



NAČRT DELA TEKAŠKIH EKIP SEZONA 2021/2022



Ljubljana, 28.5.2021

NAČRT DELA A EKIPA SEZONA 2021/2022

- **Strokovni sodelavci:**

Vodja A ekipe	Nejc Brodar
Trener	Rok Šolar
Pomočnik	Boštjan Klavžar
Servis	Martin Bialek
Servis	Valentina Vuerich
Servis	Matic Slabe
Fizioterapavt	Petra Svete
Zdravnik	dr. Nada Rotovnik Kozjek
Psiholog	dr. Matej Tušek, Blaž Zagorc, Meta Jerala
Testiranja	dr. Radoje Milič
Kuhar	Jure Vidmar

- **Tekmovalci:**

Ana Marija Lampič	TSK Triglav Kranj	A – ekipa
Eva Urevc	ŠD Gorje	A – ekipa
Anja Mandeljč	TSK Triglav Kranj	A COC ekipa
Anita Klemenčič	TSK Triglav Kranj	B – ekipa
Neža Žerjav	ŠD Planica	B – ekipa
Janez Lampič	TSK Triglav Kranj	A – ekipa
Miha Šimenc	TSK Logatec	A – ekipa
Miha Ličef	ŠD Gorje	A COC ekipa

Vili Črv	ŠD Planica	A COC ekipa
Miha Jan	ŠD Gorje	B – ekipa
Boštjan Korošec	ŠD Bohinj	B - ekipa
Gal Gros	Skike klub Slovenija	B - ekipa

- **Plan priprav v sezoni 2021/2022 A - ekipa:**

Kraj:	Datum:	Št.dni
Morje - Pag	17.5-22.5.2021	6dni
Ramsau	10.6.-20.6.2021	11dni
Pokljuka	5.7.-9.7.2021	5dni
Rogla	10.7.-18.7.2021	8dni
Norveška Blink	3.8.-14.8.2021	12dni
Livigno	2.9.-14.9.2021	13dni
Dobbiaco	30.9.-7.10.2021	8dni
Val Senales	14.10.-24.10.2021	11dni
Davos ali sever	6.11.-18.11.2021	13dni
Priprave pred OI	25.1.-31.1.2022	7dni
Skupaj:		94dni

- **Plan priprav v sezoni 2021/2022 A COC:**

Kraj:	Datum:	Št.dni
Morje - Pag	17.5-22.5.2021	6dni
Ramsau	14.6.-20.6.2021	7dni
Rogla	12.7.-18.7.2021	7dni
Pokljuka	9.8.-14.8.2021	6dni
Livigno	5.9.-12.9.2021	8dni
Dobbiaco	3.10.-7.10.2021	5dni

Val Senales	16.10.-22.10.2021	7dni
Davos	8.11.-14.11.2021	7dni
Planica	22.11.-27.11.2021	6dni
Priprave MSP	12.2.-18.2.2022	7dni
Skupaj:		66dni

- **Plan priprav v sezoni 2021/2022 B - ekipa:**

Kraj:	Datum:	Št.dni
Ramsau	14.6.-20.6.2021	7dni
Rogla	12.7.-18.7.2021	7dni
Pokljuka	9.8.-14.8.2021	6dni
Livigno	5.9.-12.9.2021	8dni
Dobbiaco	3.10.-7.10.2021	5dni
Val Senales	16.10.-22.10.2021	7dni
Davos	8.11.-14.11.2021	7dni
Planica	22.11.-27.11.2021	6dni
Skupaj:		53dni

Opomba: število dni priprav B ekipe je ocenjeno na 50% števila dni priprav A ekipe. Število dni priprav B ekipe je nekoliko večje (6dni.). Zato se popolna izvedba priprav omogoči ob tekmovalčevem sofinanciranju.

- **Plan priprav v sezoni 2021/2022 Ana in Janez do oktober 2021:**

Kraj:	Datum:	Št.dni
Aosta	23.5.-31.5.2021	9dni
Korčula	14.6.-28.6.2021	15dni
Antholtz	12.7.-23.7.2021	16dni
Oberhof	2.8.-13.8.2021	12dni

Predazzo	13.9.-26.9.2021	14dni
Val Senales	11.10.-23.10.2021	13dni
Skupaj:		79dni

- **Sestava A, A COC in B ekipa sezona 2021/2022:**

V sezoni 2021/2022 so v A ekipo uvrščeni štiri tekmovalci in sicer Anamarija Lampič, Eva Urevc, Miha Šimenc in Janez Lampič.

Anamarija in Janez bosta v naslednji sezoni vadila po programu Stefana Saracca. Za izvedbo njunih treningov in priprav bo v pripravljalnem obdobju skrbel Boštjan Klavžar. Ekipi se bosta priključila v jesenskem času. Točno določeno sodelovanje bo potrjeno, ko se Ana in Janez vrmeta iz priprav v Italiji v začetku meseca junija.

