

PROGRAM MOŠKA EKIPA SVETOVNI in EVROPSKI POKAL 2024 2025

MOŠKA EKIPA ZA SVETOVNI IN EVROPSKI POKAL TEHNIČNE DISCIPLINE

Vodja ekipe in odgovorni trener WC : Miha Verdnik

Odgovorni trener za slalom: Sergej Poljšak

Odgovorni trener EC: Tadej Ameršek

Vodja Panoge: Matjaž Šarabon

1. Uvodni del

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

Tekmovalac Tijan Marovt je predlog odgovornega trenerja ekipe za svetovni pokal za tehnične discipline. Tekmovalac izpolnjuje kriterij za uvrstitev v ekipo – 2. kriterij.

Tekmovalac Miha Oserban je predlog odgovornega trenerja ekipe za evropski pokal za tehnične discipline. Tekmovalac izpolnjuje kriterij 3.

2. Glavne naloge

V ekipi WC bosta dva tekmovalca, ki imata popolnoma različne programe in prioritete v disciplinah, zato bo sestava naslednja: vodja ekipe WC in odgovorni trener Miha Verdnik, odgovorni trener za SL Sergej Poljšak, trener GS Rok Šalej, servis Kranjec Matjaž Naglič, servis Marovt Zvonko Žirovnik in kineziolog Janez Mikolič. Ko se programi začnejo deliti, bo situacija sledeča:

Žan Kranjec (Verdnik, Šalej, Naglič, Mikolič), Tijan Marovt (Poljšak, Žirovnik)

Na WC tekmah se Poljšak priključi na GS tekmo, Verdnik na SL tekmo, kadar je to izvedljivo.

V ekipi EC bo en tekmovalac Miha Oserban, ki ima enako prioriteto v obeh tehničnih disciplinah. S svojim odgovornim trenerjem in serviserjem Tadejem Amerškom se bo priključeval na treninge tekmovalcema WC, glede na svoje prioritete oz potrebe. Rezultatski cilji v tej ekipi so na več nivojih tekmovalanj (WSC, WC, EC, FIS), ki so opisani v točkah 5.1 in 5.2.

Ekipa bo odprta za tekmovalce ostalih moških ekip in se lahko s svojim odgovornim trenerjem priključujejo treningom, kadar je to izvedljivo glede na njihov program.

3. Vodstvo in sestava ekipe

1.1 Strokovno vodstvo:

	ime in priimek	Opomba
Glavni trener WC TD	Miha Verdnik	Odgovorni trener & Kranjec
Odgovorni trener	Sergej Poljšak	Slalom & Marovt
Trener	Rok Šalej	Kranjec
Trener/servis EC	Tadej Ameršek	Oserban
Kondicijski trener:	Mitja Bračič (Kranjec), Anže Maček (Marovt)	
Fizioterapevt:	Janez Mikolič	
Servis smuči:	Matjaž Naglič	Rossignol/Kranjec
Servis smuči:	Zvonko Žirovnik	Marovt
Zdravnik:	dr. Matjaž Turel, dr. Brin Štabuc	

PROGRAM MOŠKA EKIPA SVETOVNI in EVROPSKI POKAL 2024 2025

1.2 Tekmovalci

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	Status
Žan Kranjec	1992	SD Novinar	1. kriterij
Tijan Marovt	1998	SK Branik	2. kriterij
Miha Oserban	2006	SK Črna	3. kriterij

4. Načrt programa

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Realiziran kraj treninga	Realizirano število dni
maj	Moelltal	3 + 3		
25.07. 30.07.-02.08.- pripravljalno	Postojna – Ironman Peer	1 4 (8 enot)		
09.-14.8.	Peer	5 (10 enot)		
14.08.-05-09.	Ushuaia	18		
22.-31.08.	Saas Fee	8		
07.-15.09.	Saas Fee	7		
23.09.-02.10.	Saas Fee	8		
08.10.-11.10. predtekmovalno	Pitztal, Soelden, Schnals	4		
15.10.-18.10.	Pitztal, Soelden, Schnals	4		
12.10.-25.10	Levi SL	10		
22.10.-26.10.	Pitztal, Soelden, Schnals	5		
27.10.2024- 31.03.2025 tekmovalno	- tekmovalna sezona	65		
SKUPAJ		120 dni		dni

Priloga: razpredelnica terminskega plana.

PROGRAM MOŠKA EKIPA SVETOVNI in EVROPSKI POKAL 2024 2025

5. Opis načrtovanega 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 8 + 6 dni.

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:

Pred začetkom tega obdobja bomo opravili test Ironman.
Pripraviti vsakega tekmovalca na ustrezen nivo psihofizične pripravljenosti,
Pripraviti 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 pripravljalnem obdobju je planirano 28 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, Schnalstal, Levi.

