentanco v sezoni 2021/2022, saj se je poškodoval in ima status poškodovanca.

Anže Gartner v neobičajni sezoni (covid 19) ni uspel izpolniti kriterijev za nabor reprezentantov v sezoni 2021/2022, vendar je na podlagi strokovne trenerske ocene uvrščen v ekipo EC.

Razlogi za to so:

- Napredek v smučarskem znanju.
- Močno popravil FIS točke.
- Vidimo potencial dobrega vsestranskega smučarja.
- Uspešno opravljen zadnji psihofizični test Ironman 2020 (mnenje kondi trenerja v prilogi.)

Tim Tršan ni uspel izpolniti kriterijev za nabor reprezentantov v sezoni 2021/2022, vendar je na podlagi strokovne trenerske ocene uvrščen v ekipo EC.

Žak Žirovnik ni uspel izpolniti kriterijev za nabor reprezentantov v sezoni 2021/2022, vendar je na predlog Odbora uvrščen v ekipo EC pod pogojem izpolnjevanja etapnih ciljev.

4. Načrt programa

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	

5. Opis načrtovanega programa / cilja

TELESNA PRIPRAVA :

Glede na specifično situacijo in dolgo uvodno obdobje (1/2 marca in april) so tekmovalci v začetku maja na višjem psihofizičnem nivoju, kot je to običajno. Natančno stanje se ugotovi na uvodnih testiranjih v prvi polovici maja. Za razvoj aerobnih in anaerobnih sposobnosti se uporabi HIIT («high intensity interval training»). V mesecu maju je to tip1 (aerobno) in tip3 (aerobno + anaerobno), v glavnem pripravljalnem obdobju pa tip4 in tip5 (večji poudarek na živčno mišični komponenti). Med snežnimi treningi prevladuje tip1. Vadba moči je razdeljena na pet blokov. Tri bloke poskušamo izvesti znotraj predtekmovalnega in tekmovalnega obdobja, zadnji se zaključi en teden pred MSP-jem. Med sezono poskušamo izvesti 5 testiranj, 2 na FŠ in 3 na terenu.

Mentalna priprava: Cilj mentalne priprave je predvsem spoznati delovanje možganov, spoznati vplive dihanja, misli, telesne drža, meditacije in vizualizacije ter s tem znanjem zgraditi oz. nadgraditi šampionsko miselnost. Pri tem na je Sara Isaković s svojo izjemno energijo, bogatimi izkušnjami in znanjem pomagala že v lanske sezoni. S tem bomo nadaljevali tudi v prihodnje in sicer po dogovoru in zmožnostih saj je trenutno na porodniškem dopustu.

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:

Prilagoditev na opremo in treninge na snegu. Prosto smučanje – šola smučanja. Prilagoditev na nov material. Trening tehnike GS, SL ter prosto smučanje na daljših smučeh z elementi hitrih disciplin. Trening SL, GS - Dvigniti raven smučanja predvsem v SL, kjer tekmovalci najbolj zaostajajo v razvoju. Kvalitetna organizacija ter izvedba treningov tehničnih disciplin. Organizacija in nemoteno prehajanje med ekipami za določene tekmovalce. Priprava tekmovalcev na psihofizične napore alpskega smučanja. Pravilno, hitro in racionalno smučaje.

PREDTEKMOVALNO OBDOBJE:

Organizacija treningov v primerljivih pogojih in na podlagah kot so na tekmovanjih Evropskega pokala in FIS tekmovanj. Simulacija tekmovalnega protokola s trening tekmami.

Organizacija primerjalnih treningov z boljšimi ekipami/tekmovalci.

TEKMOVALNO OBDOBJE:

Uspešno nastopanje na vseh tekmah, katerih se ekipa/tekmovalec udeleži.

Premišljeno in pametno peljati ekipo skozi tekmovalno sezono Evropskega pokala in FIS tekmovanj.

Posamičnemu tekmovalcu omogočiti dobro pripravo na tekmovanje.

Napredovati in ostati zdrav.

