

Panoga: TEK NA SMUČEH

Plan dela panoge za sezono 2018/2019 za Skupščino SZS 2018

1. Uvod

Tekači začnemo novo olimpijsko obdobje 2018 - 2022, ki se bo podaljšalo do svetovnega prvenstva v nordijskih disciplinah leta 2023 v Planici.

2. Pregled stanja s ključnimi ugotovitvami pretekle sezone

V novo olimpijsko obdobje tekači vstopamo s spremenjeno strokovno ekipo, ki se naslanja na domače kadre. Dobrodošla pomoč trenerjem pa je vključitev olimpijskega in svetovnega prvaka Ola Vigen Hattestada v delo članskih ekip. Kljub manjšemu finančnemu planu, ki upošteva sklepe IO SZS, bomo delo nadgrajevali predvsem v mladi ekipi z ciljem priprave na SP Planica 2023.

Glavne naloge panoge v prihajajoči sezoni:

- Zagotavljanje čim boljših pogojev za delo vseh ekip teka na smučeh
- Strokovna in materialna pomoč delovanju klubov in društev
- Priprava slovenskega programa treninga smučarja tekača
- Organizacija in vodenje poletnih in zimskih domačih tekmovanj
- Pomoč pri organizaciji rekreativnih prireditev teka na smučeh

3. Vizija

Dolgoročni program razvoja panoge predvideva začetek graditve srednješolskega panožnega centra s ciljem dodane vrednosti treningom mladih športnikov v najbolj pomembnem obdobju njihovega razvoja. To bo možno ob polni podpori klubov in društev, ki nujno potrebujejo tako strokovno, kot materialno podporo za pridobivanje in vzgojo najmlajših, ki vstopajo na športno pot.

4. Tekmovalni cilji

A ekipa

- SP 2019 - uvrstitev do 6 mesta z orientacijo na medaljo
- WC 2018/2019 – 7 tekmovalcev s točkami WC
- WC 2018/2019 – 3 uvrstitve do 3 mesta
- SPU23 2019 – 1 uvrstitev do 10 mesta

B ekipa

- Uvrstitev 2 tekmovalcev na SP 2019
- 1 tekmovalec s točkami WC
- 3 uvrstitve do 20 mesta na SPU23 2019

Mladinska ekipa

- MSP 2019 – 2 uvrstitvi do 10 mesta
- COC pokal – 5 tekmovalcev s točkami COC pokala
- EYOF 2019 – 2 tekmovalca s uvrstitvijo do 16 mesta

5. Program dela

A ekipa

V A člansko ekipo je v sezoni 2018/19 uvrščenih 7 tekmovalk in 3 tekmovalci, saj je Nika Razinger končala svojo športno pot. Ekipa je dobila novega vodjo Nejca Brodarja, ter pomočnika Ola Vigen Hattestad. Vodja servisne ekipe je še naprej Štefan Lichon, serviser ostaja tudi Martin Bialek. Za pomoč na pripravah in tekmovanjih, kjer bomo bivali v apartmajih pa se bo ekipi pridružil kuhar Igor Spasič. Zaradi odhoda Luke Gostinčarja na delo v klub, Matija Rimahazi pa bo delo nadaljeval v B ekipi je osip serviserjev v A ekipi velik. Vsekakor bo za delo v A ekipi potrebno poiskati novega serviserja ali vrzel zapolniti z serviserjem iz COC programa.

Glavni cilj sezone, ki je pred nami je uspešen nastop na svetovnem nordijskem prvenstvu v Avstriji. Pripravljen načrt dela pomeni glede proračuna A ekipe v primerjavi s preteklo sezono zmanjšanje sredstev za cca. 10%. Pri načrtovanju dela z tekmovalci v naslednji sezoni bo poudarek predvsem na povečanju količine treninga za cca 10% in treninga aerobne vzdržljivosti iz 10% na 12-15%, na letni ravni. V 2.,4.,6.,ciklu pripravljalnega obdobja bomo izvajali tudi terenske teste in sicer tek v klanec, ter 1500m za moške in 1000m za dekleta. Cilj načrtovanja treninga je, da vsakemu tekmovalcu že v tej sezoni načrtujemo trening za celotno olimpijsko obdobje, glede povečanja količine in intenzivnosti vadbe. Pri pripravi na tekmovanja bomo tudi v prihodnje sodelovali z psihologoma dr. Tušak, dr. Vičič, zdravnica pa ostaja dr. Kozjek.