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 priprava na vsako tekmo, na katero posamezni tekmovalci potujejo. V tem obdobju pričakujem težave predvsem z zagotovitvijo ustreznih terenov in ustreznih snežnih podlag.
Vemo, da v SLO naredimo zelo majhen odstotek treningov (v pretekli zimi je npr. Kranjec opravil slabih 8 % snežnih dni v SLO = 9 treningov)

5.1 Rezultatski cilji – ekipa

vrsta cilja	načrtovani cilj	realizacija cilja
Svetovni pokal - WC		
WCSL VSL	1 tekmovalec do 7. mesta	
WC SL	Točke WC	
Svetovno prvenstvo		
GS	1 tekmovalec do 3. mesta	
SL	1 tekmovalec do 25. mesta	
GS in SL	1 tekmovalec uvrstitev na WSC	
Evropski pokal		
SL	1 tekmovalec top 15 ECSL	
GS ali SL	1 tekmovalec točke EC	

5.2 Individualni rezultatski cilji

ime in priimek	načrtovani cilj	realizacija cilja	Realizacija (Da/Ne)
Žan Kranjec	WCSL 7 GS		
	WSC GS top 3		
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		
Miha Oserban	Uvrstitev v ekipo za WCS		
	Osvojiti točke EC		
	Uvrstitev top 150 po FIS lestvici v SL ali GS		

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 še vedno eden najboljših veleslalomistov zadnjih let na svetu. Edini aktivni smučar, ki je že 7 let član elitne sedmerice v veleslalomu. Z njim bo pomembno obdržati trend sezonskega napredka, ki je vsakoletno potreben za doseganje rezultatskih standardov, ki jih je postavil zelo visoko.
2. Tijan Marovt: je tudi v pretekli sezoni napredoval. Je eden hitrejših slalomistov na svetu, kar pa ne uspe prenesti na tekme. Vemo pa, da je tekmovalcec toliko dober, kot je dober na tekmah. Karierno ima ogromno odstopov in tu bo največji izziv. In ponovil bom stavek iz lanskega načrta: ****Naučiti se mora tekrovati pod večjim pritiskom in prevzemati odgovornost za svoje rezultate.****
3. Miha Oserban: je trenutno eden bolj perspektivnih tekmovalcev novega rodu. Njegova tehnična in fizična baza sta dobri. Lansko sezono je prvič okusil štart na tekmah EC. V pretekli sezoni mu je največjo težavo predstavljala sestava dveh dobrih voženj na tekmi, kar bo največji izziv in cilj za prihajajočo sezono.

6. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

Tekmovalca imata svojega kondicijskega trenerja, s katerimi opravita 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.

Miha Oserban sodeluje s kondicijsko trenerko Niko Radjenovič, s športnim psihologom Matejem Tušakom ter dr. Turelom in dr. Štabucem.

7. Opremljevalci

Žan Kranjec (Rossignol) ima tovarniškega serviserja in dostop do najboljšega materiala.

Tijan Marovt ima novega opremljevalca smuči in čevljev Rossignol.

Miha Oserban (Fischer) ima dostop do zanj najustrežnejšega materiala za smučarske čevlje in smuči.

Ostala opreme (dresi, zaščita, termo oblačila,...) je bila primerljiva s konkurenco in upam, da bo tako tudi ostalo.

8. Servis opremljevalcev

Glej prejšnjo točko.

9. Prehajanje med ekipami

Tekmovalca (Kranjec, Marovt) ne potrebujejo prehajanja med ekipami. Potrebujejo dobre sparing partnerje iz tujih reprezentanc.

Ekipa je odprta za tekmovalce drugih slovenskih reprezentanc. Planirano je, da se bo na treningih WC ekipe priključeval Miha Oserban s svojim odgovornim trenerjem. Priključevanje je razvidno iz priloge terminski plan. Tekmovalec se bo priključeval na treninge tudi v tekmovalnem obdobju, kadar bo to mogoče uskladiti z njegovimi planiranimi tekmovanji.

10. Ostalo pomembno za vrhunski rezultat

Kot je že bilo omenjeno 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, Tijanu Marovtu ob dobrem programu omogočiti napredek in boj z najboljšimi slalomskimi mojstri, Mihi Oserbanu pa omogočiti, da čim prej izpolni kriterije za nastopanje na tekmah WC.

PROGRAM MOŠKA EKIPA SVETOVNI in EVROPSKI POKAL 2024 2025

MOŠKA EKIPA ZA SVETOVNI IN EVROPSKI POKAL HITRE DISCIPLINE

Odgovorni trener: ALEŠ BREZAVŠEK

Vodja Panoge: Matjaž Šarabon

1. Uvodni del

S koncem sezone 2023/24 prevzemam moško ekipo za hitre discipline. Težko ocenim rezultate posameznih tekmovalcev v minuli sezoni, ker ne poznam zakulisja, lahko da so na stanje rezultati bili dobri ali pa razočaranja.

