

SZS – ALPSKE DISCIPLINE

# LETNI NAČRT DELA ZA SEZONO 2019/2020

---

MOŠKA EKIPA  
ZA  
EVROPSKI POKAL

## 1. Vodstvo in sestava ekipe

### 1.1 Strokovno vodstvo:

	<b>ime in priimek</b>	
Odgovorni trener	<b>Denis Štehar</b>	
Trener	<b>Mitja Valenčič</b>	
Trener	<b>Robert Žan</b>	
Kondicijski trener:	<b>Andrej Lukežič</b>	
Fizioterapevt:		
Servis smučī:		
Zdravnik:	<b>Dr. Matjaž Turel, Dr. Anže Kristan</b>	

### 1.2 Sestava ekipe za evropski pokal

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	
<b>Nejc Naraločnik</b>	1999	SD Beli Zajec	3 kriterij
<b>Jakob Špik</b>	1994	SK Alpetour	2 kriterij
<b>Borut Božič</b>	2000	SK Radovljica	3 kriterij
<b>Tadej Paščinski</b>	1999	SK Radovljica	
<b>Tijan Marovt</b>	1998	SK Branik Maribor	

## 2. Načrt programa (statistični prikaz obdobj)

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Realiziran kraj treninga	Realizirano število dni
6.5.-11.5.	Molltal	6		
15.5.-19.5.	Hintertux	5		
24.5.-29.5.	Hintertux	5		
3.6.-7.6.	Pitztal	5		
28.8.-2.9.	Saas Fee	6		
9.9.-15.9.	Saass Fee	6		
23.9.-30.9.	Saas Fee	6		
7.10.-11.10.	Tux Molltal	5		
15.10.-18.10.	Tux Molltal	4		
22.10.-26.10.	Pitztal	5		
3.11.-7.11.	Molltal Hippach,Pfelders	4		
11.11.-15.11.	Hippach,Pfelders	4		
21.11.25.11.	Skandinavija	4		
28.11.2019- 15.04.2020	tekmovalna sezona	85		
<b>SKUPAJ</b>		<b>150 dni</b>		<b>dni</b>

## 2. 1 Opis programa

EC program bo zelo odprt. To pomeni, da bo veliko sodelovanja z ekipami.

V pripravljalnem in tekmovalnem obdobju bo ekipa za evropski pokal sodelovala z ekipo svetovnega pokala za tehnične in hitre discipline, glede na individualne prioritete posameznega tekmovalca. Veliko bo sodelovanja z našo C ekipo, tako da bomo poskrbeli za prehode v obeh smereh. Da bi zagotovili primerno konkurenco na treningih, moramo sodelovali tudi z tujimi EC ekipami

### **PRIPRAVLJALNO OBDOBJE: maj –oktober**

Cilj pripravljalnega obdobja po delih.

**1.del maj in junij** (poudarek na snežni vadbi, ker so še dobre snežne razmere po ledenikih)

#### Snežna vadba

- spoznavanje z ekipo (ocenitev tehničnega znanja posameznega tekmovalca)
- izbrati in testirati opremo za tiste, ki še to niso storili
- osnove tehnike skozi lažje postavitve
- odpravljanje individualnih pomanjkljivosti na prosto in skozi postavitve
- na koncu utrjevanje pravilnih ponovitev

#### Kondicijska vadba

- aerobna priprava
  - spoznavanje z individualnim programom posameznika
  - anatomsko prilagajanje treningu moči
- Snežna vadba se izvajala na Molltalu, Hintertuxu in Pitztalu  
V tem obdobju nameravamo izvesti cca 20 snežnih dni

**2.del julij avgust** (poudarek na kondicijski vadbi)

- trening osnovne moči
- stopnjevanje proti maksimalni moči in vzdržljivosti v moči
- metabolno (1.faza anaerobno alaktatno, 2. faza laktatno )
- stabilizacija
- propriocepcija

Izvajala se bo predvsem skupna kondicijska vadba po kampih v Postojni

**3.del september oktober** (poudarek na snežni vadbi)

- najprej poskrbeti za prehod nazaj na že obstoječo smučarsko stanje
- postopno večanje zahtevnosti programa
- količinska vadba

