

LETNI NAČRTI DELA MOŠKI PROGRAM 2023 / 2024

SZS – ALPSKE DISCIPLINE

LETNI NAČRT DELA ZA SEZONO 2023/2024

MOŠKA EKIPA
ZA
SVETOVNI POKAL - tehnične discipline

Vodja ekip in odgovorni trener WC : Klemen Bergant
Odgovorni trener za slalom: Sergej Poljšak
Vodja Panoge: Miha Verdnik
Vodja reprezentanc: Janez Slivnik

Ljubljana, 11.04.2023

1. Uvodni del

Tekmovalec Žan Kranjec je predlog odgovornega trenerja ekipe za svetovni pokal za tehnične discipline. Tekmovalec izpolnjujeta kriterij za uvrstitev v ekipo – 1. kriterij.

Tekmovalec Štefan Hadalin je predlog odgovornega trenerja ekipe za svetovni pokal za tehnične discipline. Tekmovalec izpolnjujeta kriterij za uvrstitev v ekipo – 1. kriterij.

Tekmovalec Tijan Marovt je predlog odgovornega trenerja ekipe za svetovni pokal za tehnične discipline. Tekmovalec ne izpolnjuje kriterija za uvrstitev v ekipo. Kriterij 2. je zgrešil za 5 stotink sekunde.

2. Glavne naloge

Številčno bo ekipa ista, kot preteklo sezono, se bo pa kadrovske prevetrila. Novi trener za slalom je Sergej Poljšak, tudi serviser Štefana Hadalina bo nov, a še ni znan. Ostajajo Matjaž Požar, ki je prisoten na vseh akcijah Žana Kranjca, Matjaž Naglič (Rossignol) - serviser Žana Kranjca, fizioterapevta Matej Dormiš in Janez Mikolič in Zvonko Žirovnik – serviser Tijana Marovta. Odgovorni trener ekipe je Klemen Bergant.

V pretekli zimi smo dobili nekaj idej, kako optimizirati delo v tej zelo heterogeni skupini tekmovalcev. Ena od pomembnih sprememb je slalomskega trenerja, ki bo prisoten od začetka pripravljalnega dela sezone, druga sprememba je majski trening s poudarkom na slalomu, tretja sprememba je novembrski trening v Skandinaviji za oba tekmovalca, ki nastopata samo/tudi v slalomu. Tretja sprememba je julijski trening v dvorani pred odhodom v Ushuaio (3 dni slalom in 1 dan GS).

Za Žana Kranjca bo potrebno najti primerljivo ekipo za sparing. Žan je že vrsto let (6 sezon zapored) končal sezono med elitno sedmerico v GS in posledično je njegova in naša odgovornost še večja.

Štefan Hadalin bo zamenjal opremljevalca (smuči, okovje, smučarski čevlji) in eden od ključnih dejavnikov bo tudi najti ustreznega serviserja za novo opremo. Pri njem bomo pozorni, da svoje najboljše vožnje na tekmah ponovi čim večkrat.

Tijan Marovt je v pretekli sezoni napredoval, ne toliko rezultatsko, kot tehnično/taktično. Bila je sezona učenja, ki jo bo moral nadgraditi. Naučiti se mora tekmovalci pod večjim pritiskom in prevzemati odgovornost za svoje rezultate.

3. Vodstvo in sestava ekipe

3.1 Strokovno vodstvo:

	ime in priimek	
Odgovorni trener WC	Klemen Bergant	
Odgovorni trener za slalom	Sergej Poljšak	
Trener (Žan Kranjec)	Matjaž Požar	
Servis smuči (Žan Kranjec)	Matjaž Naglič	Rossignol
Fizioterapevta WC	Matej Dormiš, Janez Mikolič	
Servis smuči (Tijan Marovt)	Zvonko Žirovnik	
Servis smuči (Štefan Hadalin)	?	
Kondicijski trener	Dr.Mitja Bračič (Kranjec), Blaž Petkovšek (Hadalin), Anže Maček (Marovt)	
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	brez kriterija

