

## LETNI NAČRT DELA ZA SEZONO 2022/2023

---

Ime ekipe:  
MOŠKA EKIPA ZA SVETOVNI POKAL  
HITRE DISCIPLINE

Odgovorni trener: Gregor Koštomaj  
Vodja Panoge: Miha Verdnik  
Vodja reprezentanc: Janez Slivnik  
Predsednik Panoge: Iztok Klančnik

Ljubljana, maj 2022

## 1. Uvodni del

Sezona, ki je za nami je prinesla nekaj več rezultatske konstantnosti. Vsaj v smuku, medtem, ko je bil SG izplen zelo slab. In čeprav smo več treninga namenili veleslalomu.

Zato želimo s tem trendom nadaljevati in si želimo predvsem te treninge nadgraditi v smislu bolj metodološkega pristopa. To pa lahko naredimo, če nam končno uspe oditi v Ushuaio v Argentini ali Čile. Spremembo v planu prinaša tudi hitrejši začetek tekmovalne sezone s smukoma v Zermattu, a zato ne bomo selili začetka smučanja v mesec julij, saj želimo, da imajo tekmovalci in kondicijski trenerji dovolj tednov (vsaj 13) za kondicijsko pripravo.

V ekipo predlagam Martina Čatra, Boštjana Klineta (oba z izpolnjenima kriterijema 1), Miho Hrobata in Nejca Naraločnika (oba z izpolnjenim kriterijem 2).

## 2. Glavne naloge

Kot že zgoraj zapisano si končno želimo v avgustu odpotovati v Argentino ali Čile, kjer bi trenirali v zimskih razmerah. Z nekaj treninga v Zermattu ob koncu septembra – začetku oktobra, bi želeli narediti nekaj voženj po zgornjem delu novega smuka, kjer nas čakajo prve tekme za svetovni pokal.

Zaključni del pripravljalnega obdobja planiramo zopet opraviti v Copper Mountain-u.

Za tekmovalno obdobje želimo nadgraditi rezultate v smuku in predvsem v SG-ju, čimprej narediti še eno mesto, ter imeti vsaj dva v top 25. Naraločnik bo še vedno imel prioriteto v Evropskem pokalu, kjer bo v smuku iskal prve stopničke in skupno uvrstitev v top 10.

Glavni cilj sezone je Svetovno prvenstvo v Courchevelu, kjer želimo imeti vsaj eno uvrstitev med najboljših 6. Cilj je tudi trojica na finalu v Soldeu.

## 3. Vodstvo in sestava ekipe

### 3.1 Strokovno vodstvo:

	ime in priimek	
Odgovorni trener	<b>Gregor Koštomaj</b>	
Trener	<b>Aleš Gorza</b>	
Kondicijski trener:	<b>Mitja Bračič/Gašper Kristan/Robert Simonič/Urh Toplak</b>	Hrobat/Kline/Naraločnik/Čater
Fizioterapevt:	<b>Šmejic Rok</b>	
Servis smuči:	<b>Javor Rok</b>	Kline, Čater
Servis smuči:	<b>Finžgar Primož</b>	Hrobat, Naraločnik
Zdravnik:	<b>Dr. Matjaž Turel, Dr. Brin Štabuc</b>	

### 3.2 Tekmovalci/ke

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	Status
<b>Martin Čater</b>	1992	SK Celje	1. kriterij
<b>Boštjan Kline</b>	1991	ASK Branik Maribor	1. kriterij
<b>Miha Hrobat</b>	1995	ASK Triglav Kranj	2. kriterij
<b>Nejc Naraločnik</b>	1999	SD Beli Zajec	2. kriterij