Prvi del: november, december 2021, januar 2022. Potrditi in popraviti štartna izhodišča na tekmah FIS, osvojiti točke Evropskega pokala v SL, SG in DH.

Drugi del: februar, marec in april 2021. S primernimi rezultati izpolniti individualne ter ekipne cilje. V kolikor bo napredek na zadovoljivem nivoju, tekmovati na tekmah EC v SL in GS, kjer se približa in osvoji točke. Osvajati točke na EC v SG in DH.

Tekmovalci bodo imeli v sezoni cca. 45 startov na CIT, FIS, EC ter WC tekmovanjih. Število po disciplinah se razlikuje od tekmovalca do tekmovalca.

15 SL startov, 17 GS startov, 4 DH startov, 6 SG startov, 3 AC startov

Ažnoh -25% SL startov na račun DH in SG startov. Marovt več SL in mnj hitrih disciplin.

PREHODNO OBDOBJE:

Količinski trening SL, trening VSL na zahtevnejših progah v zimskih pogojih, ter priprava materiala na sezono 2021-2022, saj je potrebno izkoristiti tekmovalno pripravljenost tekmovalcev pred daljšim počitkom.

5.1 Rezultatski cilji – ekipa

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 tekmovalac top 30 EC v posamični disciplini
- 2 tekmovalca z osvojenimi EC točkami
- 2 tekmovalca top 3 na članskem državnem prvenstvu
- 1 tekmovalac uvrstitev na OI

5.2 Individualni rezultatski cilj

Ime in Priimek	Načrtovani cilj	Realizacija cilja	Realizacija (Da/Ne)
Tijan Marovt	Osvojiti točke EC pokala, približati se top 30 WC v SL		
	Izpolniti kriterij 2		
Rok Ažnoh	Osvojiti točke EC v SG, DH ali AC		
	WJC 1x top 6, 1x top 15		
	Izpolniti kriterij 2		
Martin Križaj	WJC 1x top 25		
	Izpolniti kriterij 3		
Anže Gartner	WJC 1x top 15, 1x top 25		
	Izpolniti kriterij 2		

5.3 Individualni cilji napredka (lahko je tudi % zaostanka,...)

ime in priimek	FIS točke načrtovani cilj /disciplina	Opomba – etapni cilji za tekmovalce brez kriterija
Tijan Marovt	SL -15% ; GS 20%	
Rok Ažnoh	DH, SG, AC, GS -15% ; SL -25%	
Martin Križaj	DH, SG, AC -30% ; SL -50% ; GS -25%	1. etapni cilj kakovostno opravljena rehabilitacija kolena ter uspešna vrnitev na sneg
		2. etapni cilj opravljen test Ironman (priloga A. Lukežič)
		3. etapni cilj do 20.1.2020 izpolniti kriterij 3
Anže Gartner	DH, SG, AC -25% ; SL, GS -25%	1. etapni cilj opravljen test Ironman (priloga A. Lukežič)
		2. etapni cilj do 20.1.2020 izpolniti kriterij 3
		3. etapni cilj izpolniti individualne rezultatske cilje

5.4 Izhodišča za posameznega tekmovalca

Tijan Marovt: Marljiv in zelo motiviran tekmovalec, ki je pokazal velik napredek na slalomih lanske sezone. Dobro deluje v lepih in bolj enostavnih razmerah, potrebno dvigniti nivo v zahtevnih pogojih ter terenskih oblikah. Izboljšati mentalno odpornost predvsem v pripravi na tekme višjega ranga EC in WC. V pripravljalnem delu sezone se mu omogoči trening z ekipo svetovnega pokala za tehnične discipline z namenom nadgraditi pomankljivosti v zahtevnejših pogojih ter primerjave z močnejšo konkurenco.