4. Načrt programa

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Realiziran kraj treninga	Realizirano število dni
28.03.-06.04. prehodno	Kranjska gora, Sella Nevea	7	Kranjska gora, Sella Nevea	7
maj	Moelltal	3 + 3		
15.07. 25.07.-28.07.- pripravljalno	Postojna – Ironman Peer	1 4 (8 enot)		
09.08.-04.09.	Ushuaia	18		
17.09.-25.09.	Saas Fee	7		
29.09.-04.10.	Saas Fee	5		
09.10.-28.10.- predtekmovalno	Pitztal, Soelden, Tux,	12		
29.10.2023- 31.03.2024 tekmovalno	tekmovalna sezona	85		
SKUPAJ		144 dni		dni

5. Opis načrtovanega programa cilja

PREHODNO OBDOBJE: V tem obdobju bo večja količina in manjša intenzivnost na enoto treninga, Doseči zadostno količino snežnega treninga v osnovnih postavitvah. V zgodnjem prehodnem obdobju testiranje nove opreme, poiskati primerljiv snežne pogoje. V prehodnem obdobju je planiranih 13 dni

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE: Pred začetkom tega obdobja bomo opravili test Ironman. 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: Peer, Ushuaia, Saas Fee. V pripravljajnem obdobju je planirano 34 dni snežnega treninga.

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: Pitztal, Soelden, Tux. To obdobje je časovno najkrajše, vendar pa se v kratkem časovnem obdobju naredi večja ponovitev snežnih treningov. Predvideno je naslednje število dni: 12 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, 1 tekmovalec do 30. mesta	
WCSL SL	1 tekmovalec do 25. mesta	

5.2 Individualni rezultatski cilji

ime in priimek	načrtovani cilj	realizacija cilja	Realizacija (Da/Ne)
Žan Kranjec	WCSL 7 GS		
	1 x zmaga na posamezni tekmi WC GS		
Štefan Hadalin	WCSL 25 SL		
	WCSL 30 GS		
Tijan Marovt	1 x uvrstitev top 30 WC v SL		
	ECSL top 15 (v primeru nastopanja na vseh tekmah)		
	EC podium na posamični tekmi v SL		

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 eden najboljših veleslalomistov zadnjih let na svetu. Skupaj z opremljevalcem najti najboljši možni setting za doseg vrhunskih rezultatov na vsaki tekmi, v vseh pogojih. To bo pri njem največji izziv.
2. Štefan Hadalin: na startnih listah ni top 30, ni pa tudi toliko nizko, da štartne številke ne bi omogočale dobre sezone. Ob predpostavki dobrega pripravljalnega obdobja, zdravja in uspešne adaptacije na novo opremo, se lahko vrne na mesta, ki jih je že osvajal.
3. Tijan Marovt: je v pretekli sezoni napredoval, ne toliko rezultatsko, kot tehnično/taktično. Bila je sezona učenja, ki jo bo moral nadgraditi. Naučiti se mora tekmovati pod večjim pritiskom in prevzemati odgovornost za svoje rezultate.

6. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

Vsi trije tekmovalci imajo svojega kondicijskega trenerja, s katerimi opravijo vse kondicijske treninge, diagnostiko, testiranja. Za diagnostiko skrbi tudi team na FŠ.

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

Delo z zunanjimi sodelavci je utečeno in dobro, tekmovalci si pomagajo s strokovnjaki različnih strok, saj se zavedajo prednosti, ki jih s tem dobijo.

7. Opremljevalci

Žan Kranjec (Rossignol) ima tovarniškega serviserja in dostop do najboljšega materiala. Štefan Hadalin (Voelkl ali Fischer) je zamenjal opremljevalca in njegov servis še ni rešen. Tu pričakujem težave. Tijan Marovt je na opremljevalcu Head, kjer ima njegov serviser Zvonko Žirovnik dobre povezave.

8. Servis opremljevalcev

Glej prejšnjo točko.

9. Prehajanje med ekipami

Tekmovalci te ekipe ne potrebujejo prehajanja med ekipami. Potrebujejo dobre sparing partnerje iz tujih reprezentanc. Ekipa je odprta za tekmovalce drugih slovenskih reprezentanc.