Eva Urevc in Miha Šimenc kot člana A ekipe, Anja Mandeljč, Vili Črv, Miha Ličef, kot člani A COC ekipe in Neža Žerjav, Anita Klemenčič, Miha Jan pa bodo trenirali po programu Rok Šolar in Nejc Brodar.

V servisni ekipi bodo v naslednji sezoni Martin Bialek, Valentina Vuerich in Matic Slabe. Vsekakor bo potrebno v servisni ekipi vzpostaviti sistem dela. Moj predlog za naslednjo sezono bo, da bo Martin Bialek prevzel vse kar je v povezavi z pripravo klasičnih smuč, Valentina Vuerich pa vse kar je povezano z pripravo smuč za drsnost. Matic Slabe pa je pomoč obema. V poletnem času pa Valentina prevzame skrb za smuč deklet, Matic pa skrbi za smuč moškega dela ekipe. Vsekakor bo potrebno še vedno, da bodo servisni ekipi na tekmovanjih pomagali trenerji, saj le tako lahko zadostimo nekemu normalnemu delovanju ekipe na tekmovanjih. Bo pa vsekakor potrebno pred sezono opraviti pogovor, kako bomo zagotovili zadostno število serviserjev za delo na OI. Vendar je potrebno najprej še urediti pogodbo z Maticem in Martinom o sodelovanju v naslednji sezoni.

Vsekakor pa bi bilo potrebno, opraviti razgovor tudi z serviserji mladinske ekipe o možnosti povezovanja in sodelovanja, saj nas čaka domača tekma za svetovni pokal v Planici, pomoč na tekmah svetovnega pokala, kjer nastopa več tekmovalcev in pomoč mladinski ekipi na MSP.

Fizioterapevtka ostaja Petra Svete, ki bo skrbel za masažo tekmovalcev na pripravah in med treningi doma. Smiselno pa se mi zdi, da bi Petro vključili tudi v delo mladinske ekipe v kolikor bi ji čas dopuščal oziroma bi mladi imeli kontakt ob morebitni poškodbi kam in na koga se lahko obrnejo. Zdravnica ekipe bo dr. Nada Rotovnik Kozjak. Med tem, ko bodo za psihološko pripravo tekmovalcev še naprej skrbeli dr. Matej Tušak (Eva), Blaž Zagorc (Miha Š.) in Meta Jarc (A COC in B ekipa). Dr. Radoje Milič pa bo skrbel za testiranja in meritve na Fakulteti za Šport.

Zaradi znižanja stroškov nastanitve in tudi boljše prilagoditve in organizacije dela na pripravah, bomo se še vedno posluževali apartmajskih nastanitvev, kjer bo to le mogoče. Za prehrano bo v tem času skrbel Jure Vidmar, ki je bil z nami del lanske sezone in je svoje delo opravil dobro, ter tudi tekmovalci so zadovoljni z njegovim delom in doprinosom ekipi.

- **Načrtovanje dela:**

Sezono smo uradno začeli 3.5.2020, vendar pa so tekmovalci že v obdobju aktivnega odmora opravili nekaj vadbe in s tem začeli sezono solidno pripravljene. Glede na ustaljeno prakso periodizacije je plan sestavljen iz 13.ciklov vsak cikel pa ima 4.tedne. Prvi trije cikli v pripravljalnem obdobju so namenjeni stopnjevanju količine in intenzivnosti vadbe, četrti teden pa je namenjen počitku in regeneraciji. V specialnem in tekmovalnem obdobju pa se periodizacija prilagodi glede na tekmovanja in snežne priprave.

Plan treninga bo v pripravljalnem obdobju sestavljen splošno, vendar kljub temu prilagojen vsakemu tekmovalcu posebej. Vsekakor bomo še več poudarka namenili izboljšanju in odpravi pomanjkljivosti iz preteklih sezon. Še več poudarka pa želimo nameniti razlikam v pripravi tekmovalcev, ki se bolj posvečajo sprintu in pa tekmovalcem, ki imajo višje cilje na tekmah na razdalji. Glede na pomembnost sezone bomo količino treninga pri nekaterih tekmovalcih znižali za okoli 30-50 ur na letni ravni, se pa bo povečala intenzivnost vadbe na za 2-3% med tem, ko načrtujemo, da bo delež treninga moči ostal nekje okoli 10-11% skupnega letnega plana dela.

Skupni volumen treninga pri tekmovalcih A ekipe je ocenjen med 680 -730ur letno. Pri tekmovalcih A COC in B ekipe pa nekje med 650-750 ur treninga letno. Poleg priprav v pripravljalnem obdobju, bomo s tekmovalci izvajali tudi dnevne treninge približno 3x tedensko v poletnem in 4-5x tedensko v zimskem času. Glede na nekoliko drugačno sestavo ekipe kjer večina tekmovalcev prihaja iz Gorenjske bo več skupnih treningov na območju Gorenjske, vsekakor pa bom poskrbel, da bo tudi Miha Šimenc deležen kontrole na treningih, vsekakor pa se bomo še naprej trudili, da ne bo nepotrebne izgube časa z predolgo vožnjo na trening in nazaj, saj tako izgubimo dragocen čas za regeneracijo med samo vadbo. Poudarek na skupnih treningih bo predvsem pri treningu moči, kjer tekmovalci potrebujejo pomoč, intervalnih treningih in treningih, kjer tekmovalci potrebujejo logistično podporo.