Rok Ažnoh: Izredno predan in marljiv tekmovalec, ki išče konstanten napredek pri sebi in njegovi okolici. Posledično viden velik napredek, kateremu bomo sledili tudi v prihodnje. Fizično in mentalno močan vendar še vedno mlad tekmovalec pred katerim je še zajeten proces učenja na vseh nivojih smučanja. Omenil bi predvsem terenske oblike in skoki v hitrih disciplinah ter preveliko število napak v tehničnih disciplinah. V pripravljalnem delu sezone se mu omogoči trening z ekipama svetovnega pokala hitrih in tehničnih disciplin z namenom pridobivanja izkušenj ter nadgrajevanja smučarskega znanja v zahtevnejših pogojih in primerjave s konkurenčno močnejšimi smučarji.

Martin Križaj: Marljiv in motiviran tekmovalec, zelo dobro telesno pripravljen. Hiter vendar rizičen način smučanja je potrebno v času vračanja po poškodbi nadgraditi v boljši bazičen položaj, ki mora biti odskočna deska napredka. Poleg smučanja potrebno dvigniti nivo mentalne odpornosti, ki mu dela težave predvsem po porazih tako na tekmah kot treningih.

Anže Gartner: Tekmovalec, ki je prvo leto v ekipi in katerega še ne poznam dovolj. Zato lahko podam le objektivno izhodišče in sicer sem mnenja, da mora napredovati v telesni pripravi ter šampionski miselnosti. Smučarsko je pokazal lep napredek v letošnji sezoni, kar bo v nadaljevanju potrebno še nadgraditi tako v tehničnem kot taktičnem smislu.

6. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

- Sodelovanje na treningih z ekipama svetovnega pokala za tehnične in hitre discipline.
- EC in C moški ekipi trenirata skupaj 45 dni od 60 dni pripravljalnega obdobja v istih terminih, ter terenih.
- Sodelovanje z žensko EC+C ekipo v pripravljalnem obdobju tako na smučišču kot pri potrebaj fizioterapevta.
- Seznanjanje z zdravstvenim stanjem tekmovalcev in morebitna pomoč zdravniške službe (Dr. Anže Kristan, Dr. Turel)
- Sodelovanje s Saro Isakovič (Performance psychology) na področju psihološke priprave.
- Sodelovanje z inštitutom na Fakulteti za Šport.

7. Opremljevalci

Pravočasna dostava nujne smučarske opreme (smuči, vezi, čevlji, plošče)

Konkurenčna in nivoju primerna oprema, kar je potrebno pohvalit in je zelo dobro urejeno v zadnjem času s strani ljudi na SZS, katerih odgovornost je to.

8. Servis opremljevalcev

Korektno sodelovanje z opremljevalci v pretekli sezoni, česar se nadajamo tudi v prihodnje.

9. Prehajanje med ekipami

Možnost prehajanja tekmovalcev iz Medregijske reprezentance, reprezentance C in EC v obe smeri. Naš cilj mora biti izoblikovati tekmovalce v njihove najboljše verzije sebe. Z njimi moramo ostati oz. izboljšati stik s konkurenco ter zapolniti vrzel, ki je na tem nivoju nastala v zadnjih dveh olimpijskih obdobjih.

V zimskem obdobju bomo delovali na 3eh »frontah« treningi FIS, EC in WC. Zato bo potrebno dobro sodelovanje z ostalimi trenerji. V primeru, da tekmovalec iz ekip EC ali C napreduje v WC ekipo, je zaradi nemotenega dela EC ekipe smotno, da zanj poskrbijo trenerji in serviserji ekip svetovnega pokala.

10. Ostalo pomembno za vrhunski rezultat

Pomembno je tekmovalce šampionsko vzgojiti ter tehnično in taktično kar najboljše podkovati. Tako na fizičnem kot psihološkem področju jim je potrebno pomagati, da bodo postali najboljše verzije samih sebe in bodo tako pripravljeni na izzive alpskega smučanja.

Seveda je potrebno tekmovalcem zagotoviti konkurenčno opremo ter primerljive pogoje kot jih ima konkurenca.

Ker je smučanje šport v naravi je na tej športni poti potrebno imeti tudi nekaj sreče, katera po ljudskih pregovorih spremlja hrabre;))!

Together

Everyone

Achives

More