

SZS – ALPSKE DISCIPLINE

LETNI NAČRT DELA ZA SEZONO 2021/2022

EKIPA ZA SVETOVNI POKAL
MOŠKI
HITRE DISCIPLINE

Odgovorni trener: **Koštomaj Grega**
Vodja Panoge: Miha Verdnik
Vodja reprezentanc: Janez Slivnik
Predsednik strokovnega sveta Panoge: Grega Benedik
Predsednik Panoge: Iztok Klančnik

Ljubljana, 18.4.2021

1. Uvodni del

Za našo ekipo je zelo razburkana sezona. Po zelo dobrem štartu, slabem nadaljevanju in zaključku z nekaj naznanili, da ni vse slabo, si želimo v tej sezoni več konkretnosti pri tekmovalnih nastopih in s tem konstantnejše dobre nastope.

Želimo pobrati dobre izkušnje te sezone, torej, da so tekmovalci s samozavestnim in napadalnim nastopom lahko povsem v svetovnem vrhu, ter dodati, da bodo tekmovalci sposobni takšnih nastopov na vseh prizoriščih. Zato nameravamo povečati količino veleslalomskega treninga, ter še povečati raznolikost in zahtevnost na treningih vseh disciplin. Želim si več sodelovanja s tehnično ekipo (GS), kjer smo lahko deležni kvalitetnega treninga z vrhunsko primerjavo.

V ekipo predlagam Martina Čatra, Boštjana Klineta (oba z izpolnjenima kriterijema 1), Miho Hrobata (kriterij 2 in strokovna ocena), ter rekonvalescenta Klemna Kosija, ki je trenutno še v začetni fazi rehabilitacije.

Predlagam, da se ekipi priključi še Nejca Naraločnika iz EC ekipe. Le ta je v zadnjih letih bolj hitrostno usmerjan in je bil po poškodbi Klemna Kosija v veliki meri že vključen v delo z našo ekipo, ter se tudi že udeležil tekem svetovnega pokala.

Posebna pozornost bo potrebna vračanju Klemna Kosija v tekmovalni program.

2. Glavne naloge

V pripravljalnem obdobju nameravamo tekmovalcem ponuditi nov glavni del, ki ga iz ustaljenega Čila, predstavljamo v Argentino (Ushuaia). Prav tako, nameravamo "ustaljeno Kanado, pred prvimi tekmami zamenjati s pripravami v Cooper Mountain-u (ZDA).

V pripravljalnem obdobju bomo predvsem pri Čatru dodajali tudi razne "adrenalinske" izzive, ki mislimo, da bodo pomagali pri psiholoških zavorah.

Tudi na področju kondicije si želimo razširiti nabor psihomotoričnih sposobnosti, katere se bo ciljano treniralo.

Na tekmah si želimo samozavestne in rezultatov željne tekmovalce. In to ne glede na prizorišče tekmovanja. Predvsem s ciljem izboljšati štartna izhodišča, do viška sezone v februarju.

Višek bodo vsekakor OI v Pekingu, kamor zagotovo ne želimo odditi le nastopati, ampak iskati vsaj eno uvrstitev med najboljših 6.

Cilj je tudi trojica na finalu v Courchevelu in Meribelu.

3. Vodstvo in sestava ekipe

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

	ime in priimek	opomba
Odgovorni trener	Grega Koštomaj	
Trener	Aleš Gorza	
Fizioterapevt	Rok Šmejic	
Kondicijski trener:	Mitja Bračič, Gašper Kristan, Uroš Kogal	
Servis smuči:	Rok Javor	
Servis smuči:	?	
Zdravnik:	Dr. Anže Kristan, Dr. Matjaž Turel	

1.2 Tekmovalci

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	Status 2019/2020
Martin Čater	1992	SK Celje	Kriterij 1
Miha Hrobat	1995	ASK Triglav Kranj	Kriterij 2
Boštjan Kline	1991	ASK Branik Maribor	Kriterij 1
Klemen Kosi	1991	ASK Branik Maribor	Kriterij 2
Nejc Naraločnik	1999	SD Beli Zajec	Kriterij 2

Strokovna ocena:

Miha Hrobat in Nejc Naraločnik nimata izpolnjenega kriterija 1 za uvrstitev v ekipo, a sta v ekipo za svetovni pokal – hitre discipline, priključena na podlagi izpolnjenega testa IR 2020 in strokovne ocene odgovornega trenerja.