Terenski testi ostajajo v 2.,4.,6., ciklu v Medvodah-tek v klanec in 1500m stadion. Bomo pa letos ponovno uvedli test na tekaških rolnah in sicer na Lubnik v 3.in 5. ciklu. Poleg terenskih testov ima A ekipa v načrtu 3x testiranje na tekoči preprogi poraba vo2Max na Fakulteti za Šport 3-4x trening na tekoči preprogi za izboljšanje tehnike in koordinacije med tekom. Ana in Janez pa ne načrtujeta testa Vo2Max bosta pa zato opravila 6-7x trening na tekoči preprogi brez meritev.

Ekipe imajo v načrtu med 66-94 dni priprav skozi celotno sezono. Glede na samo strukturo ekipe si bom prizadeval v kolikor bo finančni načrt vzdržen, da poizkušamo čim več priprav opraviti skupaj skozi celotno pripravljalno sezono, saj se na eni strani stroški dela zmanjšajo na drugi pa je organizacija dela lažja. Glede na trenutno situacijo ne predvidevam bistvenih težav ali sprememb v načrtu priprav, edini nepotrjen trening je trenutno Norveška v mesecu avgustu zaradi situacije z virusom Covid in posledičnih karanten. V kolikor bi prišlo do spremembe bomo priprave prestavili nekje bližje doma. Želim pa si tudi, da bi bilo maj

prilaganja epidemiološki sliki kot je bilo to v lanski sezoni. Vsekakor pa bomo letošnjo sezono več treninga opravili na višji nadmorski višini, saj se želimo dobro pripraviti na OI Peking, kjer bodo tekmovanja na okoli 1700m n.m.v.

- **Servisna ekipa:**

Delo v servisni ekipi ostaja podobno. Vsekakor bo s serviserji potreben razgovor o delu in nalogah, ki jih bo vsak serviser opravil in za katere bo tudi odgovoren. Trenutno imamo še nekaj nerešenih vprašanj glede plačila za lansko sezono in podpisom novih pogodb za naslednje leto oziroma do konca sezone 2022/2023. Vendar pričakujem, da se bodo stvari rešile v najkrajšem času. Vsekakor bo potrebna pomoč serviserjem v času tekmovanja, saj število serviserjev ni zadostno predvsem ob večjem številu tekmovalcev na tekmovanju. Smiselno in dobrodošlo bi bilo povezovanje z mladinsko servisno ekipo predvsem na tekmovanjih kot so OI, domača tekma za svetovni pokal v Planici in MSP. Kot kaže se pravilo o prepovedi fluora v mažah še ne bo aktiviralo v letošnji sezoni, kar je za nas dodaten plus in posledično zmanjšuje stroške pri nakupu servisnega materiala.

- **Sodelovanje med ekipami:**

V letošnji sezoni so A, A COC in B ekipa praktično združene imajo skupni proračun sredstev in tudi priprave in dnevni treningi so planirani skupaj. Vsekakor to pomeni, da bo med ekipami več sodelovanja, že zaradi same izvedbe treninga in lažje logistike. Vsekakor pa bomo poizkušali skozi sezono čim več dela opraviti skupaj. Želja in tudi pogovori v spomladanskem času so potekali v smeri, da bi se na določenih treningih ekipam A, A COC in B, pridružili tudi tekmovalci mladinske ekipe. Vsekakor bi bila ta ideja dobrodošla za realizacijo hitrih intervalnih treningov in treningu sprinta.

- **Načrtovanje treninga:**

Plan treninga in priprav za sezono 2021/2022 je načrtovan tako, da imamo več treninga na višini. Posledica te odločitve je predvsem dejstvo, da bodo OI v Pekingu na okoli 1700m n.m.v. Iz lanske sezone imamo nekaj koristnih informacij predvsem o tem, kdo od tekmovalcev višinski trening dobro prenaša, kdo pa nekoliko slabše. Tako, da bomo lažje načrtovali trening in predvsem dobro načrtovali število dni treninga na višini pri vsakem tekmovalcu posebej. Z tekmovalci smo že v spomladanskem delu opravili analizo vpliva na njihovo počutje na trening na višini. Finančni plan pa je prilagojen tako, da nam bo omogočal izpeljavo vsega načrtanega treninga. V prvih ciklih se bo trening in obseg povečeval tako na strani količine vadbe, kot tudi intenzivnosti. Skozi poletje pa bo vedno več poudarka tudi na specialnem tekaškem treningu. Po nekaj sezonah bomo ponovno v mesecu juniju izvedli snežni trening na ledeniku Dachstein, kjer upam na dobre snežne pogoje. V petem in šestem ciklu načrtujem 12-14dni višinskega treninga v Livignu in ledeniku Senales. V kolikor pa bi prišlo do spremembe treninga in odpovedi priprav na Norveškem pa tudi te priprave nadomestiti z treningom nekje na višini, kjer bo poudarek na količini in nizki intenzivnosti vadbe. Pred odhodom na višinski trening pa sklop intenzivnejših treningov. Pred odhodom na trening v Skandinavijo v novembru pa tako, kot nekaj sezon do sedaj načrtujem 4-5dni zelo intenzivne vadbe. V zimskem obdobju bo trening načrtovan glede na plan tekmovanja, ki ga bomo skupaj z tekmovalci dorekli takoj, ko bo znan in potrjen koledar tekmovanja. Pred

odhodom na OI pa imam v načrtu še cca 6dni priprav ali v Planici ali nekje na podobni nadmorski višini kot so to tekme na OI.