Potrebno bo precej dela, da vrnemo zaupanje tekmovalcem v njihovo smučanje in material. Osnova za napredek v hitrih disciplinah je vrnitev k osnovam VSL. Potrebno je dvigniti in ponoviti nivo znanja v VSL, ki so ga fantje nekoč že imeli

2. Glavne naloge

Poskusili bomo vrniti samozavest na smučeh. Pristop je povsem drugačen in posledično tudi časovno različen. Osnove v tehniki so jasne in znane. Potrebno jih je obnoviti in prilagoditi posameznim tekmovalcem, da se jim vrne zaupanje in tekmovalnost. Vrniti jim je potrebno tekmovalnosti na najtežjih progah. Prenos tehnike na mlajše iz nižjih kategorij in gostovanje nižjih kategorij na treningih

3. Vodstvo in sestava ekipe

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

	ime in priimek	Opomba
Odgovorni trener	ALEŠ BREZAVŠČEK	
Trener	NATKO ZRNČIČ DIM	
Kondicijski trener:	Mitja Bračič, Andrej Hajnšek, Robert Simonič	
Fizioterapevt:		v iskanju rešitve
Servis smučī:	Milos Machytka, Boštjan Delalut	
Zdravnik:	Dr. Matjaž Turel, Dr. Brin Štabuc	

1.2 Tekmovalci

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	Kriterij
MIHA HROBAT	1995	ASK TRIGLAV KRANJ	1
MARTIN ČATER	1992	SK CELJE	2
NEJC NARALOČNIK	1999	SD BELI ZAJEC	2
ROK AŽNOH	2002	ASK BRANIK MARIBOR	2
ANŽE GARTNER	2001	SK ALPETUR	2

PROGRAM MOŠKA EKIPA SVETOVNI in EVROPSKI POKAL 2024 2025

4. Načrt programa

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Opomba
prehodno	MOLLTAL	10	TEHNIKA GS,SG
pripravljalno			
	ZDRAVNIŠKI PREGLED	1	
	TESTIRANJE FŠ	1	
	IRONMAN	2	
	ČILE. ELCOLORADO	15	GS,SG
	ČILE, CORALCO	15	SG,DH
	AVSTRIJA, PITZTAL	5	GS
predtekmovalno			
	TESTIRANJE FŠ	1	
	U.S.A. COPPER MT.	7	SG,DH
tekmovalno			
	WC,EC,FIS		
Skupaj		52	DO TEKEM

5. Opis načrtovanega cilja

PREHODNO:

Poudarjeno delo na VSL tehniki.

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE: V okviru kondicijske priprave se bo predvidoma izvedlo testiranje na FŠ (prva predvidoma v Juniju 2024), prav tako, pa bomo v začetku avgusta 2024 izvedli test Ironman, Naš poudarek bo na VSL tehniki in na tem kako povečati aktivno in bolj tekmovalno smučanje na najtežjih progah. Z izboljšanjem pozicije na smučeh in obnova znanja VSL nam lahko prinese boljše smučanje v hitrih disciplinah.

PREDTEKMOVALNO:

Prenos tehnike in znanja v tekmovalne in zahtevne proge. Prenos tehnike smučanja v višje hitrosti.

TEKMOVALNO OBDOBJE:

Največji cilj je prenos voženj in tehnike iz treningov na tekmovanja.

5.1 Rezultatski cilji – ekipa vrsta cilja/tekmovanje in rang tekmovanja (WC, EC, FIS, drugo)

	načrtovani cilj	Opomba
WC:	DH: 1 x 15, 1 x 30, VSI S TOČKAMI WC SG: 2x 30 (SLABA ŠTARTNA IZHODIŠČA) TEKME ZA WC 4 x 15 DH, 4 x 30 SG	
FIS:	TOČKE SG < 15 in DH < 15	
WC DH	POVEČANJE KVOTE NA 4	
WC SG	POVEČANJE KVOTE NA 3-4	
SVETOVNO PRVENSTVO	DH: 1 X 15, 1 X 20	
	SG: 1 X 15, 1 X 20	

PROGRAM MOŠKA EKIPA SVETOVNI in EVROPSKI POKAL 2024 2025

5.2 Individualni rezultatski cilji

ime in priimek	načrtovani cilj /disciplina	Opomba
Martin Čater	WCSL: TOP 30 SG, TOP 30 DH	
Miha Hrobat	WCSL TOP 30 SG, TOP 20 DH	
Nejc Naraločnik	2x točke v eni disciplini za WC, v primeru slabših nastopov, prehod na tekme EC, cilj stopničke. Sodelovanje z ekipo EC	
Rok Ažnoh	Osvojiti točke v WC (SG ali DH) TOP 15 overall EC v (SG in DH) Izboljšati točke FIS (SG, DH, GS)	
Anže Gartner	Top 45 EC Skupno (SG, GS) Nastop na tekmah WC (GS) Izboljšati točke FIS (GS, SG, DH)	