### 4. Načrt programa

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Opomba
<b>pripravljajno</b>		<b>52</b>	
7.8. – 17.8.2022	Saas Fee	9	
25.8. – 19.9.2022	Čile	22	
26.9. – 5.10.2022	Zermatt ali Saas Fee	9	
15. – 20.10.2022	Pitztal	4	
20.10.– 25.10.2022	Schnalstal	3	
25.10 – 30.10.2022	Zermatt- Cervinia	5	2x tekma WC DH – Speed opening
<b>predtekmovalno</b>		<b>8</b>	
9. – 21.11.2022	Cooper Mountain	8	
<b>Tekmovalno</b>		<b>79</b>	
23. – 27.11.2022	Lake Louise	5	1x DH, 1x SG WC
27.11. – 5.12.2022	Beaver Creek	6	2x DH, 1 x SG WC
12. – 17.12.2022	Gardena	5	1 x DH, 1 x SG WC
21. – 22.12.2022	Slovenia	2	
25. -29.12.2022	Bormio	4	1 x DH, 1 x SG WC
6. – 7.1.2023	Kranjska Gora	2	
9. – 15.12023	Wengen	5	1 x DH, 1 x SG WC
15. – 21.1.203	Kitzbuhel	5	2 x DH WC
25. - 28.1.2023	Garmisch	3	1 x DH WC
1. – 2.2.2023	Kranjska Gora	2	
4. – 13.2.2023	WSC Courchevel	9	1x DH, 1 x SG, 1 x AC WSC
20. – 23.2.2023	Kr Gora/ Peca	4	
27.2. – 6.3.2023	Aspen	6	2 x DH, 1 x SG WC
9. -10.3.2023	Peca	2	
12. – 17.3.2023	Soldeu	4	1 x DH, 1 x SG FINALE WC
23. – 30.3.2023	DP SLO	7	2 x DH, 2 x SG, 2 x AC, 1 x GS DP
1.- 15.4.2023	SLO, AUT, ITA	8	
<b>SKUPAJ</b>		<b>139</b>	

## 5. Opis načrtovanega programa 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.

V okviru kondicije se bosta predvidoma izvedli 2 testiranja na FŠ (prva predvidoma v Maju 2021), prav tako, pa bomo ob koncu julija 2022 v dogovoru z Andrejem Lukežičem izvedli test Ironman, ki je pogoj za izpolnitev kriterijev za uvrstitev v ekipo.

### **PREHODNO OBDOBJE (še v sezoni 2021/22 – april 2022):**

Testiranje materialov – pancerni, vezi, novi modeli smuči. Čater in Naraločnik sta zamenjala opremljevalca. Posvečanje osnovni uravnoveženosti na smučeh, ter aktivna menjava v stiku s snegom obeh smuči v VSL. Postavitve z metlicami, kjer se tekmovalci lažje koncentrirajo na posamezne dele telesa (gležnji, kolena, boki) in kvalitetno smučanje.

### **PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:**

1. Več tehničnega treninga GS na različnih terenih (predvsem prelomnice), kjer bomo lahko s postavitvami povečevali zahtevnost. Tudi več z vodo politih terenov.
2. Zahtevnejše postavitve SG, kjer se občutneje začuti energija materiala, kadar je zavoj pravočasen in aktiven. In obvladovanje te energije za ustvarjanje pospeška.
3. Primerjave z moško tehnično ekipo in drugimi nacijami (ITA, FRA, GER).

#### **Čater:**

Nadaljevanje z adrenalinskimi poletnimi izzivi v drugih športih, kateri pravi, da so mu pomagali v prejšnji sezoni (smučarski skoki na plastiki, motokros, skoki v vodo, dirkanje s cestnim motorjem)

Odpraviti pretirano nagibanje v začetkih zavoja.

Poiskati ustrezne nastavitve nove opreme.

Izboljšati štartni manever in imeti najboljše čase v prvih vožnjah na treningu.

#### **Hrobat:**

Iskanje še izboljšav v drsalnih delih z nastavitvami materiala in izboljšano pozicijo telesa.

Izkoreniniti fazo zdrsa (slide-a), v prvem delu zavoja v bolj zaprtih postavitvah. Kontrola desne roke pri tranziciji iz desnega v levi zavoj.

Izboljšati taktične odločitve v aritmičnih delih prog v prvih vožnjah treningov.

#### **Kline:**

Najprej rehabilitacija in nato začetek kondicijske vadbe in krepitev psihomotoričnih sposobnosti. Glede na časovnico rehabilitacije (ki trenutno še ni znana), bom pripravil program vključevanja na sneg.

Naraločnik:

Ker je zamenjal opremo poiskati prave nastavitve.

Več gibanja v smeri vpadnice, za povečevanje izhodnih hitrosti iz zavojev.

Mentalna stabilnost pri slabi vidljivosti. Odkrivanje in krepitev kvalitetne samoocene dobrih in hitrih voženj brez merilne naprave.

Zvišati položaj bokov in najti bolj centralno uravnotežen položaj.

#### **PREDTEKMOVALNO OBDOBJE:**

1. Dvig hitrosti na treningih tudi krepko čez 100km/h. In trening na različnih terenskih oblikah – predvsem skoki.
2. Trening na progah podobnih dolžin kot na tekmah.
2. Primerjava z drugimi ekipami in situacijski treningi.
3. Iskanje optimalnega materiala za tekme.

#### **TEKMOVALNO OBDOBJE:**

1. Izboljšanje štartnih pozicij v SG-ju in dvigniti kvoto na 4 v tej disciplini.
2. Redno uvrščanje med prvih 15 v smuku in med 20 v SG-ju.
3. Agresivni in samozavestni nastopi na vseh prizoriščih za WC, ter na Svetovnem prvenstvu.

