
MOŠKA EKIPA
ZA
SVETOVNI POKAL - tehnične discipline

Vodja ekipe: Klemen Bergant
Vodja panoge: Miha Verdnik
Vodja reprezentanc: Janez Slivnik
Predsednik panoge: Iztok Klančnik

Ljubljana, 18.05.2022

1.Uvodni del

Tekmovalec Žan Kranjec je predlog vodje ekipe za svetovni pokal za tehnične discipline. Tekmovalec izpolnjuje kriterij za uvrstitev v ekipo – 1. kriterij.

Tekmovalec Štefan Hadalin zaradi bolezni podaljšuje 1. kriterij.

Tekmovalec Tijan Marovt je predlog vodje ekipe za svetovni pokal za tehnične discipline. Tekmovalec izpolnjuje kriterij za uvrstitev v ekipo – 2. kriterij.

2. Glavne naloge

V novem 4 letnem obdobju bo organizacija moške ekipe Svetovnega pokala drugačna. V ekipo je uvrščen dodatni tekmovalec – Tijan Marovt. Ker se tekmovalni programi med tekmovalci močno razlikujejo, bo vsak tekmovalec imel posebnega trenerja/serviserja, ki bo posameznega tekmovalca vseskozi spremljal. Tekmovalca ekipe EC (Gartner, Ažnoh) se bosta večkrat priključila delu te ekipe. V pripravljalnem obdobju bo veliko skupnih treningov, v tekmovalnem se bodo programi delili glede na nivo tekmovalca. Po potrebi bomo ekipi od 01.10. dodali trenerja.

Hadalin Štefan se bo reprezentančnemu programu priključil po opravljenem zdravljenju in po opravljenih kondicijskih testih na FŠ.

Če bo le mogoče, bomo poskušali organizirati trening v Ushuaii. Za Žana Kranjca bo potrebno najti primerljivo ekipo za sparing.

3. Vodstvo in sestava ekipe

3.1 Strokovno vodstvo:

	ime in priimek	
Odgovorni trener	Klemen Bergant	
Trener	po 01.10. po potrebi	
Trener/servis	Matjaž Požar	
Trener/servis	Zvonko Žirovnik	
Trener/servis	Jan Mlakar	
Servis smuči	Matjaž Naglič	Rossignol
Fizioterapevta	Matej Dormiš, Janez Mikolič	
Kondicijski trener	Dr.Mitja Bračič (Kranjec), Anže Maček (Marovt), Blaž Petkovšek (Hadalin)	
Zdravnika	Dr.Matjaž Turel, Dr.Brin Štabuc	

3.2 Tekmovalci

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	Status
Žan Kranjec	1992	SD Novinar	1 kriterij
Štefan Hadalin	1995	SK Dol Ajdovščina	1 kriterij
Tijan Marovt	1998	SK Branik	2 kriterij

4. Načrt programa

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Realiziran kraj treninga	Realizirano število dni
03.04.-11.04.- prehodno	Bansko	8	Bansko	7
16.07.	Postojna – Ironman	1		
25.07.-01.08.- pripravljalno	Saas Fee	7		
11.08.-03.09. ali	Ushuaia	15		
09.08.-19.08. in	Saas Fee	10		
25.08.-02.09.	Saas Fee	8		
19.09.-26.09.	Saas Fee	7		
04.10.-07.10.- predtekmovalno	AUT,ITA	4		
11.10.-14.10.	AUT,ITA	4		
18.10.-22.10.	AUT;ITA	4		
01.11.2022- 31.03.2023 tekmovalno	- tekmovalna sezona	87		
SKUPAJ		136 dni		dni

5. Opis načrtovanega programa cilja

PREHODNO OBDOBJE:

Izkoristiti dobre zimske snežne razmere, izkoristiti relativen visok nivo smučanja.

V tem prehodnem obdobju narediti dodaten test opreme v različnih pogojih, postavitvah, terenih.

Začeti s slalomskimi osnovami (kratki količki, raznovrstne postavitve...).

V prehodnem obdobju je planiranih 8 dni.

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:

Pred začetkom tega obdobja bomo opravili test Ironman.

Adaptacija na snežni trening, opremo.

Pripeljati vsakega tekmovalca na ustrezen nivo psihofizične pripravljenosti,

Pripeljati vsakega tekmovalca na ustrezen nivo tehničnega smučanja,

Doseči zadostno količino snežnega treninga v osnovnih in bolj zahtevnih postavitvah.

V pripravljalnem obdobju so planirani naslednji snežni treningi: AUT in ITA ledeniki, Saas Fee, Ushuaia.

V pripravljalnem obdobju je planirano 30 - 35 dni.