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

ime in priimek	FIS točke	načrtovani cilj
Martin Čater	DH 15,97 (54)	DH 15,00
	SG 17,08 (51)	SG 15,00
Miha Hrobat	DH 11,36 (23)	DH 10,00
	SG 34,57 (141)	SG 15,00
Nejc Naraločnik	DH 16,59 (58)	DH 15,00
	SG 42,04 (187)	SG 20,00
Rok Ažnoh	DH 34,05 (123)	DH 25,00
	SG 23,27 (81)	SG 15,00
Anže Gartner	DH 56,70 (247)	DH 40,00
	SG 51,50 (260)	SG 40,00
	GS 23,62 (139)	GS 20,00

5.4 Izhodišča za posameznega tekmovalca (tehnično znanje in sodelovanje posameznika)

Poudarjeno delo na VSL tehniki bo glavna naloga v pripravljalnem obdobju. S tem bi radi rešili probleme v SG in DH. Z napredovanjem v smučanju se bodo tudi pokazali novi ali izničili stari problemi s tehniko in materialom. Na to je potrebno biti precej pozoren, da se material ne krivi za napake v tehniki in obratno.

Potrebno je dvigniti in ponoviti nivo znanja v VSL ki so ga fantje nekoč že imeli. Vsi fantje prihajajo z dobro osnovo iz VSL ki pa se je z časoma porazgubila. Brez vztrajanja pri osnovah tehnike VSL in zanemarjanju tega, se posledično poslabšajo tudi rezultati v hitrih disciplinah. Naš poudarek v pripravljalnem obdobju bo zato ravno na VSL in na tem kako povečati aktivno in bolj tekmovalno smučanje na najtežjih progah. Z izboljšanjem pozicije na smučeh s pomočjo dviga ali obnove znanja VSL lahko to storimo.

To izhodišče je skupno vsem tekmovalcem, med samim procesom treningov bomo individualizirali in prilagodili treninge če bo potrebno. Npr. poškodbe, bolečine, počutje.

6. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

Ustaljeno sodelovanje z zdravniško službo. Sodelovanje in povezovanje z drugimi ekipami znotraj zveze (A, B, C, ZUTS). Usklajeno delo z individualno izbranimi kondicijskimi trenerji. Usklajeno sodelovanje z izbranimi psihologi. Sodelovanje s strokovnjaki iz različnih ved (aerodinamika, biomehanika, tekstil, maže,...). Sodelovanje s strokovnjaki ki imajo dolgoletne izkušnje in znanje, ki niso več vpeti v delo SZS. Vetrovnik.

7. Opremljevalci

- Po možnostih razvoj novih materialov za tekmovalne drese v navezi s Colmarjem in Dr. Bobo.
- Redno informiranje s strani opremljevalcev maž, kaj se dogaja, glede na nove uredbe in pravočasno pridobivanje informacij o novostih.
- Sodelovanje z neodvisnimi strokovnjaki s področja maž in čevljev

8. Servis opremljevalcev

Pridobivanje informacij glede novih modelov smuči in pancrjev, ki jih opremljevalci dobijo pri drugih ekipah.

9. Prehajanje med ekipami

V primeru nekonkurenčnosti katerega izmed tekmovalcev prehod na nivo EC v navezi z odgovornim trenerjem in obratno. Podobno v primeru iskanja izboljšanja FIS točk. Cilj je, da uvajamo tekmovalce iz evropskega pokala na tekme svetovnega pokala. Cilj je, da uvajamo tekmovalce iz FIS pokala na tekme Evropskega pokala. Prisotnost tekmovalcev nižjega ranga na treningih tekmovalcev višjega ranga.

10. Ostalo pomembno za vrhunski rezultat

Tekmovalci bodo kondicijo opravljali individualno vsak s svojim kondicijskim trenerjem. Kot trener bom v stalni navezi z njimi in stanje kontroliral in usklajeval glede na zahteve in planiranje na snegu. Sodelovali bomo tudi glede specifične vadbe in simuliranih gibov zahtevanih pri smučarski tehniki. Osvojitve določenega giba v tehniki na smučeh je občutno lažja če se ta specifični gib osvoji in vadi že na suhi vadbi. Sodelovanje bo potekalo tudi glede doziranja treningov na smučeh z kondicijskimi trenerji in obratno.

Fantje so deležni vsakodnevnih treningov in fizičnih naporov. Velik primanjkljaj imamo pri regeneraciji in oskrbi tekmovalcev. Nimamo fizioterapevta ki bi lahko dnevno odpravljal makro poškodbe in posledice starih poškodb in težav.