## **5.1 Rezultatski cilji – ekipa**

<b>vrsta cilja/tekmovanje in rang tekmovanja (WC, EC, FIS, drugo)</b>	<b>načrtovani cilj</b>	<b>Opomba</b>
<b>WC SKUPNO</b>		
DH	1 x 15, 1 x 30, VSI S TOČKAMI WC	
SG	2 x 25	SLABA ŠTARTNA IZHODIŠČA
<b>WSC Courchevel 2023</b>		
DH, SG, AC	1 x 6, 1 x 15, 2x 30	
<b>TEKME ZA WC</b>	3 x 10	
<b>FIS TOČKE</b>	SG < 15 in DH < 15	

## **5.2 Individualni rezultatski cilji**

<b>ime in priimek</b>	<b>načrtovani cilj /disciplina</b>	<b>Opomba</b>
<b>Martin Čater</b>		
WCSL	TOP 25 SG/ TOP 15 DH	
<b>Miha Hrobat</b>		

WCSL	TOP 25 SG/ TOP 30 DH	
<b>Boštjan Kline</b>		
WCSL		Rehabilitacija po poškodbi
<b>Nejc Naraločnik</b>		
WCSL/ EC	Točke v katerikoli disciplini za WC/ Top 10 EC DH, Top 30 EC SG	Sodelovanje z ekipo za EC na tekmah tega ranga...

### 5.3 Individualni cilji napredka

ime in priimek	FIS točke načrtovani cilj /disciplina	Opomba - etapni cilji za tekmovalce brez kriterijev
<b>Čater Martin</b>	<12 SG/ <10 DH	
<b>Miha Hrobat</b>	<15 SG/ <20 DH	1.etapni cilj: uspešno opravljen test IRONMAN 2.etapni cilj: WC točke v SG in top 30 na WCSL DH do konca leta 2022 3.etapni cilj: uvrstitev na WSC Courchevel 2023 po določenih kriterijih 4.etapni cilj: izpolnitev načrtovanega individualnega rezultatskega cilja
<b>Boštjan Kline</b>	Uspešna vrnitev k smučarskim treningom.	
<b>Nejc Naraločnik</b>	<25 SG/ <23 DH	1.etapni cilj: uspešno opravljen test IRONMAN 2.etapni cilj: 2x uvrstitev v TOP 6 na EC DH do polovice teh tekem v sezoni. 3.etapni cilj: uvrstitev na WSC Courchevel 2023 po določenih kriterijih 4.etapni cilj: izpolnitev načrtovanega individualnega rezultatskega cilja

### 5.4 Izhodišča za posameznega tekmovalca

ime in priimek	FIS točke BASE List 2023	Rang BASE List 2023
<b>Martin Čater</b>		
DH	9.85	19
SG	17.99	37
<b>Miha Hrobat</b>		

DH	19.88	65
SG	26.22	77
<b>Boštjan Kline</b>		
DH	10.67	24
SG	20.95	56
<b>Nejc Naraločnik</b>		
DH	24.41	83
SG	29.21	95

## 6. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

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

## 7. Opremljevalci

- Po možnostih razvoj novih materialov za tekmovalne drese v navezi s Colmarjem. Preveriti v vetrovniku.
- Redno informiranje s strani opremljevalcev maž, kaj se dogaja, glede na nove uredbe in pravočasno pridobivanje informacij o novostih. Testiranja na novih merilnikih vsebnosti flora, saj naj bi se v tej sezoni uporabljale le maže brez flora.
- Pridobivanje informacij glede smuči in pancrjev, ki jih opremljevalci dobijo pri drugih ekipah.

## 8. Servis opremljevalcev

Opis v prejšnji točki.

## 9. Prehajanje med ekipami

- V primeru nekonkurenčnosti katerega izmed tekmovalcev prehod na nivo EC ali FIS tekmovalcev v navezi z odgovornimi trenerji. Podobno v primeru iskanja izboljšanja FIS točk.
- V primeru, da se kateri izmed slovenskih tekmovalcev izkaže na tekmah EC v hitrih disciplinah(10. mesto in boljše), se lahko priključi naši ekipi za tekmovalce na svetovnem pokalu.

## 10. Ostalo pomembno za vrhunski rezultat

- Domač poligon, kjer bi lahko trenirali tudi SG
- Razvoj čipov (kot Longines-ovi na WC tekmah), ki merijo hitrost v vsakem delu proge na treningu ali tekmi...