

LETNI NAČRT DELA ZA SEZONO 2021/2022

MOŠKA C REPREZENTANCA

Odgovorni trener: **Matija Grašič**
Vodja Panoge: Miha Verdnik
Vodja reprezentance: Janez Slivnik
Predsednik strokovnega sveta Panoge: Grega Benedik
Predsednik Panoge: Iztok Klančnik

Ljubljana, 18.4.2021

1. Vodstvo in sestava ekipe

1.1 Strokovno vodstvo:

	Ime in Priimek	Vloga sodelavca
Odgovorni trener	Matija Grašič	Trener – izvedba kondicijskih treningov na terenu po navodilu Andreja Lukežiča
Trener	Anže Čufar	Trener, serviser
Serviser	Maj Mlakar	Servis smuči, pomoč na terenu
Kondicija	Andrej Lukežič	Plan in izvedba kondicijskega treninga v Sloveniji
Fizioterapevt		
Zdravnik	Dr. A. Kristan / Dr. M Turel	UKC Ljubljana
Nadzornik	Boštjan Anderlič	Vodja otroškega in mladinskega programa

1.2 Tekmovalci

<i>Ime in priimek</i>	<i>Leto rojstva</i>	<i>Smučarsko društvo</i>	<i>Kriterij</i>
ZUPANČIČ Filip	2004	SD Novinar	Kriterij 3
ANDERLIČ Jakob	2004	SD Novinar	Kriterij 3
KOMAC Nejc	2003	ASK Kr. Gora	Kriterij 3
SVETLIČ MIHA	2004	SD Novinar	Kriterij 3
OREŠKOVIČ Zupan Žiga	2003	Ask Kr. Gora	Strokovna trenerska ocena
RAKOVIČ David	2003	Ask Kr. Gora	Strokovna trenerska ocena
STOJANOVIČ ROK	2002	Sk. Alpetour	Strokovna trenerska ocena
KREJ ROŽLE	2002	Sk. Alpetour	Strokovna trenerska ocena

2. Načrt programa

Mesec	Načrtovan kraj treninga (sneg)	Načrtovano število dni	Načrtovan kraj treninga (kondicija)	Načrtovano število dni
April	Krvavec, Vogel?	1		
11.5. – 14.5.	MÖLLTAL/Kaunertal / Tux	4	POSTOJNA	Junij 10
25.5. - 28.5.	MÖLLTAL/Kaunertal / Tux	4	POSTOJNA	Julij 10
2.8. – 8.8.	Druskininkai/ Dusseldorf	6	POSTOJNA	August 5
24.8. – 31.8. 8.9. -15-9. 23.9. -30.9.	SAAS FEE	16		September 5
11.10. - 31.10.	TUX/PASS THURN/MOELLTAL	11	POSTOJNA	Oktober 5
6.11. – 13.11. 22.11. -29.11	SOLDA	12	POSTOJNA	November 3
DECEMBER	AUT/SLO/ITA	12	POSTOJNA	December 3
DECEMBER, JANUAR, FEBRUAR, MAREC	TEKMOVALNO OBDOBJE	60	POSTOJNA	5
APRIL	KRVAVEC, TARVISIO	3		
SKUPAJ		130 dni		46 dni

3. Opis načrtovanega cilja

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:

Spoznavanje tekmovalcev, pregled opreme. Prilagoditev na novo opremo in ustvarjanje dobre tehnične baze in širine znanja tekmovalcev. Več tehničnega prostega smučanja, uporaba valov, grbin, prelomnic, enostavne postavitve s kratkimi količki, markerji in uporaba različnih dolžin smučí. Poudarek na tehničnih disciplinah s postopnim spoznavanjem elementov hitrih disciplin. Učenje štartnih tehnik, poganjanja in taktike smučanja in ogledovanja prog. Postopno prehajanje v težje postavitve, okoliščine, hitrosti in postopno povečevanje količine.

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

PREDTEKMOVALNO OBDOBJE:

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

TEKMOVALNO OBDOBJE:

Samozavestni in korektni nastopi na tekmah. Postopno izboljševanje točk in štartnih pozicij. Prve tekme vzeti za učenje in tekom sezone spraviti smučanje na višji tekmovalni nivo. Nastopati dobro najprej v tehničnih disciplinah in po potrebi dodajati druge. Zagotoviti dobro pripravo na tekme, podajati korektno kratke informacije, tekmovalce motivirati in jih spodbujati tudi ob neuspehu. Postaviti etapne dosegljive cilje in izpolniti individualne kriterije za uvrstitev v ekipo. Omogočiti tudi ostalim tekmovalcem pridružitve na treningih in tekmovanjih.