Miha Hrobat je v zadnjih treh letih konstantno v bližini top 30 svetovnega pokala v SG-ju. Manjka mu predvsem konstantnost rezultatov. Prav tako, je v zadnji sezoni bil dvakrat zelo blizu točkam tudi v smuku (enkrat 31) in na svetovnem prvenstvu prikazal zelo vzpodbudne nastope na treningih. Z zrelostjo in odgovornostjo, ter izkušnjami, lahko v prihajajočem letu ustvari rezultatski preskok, ki ga od njega pričakujemo.

Nejc Naraločnik se je izkazal z nekaj nastopi v smukih evropskega pokala, kjer je v zadnjih dveh letih redno med dobitniki točk. Tudi v tehničnem smislu, je napredoval. Priključitev v ekipo svetovnega pokala vidim kot naložbo v prihodnost. Moramo mu ponuditi zahtevnejše pogoje in primerjave že na treningih, hkrati pa ga postopno spoznati s tereni svetovnega pokala.

Kriterija 1 tudi ne izpolnjuje Klemen Kosi, ki pa uveljavlja status poškodovanca in bo zanj potrebno poskrbeti, da ga v program priključimo sistematično in postopno. Predpogoj za vključitev pa je 100% rehabilitacija in zmožnost za aktivno ukvarjanje z vrhunskim športom. To potrdilo mora izdati inštitut za medicinske in funkcionalne meritve pri FŠ.

4. Načrt programa

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Opomba
prehodno	April 2021	10	Izvedeno v okviru sezone 2020/21
pripravljalno		46	
31.7. – 10.8.2021	Saas Fee	9	
20.8. – 10.9.2021	Ushuaia	17	
26.9. – 8.10.2021	Zermatt ali Saas Fee	10	
17. – 20.10.2021	Moelltal	3	
26.10. – 3.11.2021	Pitztal	7	
predtekmovalno		7	
11. – 21.11.2021	Cooper Mountain	7	
Tekmovalno		76	
23. – 28.11.2021	Lake Louise	5	
29.11. – 5.12.2021	Beaver Creek	4	
11. – 18.12.2021	Speikboden, Gardena	6	
21. – 22.12.2021	Slovenia	2	
25. -29.12.2021	Bormio	4	
6. – 10.1.2022	Pellegrino	3	
10. – 15.12022	Wengen	5	
15. – 22.1.202	Kitzbuhel	5	
27. - 29.1.2022	???	3	
31.1 – 12.2.2022	OI Peking	8	
20. – 26.2.2022	Slovenia, Italia	5	
1. – 7.3.2022	Kvitfjell	5	
10. – 17.3.2022	Slovenia, Meribel	6	
23. -30.3.2022	DP	5	
1.-15.4.2021	SLO smučišča	10	
SKUPAJ		139	

Pripravljena sta še dve rezervni različici programa oz. predvidevanja sprememb, glede na zelo nepredvidljivo situacijo, ki jo je prinesla epidemija. Ena vključuje tudi še možnost odhoda v Čile, ki pa je trenutno minimalna. Program bomo verjetno tudi pozimi prilagajali glede na uspešnost in konkurenčnost na tekmah WC. Ker je eden izmed bistvenih ciljev izboljšati tudi točke FIS, se bomo po potrebi udeležili tudi tekem kontinentalnih pokalov.

5. Opis načrtovanega cilja

KONDICIJA:

Tekmovalci bodo kondicijo opravljali individualno vsak s svojim kondicijskim trenerjem. Mi bomo v stalni navezi z njimi in stanje kontrolirali in usklajevali glede na zahteve in planiranje na snegu.