- **Analiza:**

V sezoni 2021/2022 bomo nadaljevali z uporabo elektronskega dnevnika Bestr, ki smo ga začeli uporabljati lansko leto in je pozitivna pridobitev za tekmovalce. Saj omogoča dober pregled in dobro analizo opravljenega dela.

Testiranja tako na FŠ, kot tudi na terenu ostajajo enaka, kot v preteklih sezonah, dodali bomo še terensko testiranje na rolgah na Lubnik, ki smo ga izvajali že pred leti. Prav tako, pa bomo v času treningov in priprav skozi sezono opravili nekaj kontrolnih treningov, ki smo jih opravili in jih ocenili kot dobre že v preteklih sezonah.

S tekmovalci sem opravil pogovor v začetku sezone, veliko pogovorov opravimo med samim treningom, kjer nastale probleme rešujemo sproti. Približno enkrat na dva meseca pa z vsakim opravim individualni razgovor, kjer skupaj ocenimo dosedanje delo, pogledamo dobre in slabe stvari in se dogovorimo na kaj mora biti vsak tekmovalec pozoren v naslednjem obdobju.

- **Zdravstveno stanje:**

Za meritve sestave telesa in krvno sliko tekmovalcev je odgovorna dr. Nada Rotovnik Kozjek. Nanjo se obrnemo tudi v primeru, da ima kateri od tekmovalcev težave z boleznijo. Za masažo, fizioterapijo in regeneracijo med treningi, tekmovanji in na pripravah bo skrbela maserka Petra Svete. Pregled rezultatov testiranja pa je v domeni dr. Radoje Milič.

Trenutno zdravstveno stanje vseh tekmovalcev je dobro. Nekoliko slabša je le krvna slika tekmovalcev A COC in B ekipe. Vendar bodo opravili kontrolni pregled v naslednjih dneh. V kolikor se stanje v zadnjih 14dneh ni izboljšala bodo deležni podrobnega pregleda pri zdravniku in pogovor. Osebno menim, da je vsaj pri tekmovalcih A COC in B ekipe potrebno preveriti tudi njihove prehranske dnevnike.

Težav z poškodbami ni, se je pa ekipi ponovno pridružil Miha Šimenc, ki se vrača po sanaciji poškodbe disk hernija in trenutno že normalno trenira brez omejitev.

- **Tekmovanja:**

Glede na raznolikost sestave ekip so cilji posledično različni. Vsekakor pa mora ostati primarni cilj vsem čim boljše nastopanje na tekmah svetovnega pokala, tekem za COC pokal in nastopi na prvenstvu U23. Nekaj tekmovalcev je že izpolnilo normo za nastop na vrhuncu sezone OI Peking 2022. Nekateri ta naloga še čaka, vendar pa nekako mora ostati cilj ekipe da se na OI Peking uvrsti ženska štafeta in vsaj trije fantje. Predvsem bo potrebno bolj preračunljivo izbirati tekmovanja na katerih bodo tekmovalci nastopili in posledično na določene tekme tempirati formo nato pa se umakniti na trening in obnoviti pripravljenost. Vsekakor si želim v začetku zime na tekmah svetovnega pokala izpolniti čim prej norme za

nastop na OI in s tem omogočiti mirno nadaljevanje in pripravo na OI, ki so vsekakor največji cilj sezone in kjer imamo realne možnosti za najvišje uvrstitve.

- **Cilji za sezono in individualni cilji tekmovalcev:**

Sezona 2021/2022 bo imela vrhunec na OI Peking v mesecu februarju. Glavni cilj nam mora biti uvrstitev v finale in posledično boj za medalje tako v posamezni konkurenci, kot tudi v ekipnem sprintu. Iz zadnjih dveh velikih tekmovanj smo se vrnili z medaljo in cilj vseh mora biti, da se ta trend nadaljuje. Pri fantih nam mora biti cilj preboj v finale najboljših 30 vsaj pri dveh tekmovalcih in en nastop v pol finalu. V ekipnem sprintu pa finale najboljših 10.

V svetovnem pokalu pa mora biti cilj uvrstitev v finale pri dekletih in pol finale pri moških v sprintu. Posledično pa nam mora biti cilj izboljšanje osebnih najboljših rezultatov. Kar bi pomenilo dve dekleti med najboljših šest v seštevku sprint pri moških pa en tekmovalac med najboljših 20 v skupnem seštevku. Na razdalji pa pri dekletih uvrstitev med najboljših 15, pri fantih pa približati se točkam svetovnega pokala, kar napovedujemo že nekaj sezon vendar nam ne uspe.