PREHODNO OBDOBJE:

Izkoristiti dobre pogoje za količinski trening, po možnostih preizkusiti novo opremo in pridobiti čim več informacij in občutkov.

TELESNA PRIPRAVA :

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. Konkretni kondicijski načrt in morebitne individualne priprave s svojimi kondicijskimi trenerji, se bodo usklajevale naknadno. Vsi tekmovalci se morajo udeležiti skupnih testiranj in vsaj enih skupnih kondicijskih priprav.

LETNI NAČRT KONDICIJSKE VADBE, MOŠKA EC/C
sezona: 2020/2021

koledar	mesec	maj					junij					julij					avgust					september					oktober					november					december					januar					februar					marec					april													
	nedelja	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18
Periodizacija	mikrociklus	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31							
	faza treninga	pripravljalno obdobje															predtek. obd.					tekmov. alno obdobje																																																
	HIIT (LI, SI, RSS, SIT)	tip1 + tip3					tip3					tip4 + tip5					tip1 t2					tip1 + tip4					tip3					tip1					tip3					tip1					tip3					tip1					t2													
	maksimalna moč	[diagonalna črta]					[diagonalna črta]					[diagonalna črta]					[diagonalna črta]					[diagonalna črta]					[diagonalna črta]					[diagonalna črta]					[diagonalna črta]					[diagonalna črta]					[diagonalna črta]					[diagonalna črta]																		
	vzdržljivost v moči	[diagonalna črta]					[diagonalna črta]					[diagonalna črta]					[diagonalna črta]					[diagonalna črta]					[diagonalna črta]					[diagonalna črta]					[diagonalna črta]					[diagonalna črta]					[diagonalna črta]					[diagonalna črta]																		
	hitra moč	[diagonalna črta]					[diagonalna črta]					[diagonalna črta]					[diagonalna črta]					[diagonalna črta]					[diagonalna črta]					[diagonalna črta]					[diagonalna črta]					[diagonalna črta]					[diagonalna črta]					[diagonalna črta]																		
	koordinacija	SMT + T					LK + Ž					A					R+T					T					Ž					R					Ž + SMT					LK					Ž + SMT					LK					Ž					LK								
hitr., agil., reak. čas	[diagonalna črta]					[diagonalna črta]					[diagonalna črta]					[diagonalna črta]					[diagonalna črta]					[diagonalna črta]					[diagonalna črta]					[diagonalna črta]					[diagonalna črta]					[diagonalna črta]					[diagonalna črta]					[diagonalna črta]														
testiranja	x					x					x					x					x					x					x					x					x					x					x					x														
		laboratorijski testi										terenski testi										koordinacija																																																
		- Bosco										- 30/15 IFT										T - tenis										A - akrobatika																																						
		- Nowacki										- Pro agility										R - rolanje+rolkanje										LK - lifekinetik																																						
		- izokinetika kolena										- enonožni troskok										Ž - igre z žogo										SMT - senzomotorična vadb.																																						
		- CMJ + SJ										- Ironman																																																										

3.1 Rezultatski cilji – ekip

C EKIPA:

- GS bistveno izboljšati FIS točke, 2 x top 3 uvrstitev NJR
- SL bistveno izboljšati FIS točke, 2 x top 3 uvrstitev NJR
- DH izboljšati FIS točke (Sekundarni cilj)
- SG izboljšati FIS točke (Sekundarni cilj)
- AC izboljšati FIS točke (Sekundarni cilj)
- Izpolniti in preseči kriterij 3
- Uvrstitev treh tekmovalcev na WJC
- Top 3 uvrstitev EYOF

3.2 Individualni rezultatski cilji

Žiga Zupan Oreškovič 2003, - 1 tehnična disciplina pod 50 FIS točk, 1 hitra disciplina pod 80 FIS točk

Jakob Anderlič 2004, - 1 tehnična disciplina pod 55 FIS, 1 hitra disciplina pod 70 FIS točk

Zupančič Filip 2004, - 1 tehnična disciplina pod 55 FIS točk, 1 hita disciplina pod 70 FIS točk