PREDTEKMOVALNO OBDOBJE:

Izvesti čim več situacijskega treninga usmerjenega v pripravo na tekme,

Dvigniti intenzivnost snežne vadbe na terenih in v pogojih primerljivih nivoju tekem svetovnega pokala.

V predtekmovalnem obdobju so planirani naslednji snežni treningi: Moelltal, Hintertux, Soelden, Schnalstal.

To obdobje je časovno najkrajše, vendar pa se v kratkem časovnem obdobju naredi večja ponovitev snežnih treningov. Predvideno je naslednje število dni: 13 dni.

TEKMOVALNO OBDOBJE:

Glavni cilj tega obdobja je:

ustrezna in čim boljša (maksimalna) priprava na vsako tekmo, na katero ekipa potuje ter maksimalna individualna priprava tekmovalca na vsako tekmo.

5.1 Rezultatski cilji – ekipa

vrsta cilja	načrtovani cilj	realizacija cilja
Svetovni pokal - WC		
WCSL VSL	1 tekmovalec do 7. mesta	
WCSL SL	točke WC	
Svetovno prvenstvo		
GS	1 tekmovalec do 3. mesta	
SL	1 tekmovalec do 25. mesta	
TEAM	Top 3	
Paralelna disciplina	1 tekmovalec top 8	

5.2 Individualni rezultatski cilji

ime in priimek	načrtovani cilj	realizacija cilja	Realizacija (Da/Ne)
Žan Kranjec	WCSL 7 GS		
	ob ev. štartih v SL WC, uvrstitev v finale		
	SP GS do 3. mesta		
Štefan Hadalin	Cilji se bodo postavili po individualnem sestanku		
Tijan Marovt	Uvrstitev v točke WC v SL		
	ECSL top 15		
	EC podium na posamični tekmi v SL		
	SP SL top 25		

5.3 Individualni cilji napredka

Individualni cilji in s tem tudi napredek je opredeljen v točki 5.2.

5.4 Izhodišča za posameznega tekmovalca

1. Žan Kranjec: je že peto leto zapored sezono končal top 7 WCSL GS. Je fizično izredno dobro pripravljen. Upati na bolj mirno sezono, saj je imel pretekli dve veliko stresa. Izboljšati realizacijo na tekmah in s tem tudi doseči več vrhunskih rezultatov. Slalome Svetovnega pokala bo tekmoval le ob predpostavki, da osvoji 500 WCSL točk in posledično dobro štartno številko.

2. Tijan Marovt: naredil rezultatski preskok v Ec sezoni. Čaka ga veliko dela, tako pri kondiciji, kot na snegu. Obvlada določen nivo, ki pa večkrat na težkih tekmah WC ni dovolj. Izrazit slalomist, ki ima GS za dopolnitev.

3. Štefan Hadalin: prvi cilj je popolna rehabilitacija in vrnitev nivoja smučanja na raven pred začetkom pretekle sezone.

6. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

Vsi trije tekmovalci imajo svoje kondicijske trenerja, s katerima opravijo vse kondicijske treninge, diagnostiko, testiranja.

Sodelovanje z ekipo dr. Turela in dr. Štabuca deluje dobro in tako pričakujem tudi v bodoče.

7. Opremljevalci

Tekmovalec Žan Kranjec ima tovarniškega serviserja in najboljšo opremo, ki jo proizvajalec lahko zagotovi. Delo z njegovo opremo je razdeljeno med Matjažem Požarjem in tovarniškim serviserjem.

Tekmovalca Tijana Matovta že nekaj časa spremlja Žiga Žirovnik, ki ima kot serviser dobre povezave z Tijanovim opremljevalcem.

Tekmovalec Štefan Hadalin bo prav tako imel tovarniškega serviserja, od križanju programov z Žanom, bo za njegov servis poskrbel Jan Mlakar.

8. Servis opremljevalcev

Glej prejšnjo točko.

9. Prehajanje med ekipami

Sodelovali bomo z ekipo EC in našo ekipo za HD, predvsem pri treningu SG za Žana Kranjca in Štefana Hadalina. Poiskali bomo tudi druge reprezentance in naredili nekaj skupnih treningov.

10. Ostalo pomembno za vrhunski rezultat

Zadnji dve sezoni sta bili za vse v ekipi stresni. Na nekatere stvari nismo imeli vpliva, pri nekaterih (Rossignol) bi lahko ukrepali že prej. Kljub temu je Žan Kranjec osvojil medaljo na ZOI. Za prihajajočo sezono si želim manj težav, da bodo tekmovalci na večini tekem pripravljeni pokazati svoj maksimum.