TEKMOVALEC:	CILJI:
ANAMARIJA LAMPIČ	1x do 6.mesta OI
	Top 5. skupno sprint sv.pokal
EVA UREVC	1x do 3.mesta OI
	Top 6. skupno sprint sv.pokal
MIHA ŠIMENC	1x do 12.mesto OI Peking
	1x do 6.mesto sv.pokal sprint
	skupno 15.mesto sprint sv.pokal
	1x do 40.mesto distanca
	zmaga vsi DP

JANEZ LAMPIČ	Biti uspešen celotno sezono.....
ANJA MANDELJC	1x do 10.mesto U23
	Uvrstitev na OI
	1x do 40.mesto sv.pokal
ANITA KLEMENČIČ	2x do. 10.mesto na COC
	1x do 6.mesto COC sprint
	uvrstitev na sv.pokal
	1x do 30.mesto sv.pokal
NEŽA ŽERJAV	1x do 40.mesto sv.pokal Planica
	1x do 10.mesto na U23
	5x do 15.mesto COC
MIHA LIČEF	1x do 10.mesto, 2x do 15.mesto COC
	5x nastop na sv.pokal
	1x do 40.mesto sv.pokal
VILI ČRV	1x do 3.mesto DP
	1x do 20.mesto U23
	3x do 15.mesto COC sprint
	3x do 30.mesto COC distanca
	Čim več tekem za sv.pokal
MIHA JAN	1x do 30.mesto sv.pokal sprint

	3x do 12.mesto COC sprint
	1x do 3.mesto DP sprint
	1x do 30.mesto COC distanca
BOŠTJAN KOROŠEC	1 x do 30.mesta COC člani
	1 x do 30.mesta U23
GAL GROS	2x do 30.mesto COCsprint
	1x do 30.mesto U23
	1x do 50.mesto sv.pokal sprint
	1x do 20.mesto univerzijada
	1x do 20.mesto SP rolke Italija

Pripravil: Nejc Brodar

NAČRT DELA NA PROGRAMU NPŠŠ MLADINCI U20 ZA SEZONO 2021/22

MLADINSKE EKIPE:

1. Organizacijski vidik

Strokovni sodelavci:

Glavni trener	Marko Gracer
Trener svetovalec	Vesna Fabjan
Občasno pomočnik	Aleš Gros, Rok grilc
Sodelavci	Klubski trenerji, trenerji mladinskih ekip
Servis	Aleš Gros
Servis	Rok Grilc
Gl. Serviser COC	Se išče do oktobra

Tekmovalci: Mladinska U20 A ekipa

Ženske:

- Hana Mazi Jamnik 2002 Skike
- Klara Mali 2002 Tsk Triglav Kranj
- Lucija Medja 2004 Tsk Bled
- Ljubič Nika 2004 Tsk Jub Dol

Moški:

- Anže Gros 2002 Skike
- Izidor Karničar 2002 Tsk Triglav Kranj
- Jošt Mulej 2002 Šd Gorje
- Atila Peček 2002 Tsk Logatec

1. VSEBINSKI DEL:

NAČRTOVANJE DELA:

V program mladinskih ekip U20 je vključenih 17 tekmovalcev, 7 deklet in 10 fantov. V delo A mladinske ekipe je vključenih 8 tekmovalcev in tekmovalk. Po sklepu strokovnega sveta za teke se ustanovi ekipa DPNC starejši, gre za tekmovalce in tekmovalke letnikov 2003 in 2004, opis delovanja ekipe je podan v načrtu dela DPNC ekip. Ker gre za starejše tekmovalce, ki načeloma trenirajo v okviru DPNC in so tudi člani ostalih ekip (U18, Eyof), se bodo skupnih priprav udeleževali tudi v sklopu priprav A U20 ekipe. V delo ekip se bo vključil trener Vladimir Korolkevič, ki bo delal kot pomočnik trenerja DPNC. Glavni trener ekip DPNC je Tomo Uršič.

Zaradi boljšega finančnega stanja bo v tej sezoni ekipa U 20 A imela okoli 50 dni skupnih priprav. V delo mladinske A ekipe sta po kriterijih vključeni tudi tekmovalki letnika 2004, Lucija Medja in Nika Ljubič. Ker še ne dosegata obsega vadbe A ekipe, se bosta v dogovoru s klubom udeleževali skupnih priprav ekipe. Njuno delo je po dogovoru še vedno vezano na klub. Mladinska A ekipa bo imela 3-4 dnevne treninge tedensko.