10. Ostalo pomembno za vrhunski rezultat

Kot sem že omenil v preteklih poročilih, vrhunski rezultati niso sami po sebi umevni. Tekmovalci potrebujejo pozitivno, konkurenčno in enotno okolje za doseg svojih skrajnih meja. Z Žanom Kranjcem želimo ostati v vrhu veleslaloma, Štefanu Hadalinu želimo pomagati pri /najprej vrnitev na stare range/ in kasneje nadgradnjo le teh. Tijanu Marovtu ob dobrem programu omogočiti napredek in boj z najboljšimi slalomskimi mojstri.

LETNI NAČRT DELA ZA SEZONO 2023/2024

MOŠKA EKIPA

ZA

SVETOVNI POKAL - hitre discipline

Odgovorni trener: Aleš Gorza

Vodja Panoge: Miha Verdnik

Vodja reprezentanc: Janez Slivnik

Ljubljana, april.2023

1. Uvodni del

Sezona, ki je za nami je prinesla nekaj zelo dobrih rezultatov predvsem Hrobata v smuku, kateremu pa manjka predvsem konstantnost, Čater je zaostal za našimi pričakovanji in imel precej težav z novim materialom, Naraločnik pa je vrhunsko nastopal na tekmah evropskega pokala, kjer skupno v smuku zasedel 3. mesto in si s tem priboril zagotovljeno mesto na tekmah svetovnega pokala v sledeči sezoni. Še naprej ostaja problem SG, kateremu bomo tudi v prihodnje posvečali veliko pozornosti v smislu povečanega števila dni veleslaloma na težjih terenih in težjih postavitvah. To nam lahko uspe, če bomo spet lahko odšli v Čile in tam predvsem v prvem delu treninga (14 dni) namenili izključno treningom tehničnih disciplin. Spremembo v planu prinaša tudi hitrejši začetek tekmovalne sezone s smukoma v Zermattu, a zato plana dela ne bomo preveč spreminjali, saj želimo, da imajo tekmovalci in kondicijski trenerji dovolj tednov (vsaj 12) za kondicijsko pripravo.

V ekipo predlagam Miho Hrobata, Martina Čatra in Nejca Naraločnika. Boštjan Kline status poškodovanca.

2. Glavne naloge

V mesecu maju bi radi naredili 5 dni treninga v Kaunertalu, predvsem trening tehnike na lažjem terenu z metlicami. Kot že zgoraj zapisano si spet želimo v avgustu odpotovati v Čile, kjer bi trenirali v zimskih razmerah in dolžine prog podobne tistim iz tekem svetovnega pokala. Bi pa trening v Čilu podaljšali za en teden na skupno 5 tednov. V oktobru bi radi izkoristili zahteven teren v Pitztalu in nekaj dni treninga v Zermattu, kjer bi želeli narediti nekaj voženj po zgornjem delu novega smuka, kjer nas čakajo prve tekme za svetovni pokal. Zaključni del pripravljalnega obdobja planiramo tokrat v Nakiski, nekaj dni pred tekmovanji v Lake Louisu. Za tekmovalno obdobje želimo nadgraditi rezultate v smuku in predvsem v SG-ju, čimprej narediti še eno štartno mesto za tekme, ter imeti v SG-ju vsaj enega tekmovalca na koncu v top 30.

Glavni cilj pa sta 2 tekmovalca na finalu svetovnega pokala, eden top 20 smuk. Naraločnik pa prvič do točk v svetovnem pokalu.

3. Vodstvo in sestava ekipe

3.1 Strokovno vodstvo:

	ime in priimek	
Odgovorni trener:	Aleš Gorza	
Trener/servis:	Maj Mlakar	Servis Naraločnik v sezoni
Kondicijski trener:	Mitja Bračič/Robert Simonič/Urh Toplak	Hrobat/Naraločnik/Čater
Fizioterapevt:	Šmejic Rok	
Servis smuči:	Finžgar Primož	Hrobat, Čater
Zdravnik:	Dr. Matjaž Turel, Dr. Brin Štabuc	

3.2 Tekmovalci

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	Status
Miha Hrobat	1995	ASK Triglav	1. kriterij
Martin Čater	1992	SK Celje	2. kriterij
Nejc Naraločnik	1999	SD Beli Zajec	1. kriterij