Glede na lanskoletne izkušnje bom svetoval vključevanje več treningov hitrosti, agilnosti in ravnotežja. V okviru kondicije se bosta predvidoma izvedli 2 testiranja na FŠ (prva predvidoma v Maju 2021), prav tako, pa bomo v julija 2021 v dogovoru z Andrejem Lukežičem izvedli test Ironman, ki je pogoj za izpolnitev kriterijev za uvrstitev v ekipo.

PREHODNO OBDOBJE:

Testiranje materialov. Kline je zamenjal opremljevalca. Posvečanje osnovni uravnoteženosti na smučeh, ter aktivna menjava v stiku s snegom obeh smučí v VSL.

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:

- a) Več tehničnega treninga GS na različnih terenih, predvsem pripraviranih z vodo.
- b) Zahtevnejše postavitve, kjer se občutneje začuti energija materiala, kadar je zavoj pravočasen in aktiven. In obvladovanje te energije za ustvarjanje pospeška.
- c) V primeru odhoda v Ushuaijo, sodelovanje z moško tehnično ekipo in drugimi nacijami (ITA, FRA).

Čater:

Dopolnjevanje smučarskih treningov s treningi v drugih športih, ki vključujejo segmente, ki mu predstavljajo izziv (smučarski skoki na plastiki, motokros, skoki v vodo, dirkanje s cestnim motorjem). Popraviti tehnične anomalije pri smučarskem položaju, predvsem v zahtevnejših postavitvah. Dobro osnovno postavitve na smučeh izkoristiti za krajše in aktivnejše zavoje. Poiskati ustrezne nastavitve opreme. Izboljšati štartni manever in dvigniti nivo rizika že na treningih.

Hrobat:

Izpopolniti smuk držo in poiskati ustrezne nastavitve opreme. Izkoreniniti fazo zdrsa (slide-a), v prvem delu zavoja v bolj zaprtih postavitvah. Kontrola desne roke pri tranziciji iz desnega v levi zavoj. Povečati število dobro in v celoti izpeljanih, tehnično težje postavljenih prog. S tem krepitev sigurnosti.

Kline:

Popraviti osnovni položaj na smučeh: centralna pozicija na smučeh z višjo osnovno postavitvijo bokov. In le tega obdržati predvsem v prehodih med različnimi terenskimi oblikami. Navajanje na novo opremo in nastavitve ki omogočajo zgornje. Dvigovanje samozaupanja, ter nivo rizika. Hitreje stopiti na zunanjo smučo in povečati odklon. Aktivnejša dinamika gibanja skozi zavoj.

Kosi:

Uspešno končati rehabilitacijo in fizično pripravo za vračanje v program. Pri vračanju v smučanje upoštevati postopnost in izkoristiti daljšo pavzo za novo pravilnejšo tehnično postavitve na smučeh. Skozi veliko prostega smučanja postaviti dobre temelje za tekmovalno smučanje v postavitvah. Tehnično pravilno smučanje z markerji, preden se poda v normalne količke. Ugotoviti kolikšna je možnost vračanja na tekmovanja že v tej sezoni!

Naraločnik:

Dvigniti hitrostne bariere in krepitev sigurnosti v večjih hitrostih. Tehnična nadgradnja VSL tehnike v zahtevnejših terenskih in snežnih pogojih. Razvijanje mehkode pritiska v zavojih, predvsem pri prehodu čez terenske oblike. Mentalna stabilnost pri slabi vidljivosti. Odkrivanje in krepitev kvalitetne samoocene dobrih in hitrih voženj brez merilne naprave. Ustrezna nastavitve opreme.

PREDTEKMOVALNO OBDOBJE:

- Dvig hitrosti na treningih tudi krepko čez 100km/h. In trening na različnih terenskih oblikah – predvsem skoki.
- Primerjava z drugimi ekipami in situacijski treningi.
- Testiranja opreme in iskanje optimalnega materiala za tekme.

TEKMOVALNO OBDOBJE:

- Izboljšanje štartnih pozicij in FIS točk.
- Povečanje kvote za WC štart na 4 v smuku.
- Agresivni in samozavestni nastopi na vseh prizoriščih za WC, ter na OI.