Pripravljalna obdobja:

Ciklizacija :

- Osnovno pripravljatalno obdobje (18.teden 2021) 1. del:
Cikel 1 3.5. – 30.5. 2021 (tedni 18,19,20, 21)
Cikel 2 31.5.- 27.6.2021(22,23,24,25)
- Osnovno pripravljatalno obdobje (26.teden) 2.del:
Cikel 3 28.6.- 25.7. 2021(26,27,28,29)
Cikel 4 26.7.- 22.8. (30,31,32,33)
- Specialno pripravljatalno obdobje (34.teden):
Cikel 5 23.8.- 19.9.2021(34,35,36,37)
Cikel 6 20.9. – 17.10. 2021(38,39,40,41)
Cikel 7 18.10.- 14.11.2021(42,43,44,45)
- Predtekmovalno obdobje (46.teden):
Cikel 8 15.11.- 12.12.2021(46,47,48,49)
- Tekmovalno obdobje (50.teden)
Cikel 9 13.12. 2.1.2022 (50,51,52,1)
Cikel 10 3.1.- 30.1. 2022(2,3,4,5)
Cikel 11 31.1.- 27.2.2022(6,7,8,9)
Cikel 12 28.2.- 27.3.2022(10,11,12,13)
- Prehodno obdobje – 28.3.- 2.5.2022

Ciljani obseg vadbe za letnike 2004, 2003 in 2002:

600 ur														
cikli														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
45	50	60	60	50	60	60	50	45	45	40	35			600
650 ur														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
60	65	65	57	55	67	67	50	45	45	40	34			650
700 ur														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
60	67	72	70	62	74	70	55	45	45	40	40			700

- **Plan priprav v sezoni 2021/2022 A - ekipa:**

Kraj:	Datum:	Št.dni
Moravske toplice	21.-23.5	2
Planica	10.- 17.7.2021	7
Pokljuka/Planica	9.8.-14.8.2021	5
Toblach	27.9.-3.10.2021	6
Ramsau	18.10.-26.10.2021	8
Livigno	9.11.-21.11. 2021	12
Planica	28.-30.12.2021	2
Planica	24.- 1.2. 2021	8
Skupaj:		50

Tekmovalci so z delom pričeli 3.5.2020, v okviru svojih klubov po programu trenerjev. Tekmovalci so zdravi in so v normalnem trenažnem procesu. Zaenkrat je nekaj težav z učenjem, saj je velik del A ekipe v času mature in zato le s težavo izpolnjujejo načrtan obseg vadbe.

Testiranja, kontrola treninga

Mladinske A in DPNC starejši U20 ekipe :

22.6. in 21.9. 2021 **motorični testi FŠ (letniki 2002- 2006)**

27.-28.6 in 17.-18.9. **terenski testi,**

5. 7 ., 6.7. in 9.7. in 22., 23., 24.9. 2021. **Vo2max testi na FŠ,**

2.7. in 25.9. Test na rolgah Lubnik

Dnevnik treningov

Uvedli bomo enoten elektronski dnevnik treningov za vse tekmovalce. Večina tekmovalcev U 20 A ekipe redno piše dnevnike treningov in so v veliki meri dojeli pomen lastne kontrole dela.

Oprema:

Glede smuči smo še v dogovorih z opremljevalci, želimo zagotoviti najbolj osnovno opremo za U20 A ekipo.

Servisna ekipa

Trenutno servisna ekipa za COC pokal ne obstaja in jo bomo skušali oblikovati do oktobra, Glede na to, da je nekaj sredstev predvidenih v programu, bi bilo prav da jo začnemo graditi znova.

Cilji:

Ekipa U20 A je že v pretekli sezoni pri dekletih nastopala odlično in posegla povsem v vrh tako na distanci kot na šprintih. Fantje so v šprintih naredili korak naprej, na distanci pa si želimo narediti večji premik v letošnji sezoni.

TEKMOVALNI CILJI V SEZONI 2021/22

Tekmovalni Cilji
COC
Fantje:
3 x do 10. Mesta šprint U20
3 x do 30. mesta šprint (U18)
2 x do 10. Mesta distanca U20
2 x do 30.mesta distanca (U18)
Dekleta
2 x do 6.mesta COC šprint U20
2 x do 30.mesta COC šprint (U18)
2 x do 6.mesta distanca U20
2 x do 30.mesta distanca (U18)
MSP
Fantje
1x do 15.mesta šprint

1 x do 20.mesta distanca
dekleta
1 x do 20.mesta šprint
1 x do 15.mesta distanca

Marko Gracer

Opisni načrt dela za sezono 2021-2022. Ekipe DPNC, U16 in U18, EYOF ekipa.

Organizacijska struktura

1. Organizacijska struktura dela, trener Tomaž Uršič in Vladimir Korolkevič. zadolžena za matično ekipo DPNC, koordinacija Eyof in U16/U18 ekipe. V tretji sezoni vodenje ekipe DPNC, zbrane okrog GFP Kranj. Pomočniki trenerji mladinskih selekcij in klubski trenerji. Servis COC pokal in klubski trenerji. Tekmovalci so uvrščeni v naslednje selekcije: Eyof ekipa, U 16 in U18 ekipo. Treningi se odvijajo v okolici Kranja v času pouka, med počitnicami skupni treningi v klubskem okolju. Snežni treningi se bodo odvijali v obstoječih centrih (Medvode, Jezersko, Pokljuka, Planica). Predvideno število skupnih priprav je 29 dni. Predvidena standardna testiranja inicialnega in finalnega stanja v juniju in oktobru (test funkcionalnih sposobnosti, sklop motoričnih testov, terenski testi). Ostali strokovni kader-po potrebi (zdravstvena pomoč, psiholog, fizioterapevt). Koordinator GFP Sašo Komovec, vmesni člen med športnim delom in šolo. Cilj so nastopi na vseh domačih tekmah, Uvrstitev na OPA igre, uvrstitev na Eyof Finska, občasno nastop na COC pokalu.
2. DPNC ekipa: trener Tomaž Uršič in Vladimir Korolkevič, pomočniki trenerji mladinskih selekcij in klubski trenerji.