Na kondicijskem področju predvsem ohranjanje stanja

Snežna vadba se bo izvajala predvsem v Saas Feeju , kasneje Tux, Molltal

V tem obdobju nameravamo izvesti cca 30 snežnih dni

### **PREDTEKMOVALNO OBDOBJE NOVEMBER**

- izvajamo predvsem situacijsko vadbo primerljivo našim tekmovanjem
- količina prevoženih vrtic se zmanjša intenzivnost pa poveča
- opravimo še zadnja testiranja

-več pozornosti namenimo taktiki

V tem obdobju bomo izvedli okoli 15 dni snežne vadbe in sicer 1 del Pfelders, Hippach  
In 2 del v Skandinaviji in morda še 2 fis tekmovanji.

#### **TEKMOVALNO OBDOBJE:**

Glavni cilj tega obdobja je:

-ustvariti primerne pogoje za trening , da se bo lahko posamezni tekmovalec lahko čim bolje pripravil na posamezno tekmovanje.

Seveda je to proces, vendar v tej starosti še ni dokončno izdelan, tako da gre predvsem za učenje ali pa optimizacijo že delno naučenih protokolov za pripravo na tekmovanje.

-izvajati dober situacijski trening

-doseganje dobrih rezultatov na tekmovanjih

-poskrbeti za primerno kondicijsko stanje za to obdobje

### **3. Rezultatski cilji – ekipa**

<b>vrsta cilja</b>	<b>načrtovani cilj</b>	<b>realizacija cilja</b>
<b>Evropski pokal - EC</b>		
ECSL VSL		
ECSL SL	1 tekmovalec do 15	
ECSL SM		
ECSL SVSL		
ECSL AC		

#### **3.1 Individualni rezultatski cilji**

<b>ime in priimek</b>	<b>načrtovani cilj</b>	<b>realizacija cilja</b>	<b>Realizacija (Da/Ne)</b>
<b>Jakob Špik</b>	WC SL – najmanj enkrat osvojiti točke		
	ECSL SL – top 15 na koncu sezone		
<b>Borut Božič</b>	EC – osvajati točke		
	FIS lestvice – v dveh disciplinah top 15 v mladinski konkurenci		
<b>Nejc Naraločnik</b>	MSP – 2x top 15		
	EC - osvajati točke		
<b>Tadej Paščinski</b>	MSP – 1x top 10		
	FIS lestvice – top 30 v mladinski konkurenci v SL		
<b>Tijan Marovt</b>	MSP – do 20. mesta		
	EC – osvajati točke		

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

**Jakob Špik:** cel paket spraviti na višji nivo. Kondicijo in izvedbo na snegu. Povečati izkoristek na tekmah (preveč odstopov).

**Borut Božič:** prebiti se med najboljše mladince na svetu. Predstaviti mu kaj vrhunski šport je in narediti višjo osnovo tako na kondicijskem, kot snežnem področju.

**Nejc Naraločnik:** bistveno izboljšati kondicijsko osnovo. Razširiti tehnično znanje s poudarkom na veleslalomu.

**Tadej Paščinski:** popolnoma sanirati poškodbo zaradi katere je izpustil celotno lansko sezono (križna vez). Narediti dobro kondicijsko osnovo in ponovno najti zaupanje in stabilnost na smučeh.

**Tijan Marovt:** izboljšati kondicijsko osnovo. Narediti napredek v tehniki in mehki smučanja. Povečati izkoristek na tekmah (preveč odstopov).

## 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 svetovnega pokala za tehnične in hitre discipline in navzdol z C ekipo. Po dogovoru z odgovornimi trenerji vseh ekip bomo po potrebi in glede na smotrnost sodelovali s posamezniki iz omenjenih ekip.

## 6. Zaključek

Za to ekipo je nujno, da si doma v Sloveniji ustvarimo odlične pogoje za treninge in tekmovanja.

Moramo imeti dobro bazo za treninge z odlično pripravljeno snežno površino, da bomo lahko povečevali zahtevnost samega treninga.

Na FIS tekmovanja doma se moramo odlično pripraviti, da si bomo ustvarili prednost pred tujci.

Samo na takšen način si bomo lahko izboljšali FIS točke in posledično izboljševali štartne pozicije za tekmovanja po svetu na vseh nivojih.