

LETNI NAČRT DELA ZA SEZONO 2019-20

MOŠKA EKIPA
ZA
SVETOVNI POKAL
hitre discipline

1. Vodstvo in sestava ekipe

1.1 Strokovno vodstvo:

	ime in priimek	vloga sodelavca
Odgovorni trener	Peter Pen	Trener
Trener	Gašper Markič	Trener in pomoč pri kondiciji
Trener	Grega Koštomaj	Trener
Serviser / Stoeckli	Mišel Žerak	Plačan od Stoecklia
Serviser / Nordica	Rok Javor	Plačan od Nordica
Serviser / Atomic	Renato Gašpar	Servis smuči
Kondicijski trener:	Dani Ošep	Pomoč na terenu
Fizioterapevt:		
Zunanji sodelavec:	Andrej Lukežič	Pomoč pri izvedbi testiranj
Zunanji sodelavec:	Dr. Anže Kristan	Zdravnik
Zunanji sodelavec:	Andrej Šporn	Analitika in analiza

1.2 Tekmovalci

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	kriterij
Boštjan Kline	1991	ASK BRANIK MARIBOR	1
Martin Čater	1992	SK UNIOR CELJE	1
Klemen Kosi	1991	ASK BRANIK MARIBOR	1
Miha Hrobat	1995	ASK TRIGLAV KRANJ	2

*V ekipo so uvrščeni tekmovalci z izpolnjenimi kriteriji 1 ali 2

Miha Hrobat je uvrščen v ekipo, po strokovni oceni trenerjev.

- je WCSL 43 v SG-u in WCSL v AC na 37 mestu

- kategoriziran je kot športnik z mednarodni razredom

-na tekmah WC je tri krat osvojil točke WC od tega dva krat med top 20

2. Načrt programa

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Načrtovan kraj treninga (kondicija)	Načrtovano število dni
MAJ	KAUNERTAL	5	CELJE	20
JUNIJ			STRUNJAN	5
AVGUST	DVORANA	4	GORICA	5
AVGUST	LA PARVA	11	GORICA	5
SEPTEMBER	LAPARVA/ COLORADO	EL 16	CELJE	5
OKTOBER	HINTERTUX	5	STRUNJAN	5
OKROBER	STELVIO	6		
NOVEMBER	NAKISKA/ PANORAMA	6		
NOVEMBER	LAKE LOUISE	4		
DECEMBER, JANUAR, FEBRUAR, MAREC	TEKMOVALNO OBDOBJE	83		
APRIL	BANSKO	10		
SKUPAJ		150 dni		45 dni

2. 1 Opis načrtovanega programa

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:

Prosto smučanje,

Prilagoditev na nov material,

Trening elementov SG in DH,

Trening SL, GS, SG in DH,

Tekme SAC FIS (4)

Količinsko in kvalitetno organizirati in izvesti treninge vseh disciplin

Priprava tekmovalca na psihofizične napote

Hitro, pravilno in racionalno smučaje.....

PREDTEKMOVALNO OBDOBJE:

Organizirati terene in konkurenčne treninge. Primerljive z tekmami WC DH.

Simulacija tekmovalnega protokola.

Organizacija primerjalnih treningov z boljšimi tekmovalci/ekipami

TEKMOVALNO OBDOBJE (POTREBNO RAZDELITI NA DVA DELA):

Uspešno in dobro nastopanje na vseh tekmah ,katerih se ekipa/tekmovalec udeleži.

Premišljeno in pametno peljati ekipo skozi tekmovalno sezono,

Tekmovalcu omogočiti dobro pripravo na posamične tekme

Napredovati in ostati zdrav.

Prvi del: december 2019. Popraviti štartne izhodišča ali potrditev minulih dobrih rezultatov...

Drugi del: januar, februar in marec 2020 doseganje vrhunskih rezultatov na tekmah WC.

PREHODNO OBDOBJE:

Količinski trening SL, trening SG na zahtevnih terenih in v zimskih pogojih, ter priprava materiala za sezono 2020-2021.

