

LETNI NAČRT DELA ZA SEZONO 2022/2023

Ime ekipe:

MOŠKA EKIPA ZA EVROPSKI POKAL

Odgovorni trener EC: Rok Šalej

Vodja Panoge: Miha Verdnik

Vodja reprezentanc: Janez Slivnik

Predsednik Panoge: Iztok Klančnik

Ljubljana, maj 2022

1.Uvodni del

Ekipa za evropski pokal bo štela 2 tekmovalca. Ekipi bo redno priključen tudi en tekmovalec iz mladinske ekipe. Program bo usklajen z ekipo za svetovni pokal, kar bo omogočalo tekmovalcem primerjavo z boljšimi. Tekmovalcem bo potrebno zagotoviti optimalne pogoje za trening ter jih v tehničnem, taktičnem in tekmovalnem smislu spraviti na še višjo raven.

2. Glavne naloge

Naloga trenerjev bo zagotoviti nemoteno delovanje kakovostnega programa. Veliko bo sodelovanja s ekipo za svetovni pokal (M + Ž), kar bo omogočalo lažjo zadovoljitev individualnih potreb tekmovalcev.

Tekmovalci se bodo v maju posvetili kondicijski pripravi pod vodstvom Andreja Lukežiča v Postojni oz. z osebnimi trenerji.

3. Vodstvo in sestava ekipe

3.1 Strokovno vodstvo:

	ime in priimek	
Odgovorni trener EC	Rok Šalej	
Servis smučī:	Boštjan Delalut	
Fizioterapevt:	Matej Dormiš, Janez Mikolič (po potrebi)	
Kondicijski trener:	Dr. Mitja Bračič, Andrej Lukežič	
Zdravnik:	Dr. Matjaž Turel, Dr. Brin Štabuc	

3.2 Tekmovalci/ke

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	Status
ROK AŽNOH	2002	ASK BRANIK MARIBOR	2. kriterij
ANŽE GARTNER	2001	SK ALPETOUR	Strokovna ocena

Obrazložitev:

ANŽE GARTNER : tekmovalec uvrščen v ekipo za EC po strokovni trenerski oceni. Le ta temelji na tehničnem napredku, dobrem nastopu na prvih tekmah EC v karieri in izboljšanju FIS točk. Naredil je tudi velik korak naprej v fizični pripravljenosti. V začetku pripravljalnega obdobja odsoten do septembra zaradi težave s poškodbo, pa kljub temu viden lep napredek. K2 zgrešil za 12 stotink na MSP, kjer je osvojil 17.mesto.

4. Načrt programa

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Realiziran kraj treninga	Realizirano število dni
16.07.	Postojna – Ironman	1		
24.07.-01.08.- pripravljalno	Saas Fee	7		
08.08.-19.08. in		10		
24.08.-02-09.	Saas Fee Saas Fee	8		
18.09.-23.09.	Saas Fee	5		
28.09.-06.10.	Peer, AUT,ITA	7		
10.10.-14.10.- predtelmovalno	AUT,ITA	4		
18.10.-21.10.	Peer	3		
31.10.- 4.11.	AUT, ITA	4		
10.11. – 13.11.	AUT, ITA	3		
20.11.2022- 15.4.2023 tekmovalno	ITA, AUT, CH, GER, SKANDINAVIJA	87		
SKUPAJ		139 dni		dni

5. Opis načrtovanega programa cilja

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:

Pred začetkom tega obdobja bomo opravili test Ironman.

Pripeljati vsakega tekmovalca na ustrezen nivo psihofizične pripravljenosti, izboljšati nivo tehničnega in taktičnega znanja tekmovalca, pripeljati ga na njegov trenutni maksimum Doseči zadostno količino snežnega treninga v osnovnih in bolj zahtevnih postavitvah, ter v čim boljših snežnih pogojih

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

PREDTEKMOVALNO OBDOBJE:

Opraviti čim več kvalitetnega situacijskega treninga usmerjenega v pripravo na tekme, Dvigniti intenzivnost snežne vadbe na terenih in v pogojih primerljivih nivoju tekem evropskega pokala in FIS tekmovanj.

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

TEKMOVALNO OBDOBJE:

Uspešno nastopanje na vseh tekmah, katerih se bomo udeležili. Premišljeno in pametno peljati ekipo skozi tekmovalno sezono Evropskega pokala in FIS tekmovanj. Tekmovalcem omogočiti optimalno pripravo na tekmovanje.

5.1 Rezultatski cilji – ekipa

- izboljšati FIS točke
- osvojiti točke EC pokala
- uvrstitev v ekipo za SP (Meribel)
- osvojiti kolajno na MSP

5.2 Individualni rezultatski cilji

ime in priimek	načrtovani cilj	realizacija cilja	Realizacija (Da/Ne)
Rok Ažnoh	Medalja na MSP		
	Osvojiti točke EC v (GS,SG,DH)		
	MSP 1× top 6		
	Izboljšati točke FIS		
Anže Gartner	Izboljšati točke FIS		
	Osvojiti točke EC v (GS,SL,SG)		

5.3 Individualni cilji napredka

- Individualni cilji in cilji napredka posameznika so navedeni v prejšnji tabeli.

5.4 Izhodišča za posameznega tekmovalca

- Rok Ažnoh:

- marljiv delaven in poslušen tekmovalec
- stremi k temu da vedno išče napredek in izboljšave v tehniki smučanja
- kondicijsko zelo močan
- potrebno bo izboljšati njegovo zanesljivost v težjih pogojih

- Anže Gartner:

- smučarsko soliden ogromno pa ima še prostora za napredek na vseh področjih (kondicija, tehnika, taktika)

6. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

- kondicijski trener Ažnoh – dr. Bračič
- zdravniška ekipa dr. Turel Matjaž in dr. Štabuc Brin

7. Opremljevalci

- Ažnoh, Gartner, Atomic, kjer pričakujem da bomo dobili konkurenčen material.

8. Servis opremljevalcev

- želim si korektno sodelovanje z vsemi opremljevalci.

9. Prehajanje med ekipami

- sodelovanje z ekipama WC TECH in WC SPEED
- sodelujemo tudi z žensko WC in EC ekipo
- ekipi EC se po dogovoru z glavnim trenerjem EC ekipe, vodjo reprezentanc in klubskimi trenerji lahko priključujeta po dva tekmovalca mladinske ekipe, ki sta primerno pripravljena.

10. Ostalo pomembno za vrhunski rezultat

- zdravo in dobro vzdušje v ekipi
- pridnost, marljivost in delavnost na terenu
- zdravje, sreča in da se vse ostale stvari poklopijo za dober rezultat