5.1 Rezultatski cilji – ekipa

vrsta cilja/tekmovanje in rang tekmovanja (WC, EC, FIS, drugo)	načrtovani cilj	Opomba
WC SKUPNO		
DH	1 x 15, 1 x 20, VSI S TOČKAMI WC	ZELO SLABA ŠTARTNA IZHODIŠČA
SG	2 x 25, 2 x 30	
AC	1 x 10, 1 x 20	
OI Peking 2021		
DH, SG, AC	1 x 6, 2 x 15, 2x 30	
TEKME ZA WC	5 x 15	
FIS TOČKE	SG < 15 in DH < 15	

5.2 Individualni rezultatski cilji

ime in priimek	načrtovani cilj /disciplina	Opomba
Martin Čater		
WCSL	TOP 25 SG/ TOP 15 DH/ TOP 10 AC	
Miha Hrobat		
WCSL	TOP 25 SG/ TOP 45 DH/ TOP 20 AC	
Boštjan Kline		
WCSL	TOP 25 SG/ TOP 20 DH	AC LE ŠE ZARADI HITRIH DISCIPLIN
Klemen Kosi		
WCSL	Vračanje po poškodbi	Ni še jasno kdaj se bo vrnil na smuči
Nejc Naraločnik		
WCSL/ EC	Točke v katerikoli disciplini za WC/ Top 20 EC DH, Top 30 EC SG	Sodelovanje z ekipo za EC na tekmah tega ranga...

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

ime in priimek	FIS točke načrtovani cilj /disciplina	Opomba – etapni cilji za tekmovalce brez kriterijev
Čater Martin	<12 SG/ <10 DH/ <15 AC	
Miha Hrobat	<15 SG/ <20 DH/ <30 AC	1.etapni cilj: uspešno opravljen test IR (priloga A.Lukežič) 2.etapni cilj: TOP 30 SG in točke WC v DH do 1.1.2022 3.etapni cilj: uvrstitev na OI Peking 2022 po določenih kriterijih 4.etapni cilj: izpolnitev načrtovanega individualnega rezultatskega cilja
Boštjan Kline	<15 SG/ <15 DH	
Klemen Kosi	Vrnitev po poškodbi	1.etapni cilj: uspešno opravljen medicinski in funkcionalen test na FŠ 2.etapni cilj: uspešno opravljen test IR (priloga A. Lukežič)
Nejc Naraločnik	<30 SG/ <23 DH/<45 AC	1.etapni cilj: uspešno opravljen test IR (priloga A.Lukežič) 2.etapni cilj: Potrditev trenutnih FIS točk na tekmah EC do konca januarja 2022 3.etapni cilj: uvrstitev na OI Peking 2022 po določenih kriterijih 4.etapni cilj: izpolnitev načrtovanega individualnega rezultatskega cilja
		12 TOČK SG = cca 0,8 sek na tekmi WC 20 TOČK DH = cca 1,7 sek na tekmi WC 15 TOČK AC = cca 1,5 sek na tekmi W

6. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

-Ustaljeno sodelovanje z zdravniško službo. Sodelovanje in povezovanje z drugimi ekipami znotraj zveze (Bergant, Poljšak, Markič,...).Usklajeno delo z individualno izbranimi kondicijskimi trenerji. Usklajeno sodelovanje z izbranimi psihologi.

7. Opremljevalci

-maže-smuči-obutev-palice-očala-tekmovalni dres-drugo; Razvoj novih materialov za tekmovalne drese v navezi s Colmarjem. Preveriti v vetrovniku. nPri čeladah preveriti oz. pridobiti informacije o aerodinamičnosti (v povezavi s smučarskimi očali).Redno informiranje s strani opremljevalcev maž, kaj se dogaja, glede na nove uredbe in pravočasno pridobivanje informacij o novostih. Testiranja na novih merilnikih vsebnosti floura.

9. Prehajanje med ekipami

V primeru nekonkurenčnosti katerega izmed tekmovalcev prehod na nivo EC ali FIS tekmovanj v navezi z odgovornimi trenerji. Podobno v primeru iskanja izboljšanja FIS točk.

10. Ostalo pomembno za vrhunski rezultat

- Domač trening poligon – kjer bo možnost utrditi teren z vodo in trenirati tudi SG