4. Načrt programa

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Opomba
pripravljalno		48	
22.5. – 26.5.2023	Kaunertal	5	
19.8. – 22.9.2023	Čile	27	
16.10. – 22.10.2023	Pitztal ali Saas Fee	7	
25.10. – 28.10.2023	Zermatt	4	
7.11. – 12.11.2023	Zermatt-Cervinia	5	2 x tekma WC DH – Speed opening
predtekmovalno		4	
17.11 – 20.11.2023	Nakiska	4	
Tekmovalno		75	
21.11 – 26.11.2023	Lake Louise	5	1 x DH, 1x SG WC
27.11. – 3.12.2023	Beaver Creek	6	2 x DH, 1 x SG WC
11.12. – 16.12.2023	Gardena	6	1 x DH, 1 x SG WC
21.12. – 22.12.2023	Slovenia	2	
25.12. - 29.12.2023	Bormio	4	1 x DH, 1 x SG WC
4.1 – 5.1.2024	Slovenia	2	
8.1. – 13.1.2024	Wengen	5	1 x DH, 1 x SG WC
14.1. – 20.1.2024	Kitzbuhel	5	1 x DH, 1 x TAC WC
25.1. – 28.1.2024	Garmisch	3	2 x SG WC
30.1. – 3.2.2024	Chamonix	4	1 x DH WC
8.2. – 9.2.2024	Peca	2	
12.2. – 18.2.2024	Kvitfjell	6	1 x DH, 1 x SG WC
27.2 – 1.3.2024	Slovenia	4	
5.3. – 8.3.2024	Slovenia ali EC tekme	4	
13.3 – 15.3.2024	Peca	3	
19.3. – 24.3.2024	Saalbach	5	1 x DH, 1 x SG, 1 x TAC
1.4. – 5.4.2024	DP SLO	5	
10.4. – 13.4.2024	Peca	4	
SKUPAJ		127	

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 2023), prav tako, pa bomo ob koncu julija 2023 v dogovoru z Andrejem Lukežičem izvedli test Ironman, ki je pogoj za izpolnitev kriterijev za uvrstitev v ekipo.

PREHODNO OBDOBJE (še v sezon 2022/23 – april 2023): Testiranje materialov – pancerni, vezi, novi modeli smuči. Čater bo verjetno zamenjal proizvajalca.

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:

1. Postavitve z metlicami GS, kjer se tekmovalci lažje koncentrirajo na posamezne dele telesa in jim koli niso ovira.

2. Več tehničnega treninga GS na različnih terenih v Čilu (predvsem težjih), kjer bomo lahko s postavitvami povečevali zahtevnost.

3. Zahtevnejše aritmične postavitve SG, kjer se občutneje začuti energija materiala, kadar je zavoj pravočasen in aktiven.

4. Primerjave z drugimi nacijami (ITA, FRA, GER).

Čater:

Nadaljevanje z adrenalinskimi poletnimi izzivi v drugih športih (smučarski skoki na plastiki, motokros, skoki v vodo, dirkanje s cestnim motorjem). Odpraviti pretirano nagibanje v začetkih zavoja in posledično »driftanja«. Poiskati ustrezne nastavitve opreme že v Čilu.

Izboljšati sam štart oz. poganjanje.

Hrobat:

Izkoreniniti fazo »drifta« v prvem delu zavoja v bolj zaprtih postavitvah. Izboljšati taktične odločitve v aritmičnih postavitvah (predvsem SG). Poskrbeti, da skozi tekmovalno sezono ne bi prihajalo do nepotrebnih težav z hrbtom.

Naraločnik:

Več gibanja v smeri vpadnice, za povečevanje izhodne hitrosti iz zavojev. Izboljšati mentalno stabilnost oz. samozavest tudi v slabi vidljivosti. Odpraviti nepotrebne »drifte« na vhodu v zavoj na zahtevnih terenih.

PREDTEKMOVALNO OBDOBJE:

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

TEKMOVALNO OBDOBJE:

1. Izboljšanje štartnih pozicij v SG-ju in dvigniti kvoto na 3 v tej disciplini.
2. Redno uvrščanje med prvih 15 v smuku in med 30 v SG-ju.
3. Agresivni in samozavestni nastopi na vseh prizoriščih za WC.