Ekipa trenira po programu novega glavnega trenerja, s katerim morajo biti usklajeni tudi programi tekmovalk Vesna Fabjan, Ana Lampič in Manca Slabanja, ki bodo trenirale po prilagojenem programu in se bodo ekipi pridružila na dogovorjenih skupnih pripravah. Glavni trener je odgovoren za rezultate vseh tekmovalk in tekmovalcev A ekipe. Dnevni treningi v pripravljalnem obdobju bodo organizirani enako kot lani 2-3 x tedensko Ekipa ima v pripravljalnem obdobju do prvih tekem v planu 88 dni skupnih priprav in še 10 dni pred svetovnim prvenstvom v Seefeld.

Ekipa bo imela na FŠ testiranja fizioloških sposobnosti predvidoma 2- 3 x v sezoni, poleg pa bomo poizkusno letos uvedli tudi treninge na tekoči preprogi, kjer bomo poudarek dali predvsem na izboljšanju tehnike posameznega tekmovalca.

B ekipa

Sezona 2018/2019 se je za ekipo pričela z dnem 30.4.2018. To je bil prvi dan prvega cikla. Letos smo se odločili za isti način periodizacije treninga, kot smo ga bili vajeni prejšnja leta. In sicer 13. ciklov treninga, kjer je vsak cikel sestavljen in 4. tednov. V pripravljalnem obdobju so prvi trije tedni namenjeni obsežnejšemu / intenzivnejšemu treningu, zadnji teden v ciklu je namenjen regeneraciji. V specialnem pripravljalnem in tekmovalnem se periodizacija prilagaja tekmovanjem in pogojem za trening.

Plan treninga bo individualno prilagojen posameznemu tekmovalcu. Rdeča nit bo skupna, prav tako bo na pripravah plan z manjšimi izjemami identičen za vse. Več prilagojenega treninga bodo opravili tekmovalci doma oz. ko ne bodo na pripravah.

V prvih ciklih se bo obseg in intenzivnost treninga postopoma stopnjevala, prav tako delež specialnega tekaškega treninga. V 5. ciklu bo večji poudarek na intenzivnem treningu in treningu na snegu v tunelu v Planici. V 6. ciklu bo nato ponovno poudarek na osnovni kondicijski pripravi in večji količini treninga, odšli bomo tudi na daljše priprave na nekoliko višjo nadmorsko višino.

V specialnem pripravljalnem obdobju bo velika večina treninga specifična, veliko treninga bo opravljenega na snegu. Trening bo namenjen privajanju na sneg ter tekmovalnim razmeram (profil prog na intervalnih treningih, intenzivnost na intervalnih treningih,...).

Letos imamo v planu tesneje sodelovati z mladinsko in predvsem A reprezentanco. Nekaj priprav imamo planiranih identično. Želja je, da se na teh pripravah vsaj dobra polovica treninga opravi skupaj. Prav tako bomo sodelovali pri izvedbi dnevnih treningov in obenem razbremenili tekmovalce glede vožnje. Če se bo kateri od B reprezentantov v jesenskem delu izredno izkazal oz. kazal potencial za dobre rezultate, se bo najverjetneje pridružil A ekipi na

pripravah in tekmovanjih v Skandinaviji, ter tudi kasneje v sezoni. Obratno velja za A reprezentante, ki ne bodo kazali želene pripravljenosti in se bodo lahko pridružili B ekipi. S tem upamo tudi, da bomo poskrbeli za tekmovalce A ekipe, ki ne bodo na tekmah svetovnega pokala.

Priprave so v pripravljalnem obdobju planirane za vsak 3. teden v ciklu (glavne priprave – višek cikla) ter še vsak drugi cikel tridnevne priprave v 1. tednu. V specialnem pripravljalnem obdobju imamo v planu priprave na Dachsteinu in kasneje v novembru še nekje, kjer bodo ugodne snežne razmere – v primeru neugodnih snežnih razmer v Srednji Evropi mogoče celo v Skandinaviji. V tekmovalnem obdobju so predvidene priprave pred U23 svetovnim prvenstvom. Skupaj je predvideno 73 dni priprav.

Mladinska ekipa

Ekipa ima v pripravljalnem obdobju do prvih tekem v načrtu dela 78 dni skupnih priprav, 35 skupnih treningov in 2 x terenska testiranja in 2 x fiziološka testiranja. V času skupnih priprav so predvidena predavanja za tekmovalce s področja splošnega poznavanja panoge, osnov psihologije športa- poudarek na vzgoji v samostojne in odgovorne osebnosti, osnov športne prehrane in drugo.

