

SZS – ALPSKE DISCIPLINE

# LETNI NAČRT DELA ZA SEZONO 2019/2020

---

MOŠKA EKIPA  
ZA  
SVETOVNI POKAL  
tehnične discipline

## 1. Vodstvo in sestava ekipe

### 1.1 Strokovno vodstvo:

	<b>ime in priimek</b>	
Odgovorni trener	<b>Klemen Bergant</b>	
Trener	<b>Rok Šalej</b>	
Trener	<b>Matjaž Požar</b>	
Kondicijski trener:	<b>Dr. Mitja Bračič (Kranjec), Jani Gril (Hadalín)</b>	
Fizioterapevt:	<b>Matej Dormiš, Sašo Oštir</b>	
Servis smučí:	<b>Barnaba Greppi</b>	Rossignol
Zdravnik:	<b>Dr. Matjaž Turel, Dr. Anže Kristan</b>	

### 1.2 Tekmovalci

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	Status
<b>Žan Kranjec</b>	1992	SD Novinar	1. kriterij
<b>Štefan Hadalin</b>	1995	SK Dol Ajdovščina	1. kriterij

## 2. Načrt programa (statistični prikaz obdobj)

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Realiziran kraj treninga	Realizirano število dni
03.04.-12.04.- prehodno	Bansko	8	Bansko	5
28.07.-05.08.- pripravljalno	Saas Fee	7		
12.08.-07-09.	Ushuaia	19		
22.09.-30.09.	Saas Fee	6		
06.10.-11.10.- predtekmovalno	AUT	5		
14.10.-18.10.	AUT	4		
21.10.-25.10.	AUT	3		
26.10.2018- 15.04.2019 tekmovalno	tekmovalna sezona	87		
<b>SKUPAJ</b>		<b>139 dni</b>		<b>dni</b>

## 2. 1 Opis načrtovanega programa

Tekmovalca Žan Kranjec in Štefan Hadalin sta predlog odgovornega trenerja ekipe za svetovni pokal za tehnične discipline. Oba tekmovalca izpolnjujeta kriterij za uvrstitev v ekipo – 1. kriterij. Tekmovalca Jakob Špik in Borut Božič se bosta na predlog odgovornega trenerja ekipe za svetovni pokal in odgovornega trenerja za evropski pokal priključevala programu ekipe po njunem individualnem planu. Jakob Špik in Borut Božič se priključita ekipi s trenerjem ekipe EC, ki je njun vezni člen med ekipama Svetovnega in Evropskega pokala. Tekmovalca s trenerjem vsakič prevzameta standard ekipe v kateri se bosta nahajala (WC Tech ali EC) in pa coaching odgovornih trenerjev.

V pripravljalnem in tekmovalnem obdobju bo ekipa za svetovni pokal tehnične discipline sodelovala z ekipo svetovnega pokala za hitre discipline in ekipo evropskega pokala glede na individualne prioritete posameznega tekmovalca. Prav tako bomo poizkušali najti tuje ekipe za sparing.

**PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:** Cilj pripravljalnega obdobja je:

Pripeljati vsakega tekmovalca na ustrezen nivo psihofizične pripravljenosti,

Pripeljati vsakega tekmovalca na ustrezen nivo tehničnega smučanja,

Doseči zadostno količino snežnega treninga v osnovnih postavitvah.

V pripravljalnem obdobju so planirani naslednji snežni treningi: Bansko, Saas Fee, Ushuaia

V pripravljalnem obdobju je planirano 30 - 35 dni.

Predtekmovalno obdobje:

Izvesti čim več situacijskega treninga usmerjenega v pripravo na tekme,

Dvigniti količine in intenzivnost snežne vadbe na terenih in v pogojih primerljivih nivoju tekem svetovnega pokala.

V predtekmovalnem obdobju so planirani naslednji snežni treningi: Saas Fee, Moelltal, Hintertux, Soelden.

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.

## 3. Rezultatski cilji – ekipa

vrsta cilja	načrtovani cilj	realizacija cilja
<b>Svetovni pokal - WC</b>		
WCSL VSL	1 tekmovalec do 7. mesta, 1 tekmovalec do 30. mesta	
WCSL SL	1 tekmovalec do 15. mesta	
WCSL SM		
WCSL SVSL		
WCSL AC	1 tekmovalec do 15. mesta	

### 3.1 Individualni rezultatski cilji

ime in priimek	načrtovani cilj	realizacija cilja	Realizacija (Da/Ne)
Žan Kranjec	WCSL 7 GS		
	WCSL 30 SL		
Štefan Hadalin	WCSL 15 SL		
	Ena uvrstitev do 30. mesta na WC tekmi		
	WCSL 15 AC		

### 3.2 . Izhodišča za posameznega tekmovalca (tehnično znanje in sodelovanje posameznika)

**Žan Kranjec:** je eden najboljših veleslalomistov na svetu. Ta status mora v naslednji sezoni potrditi in narediti temelj za naskok na vrh v naslednjih sezonah. To je zadnji in obenem najtežji korak. Dokončno priključiti drugo disciplino.

**Štefan Hadalin:** narediti višjo kondicijsko osnovo. Povečati izkoristek na tekmah. Napredek v veleslalomu.

### 4. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci (zdravniška služba, fizioterapevti, nutricionisti...)

Želimo nadaljevati dobro sodelovanje z obema fizioterapevtoma. Sodelovanje z ekipo dr. Turela in dr. Kristana deluje dobro in tako pričakujem tudi v bodoče. Nadaljno sodelovanje z nutricionistom - prehrana, hidracija, spremljanje krvne slike, .....

### 5. Prehajanje med ekipami

V pripravljalnem in tekmovalnem obdobju bo ekipa sodelovala z ekipo za hitre discipline in ekipo za EC. Po dogovoru z odgovornima trenerjema obeh ekip bomo po potrebi in glede na smotrnost sodelovali s posamezniki iz omenjenih ekip.