5.1 Rezultatski cilji – ekipa

vrsta cilja/tekmovanje in rang tekmovanja (WC, EC, FIS, drugo)	načrtovani cilj	Opomba
WC SKUPNO		
DH	1 x 20, 1 x 25, VSI S TOČKAMI WC	
SG	2x 30	SLABA ŠTARTNA IZHODIŠČA!
TEKME ZA WC	4 x 10 DH, 2x 15 SG	
FIS TOČKE	SG < 15 in DH < 15	

5.2 Individualni rezultatski cilji

ime in priimek	načrtovani cilj /disciplina	Opomba
Martin Čater		
WCSL	TOP 30 SG/ TOP 25 DH	
Miha Hrobat		
WCSL	TOP 30 SG/ TOP 20 DH	
Nejc Naraločnik	Točke v eni disciplini za WC, v primeru slabših nastopov, prehod na tekme EC, cilj stopničke.	Sodelovanje z ekipo EC
Boštjan Kline	Še vedno poškodovan!	

5.3 Individualni cilji napredka

ime in priimek	FIS točke načrtovani cilj /disciplina	Opomba - etapni cilji za tekmovalce brez kriterijev
Čater Martin	<15 SG/ <15 DH	1.etapni cilj: uspešno opravljen test IRONMAN 2.etapni cilj: čimprej se prebiti nazaj v TOP 30 na WCSL 3.etapni cilj: izpolnitev načrtovanega individualnega rezultatskega cilja
Miha Hrobat	<15 SG/ <10 DH	1.etapni cilj: uspešno opravljen test IRONMAN
Boštjan Kline	Uspešna vrnitev k smučarskim treningom.	
Nejc Naraločnik	<23 SG/ <15 DH	1.etapni cilj: uspešno opravljen test IRONMAN 2.etapni cilj: Najmanj 1x dobiti točke za WC 3.etapni cilj: v primeru slabših nastopov na WC, prehod na EC in 2x TOP 3 na tekmah. 4.etapni cilj: izpolnitev načrtovanega individualnega rezultatskega cilja

5.4 Izhodišča za posameznega tekmovalca

ime in priimek	FIS točke BASE List 2024	Rang BASE List 2024
Martin Čater		
DH	17.00	57
SG	18.95	42
Miha Hrobat		
DH	9.07	23
SG	26.67	91
Nejc Naraločnik		
DH	17.68	61
SG	26.44	85

6. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

- Ustaljeno sodelovanje z zdravniško službo
- Sodelovanje in povezovanje z drugimi ekipami znotraj zveze (Bergant, 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 v navezi z odgovornim trenerjem. Podobno v primeru iskanja izboljšanja FIS točk.
- Prav tako, po dogovoru z odgovornim trenerjem ekipe EC (Rok Šalej) se nam na nekaterih tekmah WC pridruži Rok Ažnoh.

10. Ostalo pomembno za vrhunski rezultat

- Domač poligon ali vsaj v neposrednji bližini Slovenije (Peca) teren, kjer bi lahko vedno trenirali tudi SG/DH

LETNI NAČRT DELA ZA SEZONO 2022/2023

MOŠKA EKIPA ZA EVROPSKI POKAL

Odgovorni trener EC: Rok Šalej
Vodja Panoge: Miha Verdnik
Vodja reprezentanc: Janez Slivnik

Ljubljana, april 2023

1. Uvodni del

Ekipe za evropski pokal bo štela 3 tekmovalce. Program bo usklajen z ekipama svetovnega pokala (TECH, SPEED), 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. Predvsem pa je na prvem mestu dobra kondicijska pripravljenost.

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 mesecu maju, juniju in juliju posvetili kondicijski pripravi pod vodstvom kondicijskih trenerjev. Pred prvimi snežnimi treningi bodo opravili ironman test.