6. Kadrovska sestava vodstva in ekip panoge

Vodstvo panoge:

Predsednik panoge	Simon Jan
Predsednik strokovnega sveta	Robert Kerštajn
Predsednik Komisije za tekmovalni sistem in objekte	Uroš Ponikvar
Vodja panoge tek na smučeh	Jože Klemenčič
A ekipa	
Vodja A ekipe	Nejc Brodar
Pom.trenerja ženske A ekipe in pomoč v servisu	Ola Vigen Hattestad
Svetovalec	Stefano Saracco
B ekipa	
Trener	Matija Rimahazi
Mladinska ekipa	
Glavni trener	Marko Gracer
Trener	Rok Šolar
Servisna ekipa	
Serviser 1 – WC	Štefan Lichon
Serviser 2 - WC	Martin Bialek
Serviser 3 - WC /COC	
Serviser – 1 COC	Matic Gracer
Serviser – 2 COC	Luka Gostinčar
Serviser- 3 COC	
Sodelavci pri delu z ekipami:	
Zdravnik	dr. Nada Rotovnik Kozjek
Fizioterapevt	Damir Eibel, Marko
Psiholog - po potrebi	dr. Matej Tušak, dr. Aleš Vičič
Prehrana	dr. Urša Bukovnik
Testiranja FŠ	dr. Radoje Milič

Sestava ekip:**A ŽENSKA EKIPA**

	Priimek in ime:	Letnik	Klub	
1.	ČEBAŠEK Alenka	1989	TSK Bled	
2.	FABJAN Vesna	1985	TSK Triglav Kranj	
3.	LAMPIČ Anamarija	1995	TSK Triglav Kranj	
4.	VIŠNAR Katja	1984	TSK Bled	
5.	SLABANJA Manca	1995	SK Ihan	
6.	KLEMENČIČ Anita	1996	TSK Triglav Kranj	

A MOŠKA EKIPA

1.	ŠIMENC Miha	1995	TSK Logatec	
2.	LAMPIČ Janez	1996	TSK Triglav Kranj	
3.	PROSEN Luka	1991	TSK Bled	

B ŽENSKA EKIPA

1.	UREVC Eva	1995	ŠD Gorje	
----	-----------	------	----------	--

B MOŠKA EKIPA

1.	ČRV Benjamin	1996	ND Rateče - Planica	
2.	DOLAR Miha	1995	TSK Bled	
3.	JENKO Andrej	1997	TSK JUB Dol pri Ljubljani	
4.	LIČEF Miha	1997	ŠD Gorje	
5.	MARKUN Luka	1998	ŠD Gorje	
6.	POTOČNIK Domen	1989	ŠD Gorje	

A MLADINSKA EKIPA**DEKLETA**

1.	MANDELJC Anja	1999	TSK Triglav Kranj	
2.	JAZBEC Sara	2001	TSK Triglav Kranj	
3.	KERŠTAJN Maja	2000	ND Rateče - Planica	
4.	PERKO Neža	2001	TSK Triglav Kranj	

FANTJE

1.	ČRV Vili	1999	ND Rateče - Planica	
2.	PERŠA Blaž	1999	TSK JUB Dol pri Ljubljani	
3.	JAN Miha	2000	TSK Bled	
4.	GROS Gal	2000	NŠD Medvode	

MLADINSKA EKIPA – EYOF Sarajevo 2019**DEKLETA**

1.	JAZBEC Sara	2001	TSK Triglav Kranj	
2.	PERKO Neža	2001	TSK Triglav Kranj	
3.	VUGA Zala Marija	2001	TSK JUB Dol pri Ljubljani	
4.	MALI Klara	2002	TSK Triglav Kranj	
5.	JAMNIK MAZI Hana	2002	NŠD Medvode	

FANTJE

1.	KOROŠEC Boštjan	2001	SD Bohinj	
2.	MANDELJC Matej	2001	ŠD Gorje	
3.	ŠRAJ Nejc	2001	NŠD Medvode	
4.	GROS Anže	2002	NŠD Medvode	
5.	MULEJ Jošt	2002	ŠD Gorje	
6.	PEČEK Atila	2002	TSK Logatec	

MLADINSKA EKIPA - U16**DEKLETA**

1.	MARIČ Kaja	2003	SD Bohinj	
2.	SMOLE Ana	2003	TSK Logatec	
3.	ZORČ Kaja	2003	SD Bohinj	
4.	VINDIŠAR Klara	2003	ŠD Gorje	
5.	ŠEPIČ Zala	2003	TSK Triglav Kranj	
6.	REPINC Lena	2003	SD Bohinj	

FANTJE

1.	MOČNIK Martin	2003	TSK Logatec	
2.	KOROŠEC Aljaž	2003	ŠD Gorje	
3.	MEGLIČ Matic	2003	TSK Triglav Kranj	
4.	MILAVEC Luka	2003	SK Loška dolina	
5.	ARH Rok	2003	SD Bohinj	

7. Zaključek

V želji, da nam bo narava podarila obilo snega tudi v nižini, upamo, da je pred nami sezona, v kateri bodo klubi in društva še naprej nadgrajevala širino in popularnost teka na smučeh, najboljši tekmovalci pa dosegali odmevne rezultate na največjih tekmovanjih doma in v tujini.

Simon Jan, predsednik panoge