Zap. številka	ime	ekipa	letnik	
1	Andor Peček	DPNC st./ Eyof	2004	
2	Zala Šepič	DPNC st./ Eyof	2003	
3	Mark Marinšek	DPNC st./Eyof	2004	
4	Tjaša Mali	U16	2005	
5	Ana Marija Kričaj	U18	2004	
6	Manca Katrašnik	U16	2005	
7	Rebeka Hudelja	/	2004	
8	Matic Meglič	/	2003	
9	Neža Kejžar	/	2005	Poškodba-stres

				fraktura, rehabilitacija
10	Anja Novotna	U16	2006	
11	Mina Repe	U16	2006	1. Sept. 2021

Eyof ekipa: trener Tomaž Uršič, Vladimir Korolkevič trenerji mladinskih selekcij, klubski trenerji. Servis COC za EYOF in Opa igre ter COC pokal

Zap. Štev.	ime	klub	letnik	opomba
1	Nika Ljubič	TSK JUB DOL	2004	A mladinska
2	Tia Janežič	TSK JUB DOL	2004	DPNC st.- Trenira s klubom
3	Zala Šepič	TSK TRIGLAV	2003	DPNC st.
4	Lucija Medja	TSK BLED	2004	A mladinska
5	Močnik Eva	SKIKE LJUBLJANA	2003	DPNC st. kombinirano klub/DPNC
6	Martin Močnik	SKIKE LJUBLJANA	2003	DPNC st. kombinirano klub/DPNC
7	Nejc Štern	ŠD OKTAN	2003	DPNC st. kombinirano klub/DPNC
8	Mark Marinšek	SK IHAN	2004	DPNC st.
9	Anže Bogataj	SK Črna	2002	DPNC st., občasno na skupne treninge
10	Andor Peček	TSK LOGATEC	2004	DPNC st.
11	Matevž Marinko	NŠD MEDVODE	2003	DPNC st. kombinirano klub/DPNC

U16 / U18 ekipa: klubski trenerji, koordinacija na skupnih kampih Tomaž Uršič.

Zap.št.	ime	klub	letnik
1	Ana Marija Kričaj	TSK Rogla	2004

2	Meta Škufca	TSK Bled	2004
3	Tinkara Gros	NŠD Medvode	2004
4	Ožbe Mulej	ŠD Gorje	2004
5	Bor Petrovič	NŠD Planica	2005
6	Matic Jenko	NŠD Medvode	2004
7	Jaka Kračman	SK Brdo	2004
8	Ajda Šmit	TSK Bled	2005
9	Tjaša Mali	TSK Triglav	2005
10	Manca Katrašnik	TSK Triglav	2005
11	Anja Novotna	TSK Triglav	2006
12	Ela Sever	SK Brdo	2006
13	Mina Repe	ŠD Gorje	2006
14	Lovrenc Karničar	TSK Triglav	2006
15	Jaka Marinko	NŠD Medvode	2006
16	Philip Yazbeck Lavrič Pregelj	SK Brdo	2006
17	Gašper Pekovec	SD Bohinj	2006
18	Tine Jenko	TSK JUB Doll	2006