Komac Nejc, 2003 - 1 tehnična disciplina pod 50 FIS točk, 1 hita disciplina pod 80 FIS točk

Svetličič Miha, 2004 - 1 tehnična disciplina pod 50 FIS točk, 1 hita disciplina pod 70 FIS točk

Rakovič David, 2003 1 tehnična disciplina pod 50 FIS točk, 1 hita disciplina pod 100 FIS točk

Rožle Krelj 2002, 1 tehnična disciplina pod 40 FIS točk, 1 hita disciplina pod 70 FIS točk

Stojanovič Rok 2002, 1 tehnična disciplina pod 40 FIS točk, 1 hita disciplina pod 70 FIS točk

***prioriteta je doseg ciljev v tehničnih disciplinah in šele na to v hitrih.**

3.3 Individualni cilji napredka

VSI TEKMOVALCI	V %	Opomba
SL	20% DO 30 %	
GS	20% DO 30%	
SPEED	10% DO 30%*	*Sekundarni cilj

Žiga Zupan Oreškovič 2003, - izboljšati položaj telesa, zavoje začenjati z nogama in ne z bokom, več zavoja napraviti nad vrati, izboljšati ravninske odseke proge, izboljšati vzdržljivost, dvigniti samozavest in odločnost.

Jakob Anderlič 2004, - več gibanja, bolj sklenjena drža smuči, večja odločnost in samozavest pri smučanju, pridobiti več mišične mase.

Zupančič Filip 2004, umiriti roke in zgornji del telesa, več zavoja nad vrati, višji ravnotežni položaj, napredek v vzdržljivosti.

Komac Nejc 2003, višji ravnotežni položaj, odločnejši začetek zavoja, povečanje gibljivosti in eksplozivnosti.

Svetličič Miha 2004, odločnejši začetek zavoja z več teže na spodnji smuči, izboljšati vzdržljivost, moč in gibljivost.

Rakovič David 2003, višji ravnotežni položaj, več dela v kolenih skozi celotni zavoj, bolj razklenjena drža smuči, bistven napredek v celostni kondicijski pripravi.

Rožle Krelj 2002, večja odločnost pri smučanju in sproščenost na tekmah. Pridobiti nekaj mišične mase, napredek v koordinaciji, gibljivosti in ravnotežju.

Stojanovič Rok 2002, izboljšati osnovni položaj, več zavoja do vrat, več mehkoobe in sproščenosti v samem smučanju. Samozavestnejši nastopi na tekmah.

3.4 Izhodišča za posameznega tekmovalca

Izhodišča so predstavljena v poročilu dela sezone 2020-2021.

4. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci in drugimi ekipami SLOSKI

Sodelovanje z moško ekipo EC in po možnostih z drugimi ekipami SZS. C in EC moški ekipi trenirata skupaj cca 40 dni. Seznanjanje z zdravstvenim stanjem tekmovalcev in morebitna pomoč... zdravniške službe (Dr. Anže Kristan, Dr. Turel) Sodelovanje z inštitutom na Fakulteti za Šport in po možnosti fizioterapevtom v kolikor bo to mogoče.

5. Opremljevalci

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

Konkurenčna in nivoju primerna oprema, ki jo imajo tekmovalci proti katerim tekmujejo.

6. Servis opremljevalcev

Pravočasno zagotavljanje opreme, tudi v primeru poškodb materiala in menjave modelov. Pričakujem servis smučarskih čevljev, kadar bo to potrebno.

7. Prehajanje med ekipami

Možnost prehajanja tekmovalcev iz klubskega nivoja v reprezentanco C in prehajanje iz EC ekipe v C kolikor bo zaradi programa in stanja tekmovalcev to potrebno.

8. Ostalo pomembno za vrhunski rezultat

Predanost tekmovalcev in spremljevalnega osebja, omogočiti dovolj finančne podpore in posledično zagotoviti dobre pogoje za trening in tekmovanja. Dobra priprava poligonov in terenov za treninge in tekmovanja v Sloveniji. Pomembno bo sodelovanje na kondicijskem nivoju. Usklajevati program z individualnimi kondicijskimi trenerji. Naša naloga je vzgojiti, tehnično podkovati in tako fizično kot psihološko tekmovalce pripraviti na najvišji nivo alpskega smučanja.