

LETNI NAČRT DELA ZA SEZONO 2019-20

MOŠKA

C

1. Vodstvo in sestava ekipe

1.1 Strokovno vodstvo:

	ime in priimek	vloga zunanjega sodelavca
Odgovorni trener	Aleš Piber	
Trener	Gregor Marguč	
Kondicijski trener:	Andrej Lukežič	
Zunanji sodelavec:	Dr. Matjaž Turel	Zdravnik
Zunanji sodelavec:	Dr. Anže Kristan	Zdravnik

1.2 Tekmovalci

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	Dosežen kriterij
Ažnoh Rok	2002	SK Branik MARIBOR	kriterij 3 (DH, SG)
Martin Križaj	2002	SK Alpetour	kriterij 3 (SL)
Anže Gartner	2001	SK Alpetour	kriterij 3 (skupni zmagovalec U18)
Andraž Sešlar	2003	SK Olimpija	kriterij 3 (medalja Pokal Loka)
Anže Podlipnik	2003	ASK Kranjska Gora	kriterij 3 (medalja Pokal Loka)

2. Načrt programa (statistični prikaz obdobj)

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni
04.-08.Maj	Molltal	4dni
11.-13.Maj	Postojna	3dni
30.Maj-03.Junij	Kaprun	4dni
06.-09.Julij	Postojna	4dni
12.-15.Julij	Postojna	4dni
19.-23.Julij	Postojna	5dni
26.-29.Julij	Postojna	4dni
01.-11.Avgust	Saas Fee	9dni
16.-19.Avgust	Postojna	4dni
22.-25.Avgust	Postojna	4dni
29.Avg.-07.Sep.	Saas Fee	8dni
12.-15.September	Postojna	4dni
20.-22.September	Postojna	3dni
24.-28.September	Dvorana	4dni
02.-05.Oktober	Postojna	4dni
07.-10.Oktober	Paas Thurn/Hintertux	4dni
13.-17.Oktober	Dvorana	4dni
21.-27.Oktober	Val Senales	6dni
02.-06.November	Pass Thurn/Molltal	4dni
08.-14.November	Solda	6dni
21.-25.November	Gerlitzten	4dni
28.Nov.-03.Dec.	Val Gardena	4dni
DECEMBER	SLO, AUT, ITA	+14dni
JANUAR	SLO, AUT, ITA	17dni
FEBRUAR	SLO, AUT, ITA, NOR	17dni
MAREC	SLO, AUT, ITA	17dni
APRIL	SLO, AUT, BUL	7dni

2. 1 Opis načrtovanega programa

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE: Obdobje April-September

Meseca april in maj sta namenjena testiranju nove smučarske opreme in osnovam kondicijske vadbe. Posvečanju tehnike smučanja-delo z demonstratorjem. Druga polovica meseca maja, povečanje intenzivnosti kondicijske vadbe. V mesecu juniju, končanje šole in priprave baze za vzdržljivost v kondicijskem procesu. Julij visoka intenzivnost kondicijske vadbe pod nadzorom kondicijskega trenerja. Avgust Posvečanje tehnike smučanja in prilagajanje na močnejše telo, pridobivanje smučarske kondicije.

September, mesec stopnjevanja intenzitete, na kondiciji in snegu.

PREDTEKMOVALNO OBDOBJE: Oktober in November

Sta meseca, kjer podaljšujemo koncentracijo v izvedbah in še dodatno dvigujemo intenzivnost v smučanju. Ohranjamo smučarsko širino in poskušamo zagotoviti trening hitrih disciplin. Ohranjamo, čim višji nivo fizične priprave.

TEKMOVALNO OBDOBJE (POTREBNO RAZDELITI NA DVA DELA):

December-Januar

Tekmujemo v vseh disciplinah in poskušamo čim bolj izboljšati FIS točke. Poskušamo zagotoviti kvaliteten trening, v obdobjih med tekmovanji.

Februar-Marec

Tekmujemo na mladinskem svetovnem prvenstvu, državnih prvenstvih in smo konkurenčni svetu in domačim najboljšim tekmovalcem.

PREHODNO OBDOBJE: April intenzivno poprimemo za šolske obveznosti in iščemo napredek v opremi in tehniki za naslednjo sezono.

3. Načrt za posameznega tekmovalca

3.1 Telesna priprava po obdobjih za celo ekipo

Pripravljalno obdobje:

I. del: Aerobna priprava, spoznavanje individualnega programa za vsakega posameznika, anatomsko prilagajanje treningu moči.

II. del: osnovna moč, stopnjevanje proti maksimalni moči in vzdržljivosti v moči

Metabolno

1 faza anaerobno alaktatno

2 faza laktatno

Vmes pa seveda gibljivost, ravnotežje, koordinacija,...

Tekmovalno obdobje: ohranjanje stanja, kratki obnovitveni ciklusi

3.3. Rezultatski cilji

Ekipni rezultatski cilji:

- generacija U21: do 20 fis točk v dveh disciplinah; uvrstitev med 40 najboljših tekmovalcev na svetu

- generacija U18: v dveh disciplinah se približajo 30 fis oziroma 50 fis točkam; uvrstijo se v ekipo za MSP; v vseh disciplinah ohranjajo stik z najboljšimi na svetu v svoji generaciji
Individualni rezultatski cilji:

- Rok Ažnoh: v dveh disciplinah se približa 30 fis točkam; uvrsti se v ekipo za MSP; v vseh disciplinah ohranja stik z najboljšimi na svetu v svoji generaciji;
- Martin Križaj: v dveh disciplinah se približa 30 fis točkam; uvrsti se v ekipo za MSP; v vseh disciplinah ohranja stik z najboljšimi na svetu v svoji generaciji
- Anže Gartner: v dveh disciplinah se približa 20 fis točkam; v Slovenskem pokalu U21 doseže uvrstitev med 3 najboljših; vsaj v eni disciplini naredi preboj med 40 najboljših na svetu
- Andraž Sešlar: v dveh disciplinah se približa 50 fis točkam; uvrsti se med prve tri v Slovenskem pokalu U18; nastopa v vseh štirih disciplinah; vsaj v eni disciplini doseže končno uvrstitev med prvih 30 v svojem letniku na svetu
- Anže Podlipnik: v dveh disciplinah se približa 50 fis točkam; uvrsti se med prve tri v Slovenskem pokalu U18; nastopa v vseh štirih disciplinah; vsaj v eni disciplini doseže končno uvrstitev med prvih 30 v svojem letniku na svetu

4. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

(zdravniška služba, fizioterapevti, nutricionisti...)

Zdravniška služba

- bo urejena preko dr. Turel Matjaža za bolezni in za poškodbe preko dr. Anžeta Kristana.

Nutricistika

- občasno bom vključil nutricionista v program, da naredimo korak naprej na področju prehrane športnikov. Mislim na predavanja in morda osnovna testiranja.

Fizioterapija

- občasno bi rad vključil v program še fizioterapevta, če bo finančno stanje to dopuščalo.