3. Načrt za posameznega tekmovalca

3.1 Telesna priprava po obdobjih

Maj 2019 preventiva, športne igre, koordinacija in počitek.

Junij in Julij 2019 osrednje kondicijske priprave.

Avgust 2019 prvi ciklus specialne kondicijske priprave.

September 2019 vzdrževanje in regeneracija

Oktober 2019 drugi ciklus specialne kondicijske priprave.

Januar 2020 krajši kondicijski trening blok.

Februar in Marec 2020 vzdrževanje kondicijske pripravljenosti.

3.3. Rezultatski cilji

GS izboljšati FIS točke in se uvrstiti na tekmo WC GS

SL opraviti zadostno količino treninga

DH 1x15wosl, 1x25 wosl, 1x40wosl

SG 1x15wosl, 1x25 wosl, 1x40wosl

AC 1x15wosl, 1x25 wosl, 1x30wosl

Osvajanje WC v treh disciplinah

ime in priimek	načrtovani cilj	izhodišče	Realizacija (Da/Ne)
Boštjan Kline	SG WCSL do 15.mesta DH WCSL do 30.mesta	SG WCSL 41.mesto DH WCSL 55.mesto	
Martin Čater	DH WCSL do 15.mesta SG WCSL do 20. mesta AC WCSL do 15. mesta	DH WCSL 28. mesto SG WCSL 27. mesto AC WCSL 22. mesto	
Klemen Kosi	DH WCSL do 30. mesta SG WCSL do 20. mesta AC WCSL do 15. mesta	DH WCSL 44. mesto SG WCSL 29. mesto AC WCSL 45. mesto	
Miha Hrobat	AC WCSL do 30. mesta DH WCSL do 60. mesta SG WCSL do 45. mesta	AC WCSL 37. mesto	
EKIPNI CILJ	3 X TOP 10 na tekmah WC 3 tekmovalci na finalu WC		

4. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci in drugimi ekipami SLOSKI

Sodelovanje z Andrejem Špornom in FŠ pri modernih, ter naprednih analizah tekem WC v DH in SG. Razvoj in test smučarskih dresov v vetrovniku z opremljevalcem EP.

Nadaljevanje dobrega sodelovanja z zdravniško služno načelu z DR. Anže Kristanom.

Nadaljevanje sodelovanja z WC moško tehnično ekipo in Klemnom Bergantom na treningih in tekmah v GS,SG in AC

Pomoč in sodelovanje z ekipami EC in C pri izbiri materiala (dresi, smuči)

V pripravljalnem obdobju bomo na določene treninge vabili enega (1) mlajšega tekmovalca

Nejc Naraločnik : La Parva, Stelvio in Pitztal za smiselnost sodelovanja se odloči EC moški trener

Z odgovornim trenerjem EC bova uskladila programe in sodelovanje.

Na treninge in tekmovanja bo vabljen Tilen Debelak , ki pa ne bo mogel bremeniti stroške ekipe za hitre discipline za leto 2019-2020 ,razen če se uvrsti na tekme svetovnega pokala.

Pogoji in način sodelovanja bodo predstavljeni njegovemu klubskemu trenerju Alešu Gorzi in predsedniku Sk Črna Borisu Debelaku.

Na treninge v oktobru 2019, novembru 2019 in januarju 2020 bo vabljen Rok Ažnoh, ki pa morat vse funkcionalne stroške pokriti sama ali pa gredo stroški na proračun C ekipe. Prav tako sam poskrbeti za pripravo svojih smuči na določenem treningu ...

Trenerji naše ekipe bodo v oporo in pomoč na tekmah nižjega ranga (EC, SAC, FIS, NC..) tekmovalcem ekipe EC in C, če bo naša ekipa na teh tekmah prisotna.

5. Zaključek

Z predanim in marljivim delom pripeljati ekipo in tekmovalce do odmevnih in dobrih rezultatov. V skladu z razpoložljivimi finančnimi sredstvi, se uspešno kosati z najboljšimi nacijami v alpskem smučanju.

Peter Pen