3. Vodstvo in sestava ekipe

3.1 Strokovno vodstvo:

	ime in priimek	
Odgovorni trener EC	Rok Šalej	
Trener/servis	Tadej Ameršek	
Servis smučiči:	Boštjan Delalut	
Fizioterapevt:	Matej Dormiš, Janez Mikolič (po potrebi)	
Kondicijski trener:	Dr. Mitja Bračič,	
Zdravnik:	Dr. Matjaž Turel, Dr. Brin Štabuc	

3.2 Tekmovalci

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	Status
ROK AŽNOH	2002	ASK BRANIK MARIBOR	kriterij 2.
ANŽE GARTNER	2001	SK ALPETOUR	kriterij 2.
MIHA OSERBAN	2006	SK ČRNA	kriterij 3.

4. Načrt programa

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Realiziran kraj treninga	Realizirano število dni
Prehodno obdobje: 04-05.04 in 11-14.04 17-20.05	Kr.Gora in Peca Molltal	6 4		
Pripravljalno obdobje: 22.7 ironman 08.08.-18.08. 24.08.-01-09. 19.09-27.09. Ali Čile 18.08-22.09 05. – 13.10.	Postojna Saas Fee Saas Fee Saas Fee El Colorado Saas Fee	1 10 8 8 26 8		
Predtekmovalno obdobje: 17. – 20.10. 24. – 27.10. 07. – 11.11. 14. – 17.11.	Pitztal Pitztal AUT, ITA AUT, ITA	4 4 4 4		
Tekmovalno obdobje: 20.11. – 15.4.2024	AUT, ITA, CH, GER, SKANDINAVIJA	80		
SKUPAJ		141 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 po možnosti tudi na politih progah. Čim več treningov izpeljati z WC ekipami.

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

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 (proge pripravljene z vodo) in FIS tekmovanj. Po možnosti opravljati treninge v družbi WC ekip. Ekipa se bo že v tem delu ločevala glede na potrebe tekmovalcev.

V predtekmovalnem obdobju so planirani naslednji snežni treningi: Pitztal, Moelltal, Hintertux, 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. Ekipa se bo v tekmovalnem obdobju tudi ločila glede na potrebe posameznega tekmovalca (tehnične del in hitri del).

5.1 Rezultatski cilji – ekipa

- izboljšati FIS točke
- osvajati točke EC pokala
- uvrstitev v ekipo za posamične tekme svetovnega pokala
- osvojiti kolajno na YOG

5.2 Individualni rezultatski cilji

ime in priimek	načrtovani cilj	realizacija cilja	Realizacija (Da/Ne)
Rok Ažnoh			
	Osvajati točke EC		
	TOP 15 overall EC v (SG in DH)		
	Izboljšati točke FIS		
Anže Gartner	Izboljšati točke FIS		
	Osvajati točke EC		
Miha Oserban			
	Izboljšati FIS točke		
	V eni tehnični disciplini TOP 5 v letniku po FIS točkah		
	V eni tehnični disciplini TOP 3 v letniku po FIS točkah		
	Osvajati medaljo na YOG		

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 tehnično znanje, zanesljivost v težjih pogojih, hitrejše prilagajanje na nove terene (kjer smuča prvič)
- izboljšat smučanje v mehkejših pogojih
- izboljšat tudi mehko smučanje

Anže Gartner:

- smučarsko soliden na lažjih in mehkejših terenih
- ogromno prostora za napredek na vseh področjih (kondicija, tehnika, taktika)
- izboljšati kondicijsko pripravo in sanirati poškodbo patele
- izboljšat njegov pristop, odnos, motiviranost do treninga (vožnje na treningu spraviti na tekmovalno raven)
- dvigniti tehnično in taktično znanje

Miha Oserban:

- zelo dobra kondicijska pripravljenost, brezkompromisnost, motiviranost
- izboljšati tehnično in taktično znanje
- pripraviti tekmovalca tudi na poraze in večje zaostanke na tekmovanjih

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 in bo sodelovanje ostalo na takšnem nivoju kot sedaj.
- Oserban: Fischer pričakujem korektno sodelovanje in dober material

8. Servis opremljevalcev

- želim si korektno sodelovanje z vsemi opremljevalci.

9. Prehajanje med ekipami

- sodelovanje z ekipama WC TECH in WC SPEED
- ekipi EC se po dogovoru z glavnim trenerjem EC ekipe, vodjo reprezentanc in klubskimi trenerji lahko priključujeta eden do 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