3. *Trening kampi sezona 2021-2022 za ekipe Eyof, DPNC, U16 in U18*

Zap. št.	datum	kraj	opomba	Št. oseb	stroški
1	4. in 5. junij 2021 2 dni	Bernardin	OKS-EYOF	11 oseb EYOF ekipa razširjena	OKS, 1 del /
2	23.6-26.6.2021, 4 dni	Pokljuka, kamp SZS 1, po šoli	C2 t4	38 oseb (DPNC vsi, U16, U18, Eyof)	38 po 70 eur-3010 eur
3	12.7-17.7, 5dni 12-17.7, 5 dni	Bloke/Rogla/Črni Vrh Planica	C3 t3	8 oseb DPNC DPNC st. 9 oseb	Samoplačniško? 1900 eur
4	9.8-13/15.8. 2021, 4 dni 9-14.8	Pokljuka, kamp SZS 2, avgust Pokljuka/ Planica	C4 t3	25 oseb (DPNC, U16, U18,) DPNC st.	25 oseb po 70 eur -2000 eur 930 eur
5	27.9-3.10, 5 dni	Planica		10 oseb DPNC st.	10 oseb po 174 eur-1750 eur
5	28.10-31.10.2021, 4 dni	Planica, kamp SZS 3, jesenske počitnice	C7 t2	25 oseb (DPNC, U16, U18, Eyof)	25 oseb po 132 eur-3200 eur
6	14.11—21.11., 7 dni	Livigno		10 oseb DPNC st.	10 oseb po 240 eur-2400 eur
6	20.11-25.11.2021, 4 dni	Pokljuka, kamp SZS 4, bazične zimske priprave	C8 t2	32 oseb (DPNC, U16, U18, Eyof)	25 oseb po 70 eur -2000 eur
7	28-30.12. 2021, 2 dni	Planica		10 oseb DPNC st.	10 oseb po 48 eur, 480 eur
8	Konec januarja ali začetek februarja 4 dni	Planica ali Pokljuka	Sneg, samo DPNC	Samo DPNC 11 oseb	11 oseb po 70 eur-770 eur
9	Zaključne priprave Eyof ekipe , 5 dni	Planica ali Pokljuka	Samo Eyof ekipa	10 oseb, samo EYOF	1750 eur, OKS??
	SKUPAJ stroški	Priprave Eyof, DPNC, U 16, U 18		Brez OKS stroška, brez samoplačniškega julijskega kampa	18440 eur

Delovanje ekip, sodelovanje in načrtovanje vadbe:

Poleg matične ekipe DPNC, za katero bom stalno skrbel, bomo zopet organizirali skupne kampe za mlade smučarje tekače, poleg tega nas čaka še marčevski nastop na Eyof tekmovanjih na Finskem. Na domačih tekmah bomo izbrali ekipo za nastop na OPA igrah v kategoriji U16/ U18. Zgoraj napisane ekipe bodo v velikem obsegu sodelovale na skupnih kampih SZS, kjer bodo vabljeni tudi ostali klubski tekmovalci, ki niso uvrščeni v selekcije. Ker bo na taborih veliko tekmovalcev, bodo sodelovali tudi ostali klubski trenerji. Na željo vseh ponovno postavljamo v preteklosti uspešne skupne kampe. K sodelovanju bodo vabljeni tudi trenerji mladinskih selekcij, trudili pa se bomo, da na vsakem kampu poleg športnih vsebin povabimo po enega gosta, ki bo dodal pečat skupnim pripravam. Do tekmovalnega obdobja bomo delovali po sistemu 4 tedenske ciklizacije, v tekmovalnem obdobju pa bo fokus na pripravo na pomembnejše tekme.

1. Cilji sezone ekipe DPNC

Zap. številka	ime	ekipa	letnik	Cilji sezone
1	Andor Peček	DPNC st./ Eyof	2004	Uvrstitev na Eyof,(2x med 20) slo tekme 3x zmaga, občasna uvrstitev na Coc pokal (1x uvrstitev med 35).
2	Zala Šepič	DPNC st./ Eyof	2003	Uvrstitev na Eyof (1x med 20, enkrat med 30), slo tekme uvrščanje šprint med 3, distanca med 4.
3	Mark Marinšek	DPNC st./Eyof	2004	Uvrstitev na Eyof (uvrstitev med 20), slo tekme, 6x med 3, dp med 3
4	Tjaša Mali	U16	2005	Uvrstitev na OPA igre, slo tekme redno uvrščanje med 3 in 4 mestom.
5	Ana Marija Kričaj	U18	2004	Uvrstitev na Eyof, izboljšanje klasične tehnike in šprinta. Slo tekme med 4, dp 1x med 3, 1x med 4.
6	Manca Katrašnik	U16	2005	Uvrščanje med 4 v šprintu, med 6 na distanci.
7	Rebeka Hudelja	/	2004	Uvrščanje med top 7 na slo tekmah, dp, enkrat med 5.
8	Matic Meglič	/	2003	Uvrstitve med top 5, slo tekme
9	Neža Kejžar	/	2005	Sanirati poškodbe, izboljšati klasično tehniko ter ekonomiko teka. Preživeti sezono brez poškodb. Odteči čimveč tekem.
10	Anja Novotna	U16	2006	Prva sezona v DPNC. Slo tekme uvrstitve med top 3. Uvrstitev na Opa igre (top 20).

11	Mina Repe	U16	2006	Prva sezona v DPNC. Uvrstitve med top 2 na slo tekmah. Uvrstitev na Opa igre (top 14).
12	Matevž Marinko	DPNC st. / Eyof	2003	Cilji postavljeni s svojimi trenerji
13	Nejc Štern	DPNC st. / Eyof	2003	Cilji postavljeni s svojimi trenerji
14	Anže Bogataj	DPNC St.	2002	Cilji postavljeni s svojimi trenerji
15	Eva Močnik	DPNC st. / Eyof	2003	Cilji postavljeni s svojimi trenerji
16	Martin Močnik	DPNC st. / Eyof	2003	Cilji postavljeni s svojimi trenerji
17	Tia Janežič	DPNC st. / Eyof	2004	Cilji postavljeni s svojimi trenerji

Zapisal Tomo Uršič, 24.5.2021