

LETNI NAČRT DELA ZA SEZONO 2019-20

ŽENSKA

C

1. Vodstvo in sestava ekipe

1.1 Strokovno vodstvo:

	ime in priimek	vloga zunanjega sodelavca
Odgovorni trener	Aleš Rogelj	
Trener C	Miha Murovec	
Pomočnik trenerja za kondicijo.	Nika Radjenović	EC, C
Zunanji sodelavec:	Dr. Anže Kristan	Travmatolog
Zunanji sodelavec:	Dr. Radoje Milič	Meritve, svetovanje

1.2 Tekmovalke

	Ime	Priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	Status
1.	Živa	Otoničar	1999	SD Novinar	po strokovni oceni
2.	Nika	Tomšič	2000	ASK Maribor Branik	po strokovni oceni
3.	Nika	Murovec	2002	ASK Kranjska Gora	Kriterij 3
4.	Jera	Kompan	2002	SK Črna	Kriterij 3
5.	Anja	Oplotnik	2002	SK Unior Celje	Kriterij 3
6.	Lina	Knific	2002	SK Ljubljana	Kriterij 3
7.	Nina	Drobnič	2003	SK Domel	Kriterij 3

Strokovna ocena:

-Živa Otoničar se je poškodovala januarja in zaradi poškodbe ni uspela doseči kriterija. Ocenjujem, da spada v to ekipo. Ko se ustrezno fizično pripravi jo po pozitivno opravljenem testu fizične priprave vključimo v ekipo.

-Nika Tomšič je poškodovana že dve sezoni. Njena rehabilitacija je zaključena. Zamrznjeni rezultati pred poškodbo, še vedno zadostujejo za kriterij 3. Po opravljenem testu fizične priprave se jo normalno vključi v ekipo. 2. Načrt programa C Ekipa

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano dni	tekmovalke
Do 12.5.	Krvavec, Molltal	6 dni (SG, Prosto)	Nina, Lina, Jera, Anja(?), Nika T. (5)
Maj, Junij	Kaunertal, Tux	12	Nina, Lina, Jera, Anja, Nika T. (5)
Avgust	Zermatt, Saas Fee	10	Nina, Lina, Jera, Anja, Nika T, Nika M. (6)
September	Saas Fee, Dvorana	12	Vse+Žana (8)
Oktober	Tux	12	Vse+Žana (8)
November	Molltal, Solda, Pfelders	16	Vse+Žana (8)
December	Tekme, tr.	16	Vse... (7)
Januar	Lausanna, 10.1.-19.1....	19	
Februar	Tekme, tr.	14	
Marec	Narvik, 4.3.-14.3....	15	
April	Krvavec, Bansko, Molltal	6	
SKUPAJ		138 dni	

2. 1 Opis načrtovanega programa

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:

V pripravljalnem obdobju planirali 60 smučarskih treningov. Posvečali se bomo širšemu smučarskemu znanju in odpravi tehničnih napak. To nameravamo izvesti na prvih kampih v prostem smučanju (pomoč Demonstratorja) in atipičnih ritmičnih postavitvah. Največ smo se bomo posvetili VSL (50%), SL (35%), SG z osnovnimi elementi hitrih disciplin (15%). Pomemben dejavnik bo prosto smučanje z nalogami.

Specifika ekipe:

-poškodovanke:

Nika Tomšič, se vrača po poškodbi kolena, še vedno prisotna bolečina,

Živa Otoničar je v fazi rehabilitacije poškodbe kolena, rehabilitacijo bo opravila sama, predviden prihod na sneg september.

Nika Murovec, po operaciji rame, predvidevamo, da se smučarsko vključi avgusta,

Anja Oplotnik, po poškodbi rame, pregled pred smučanjem ima 8.5.,

Žana Ciglič, članica B ekipe, je v fazi rehabilitacije poškodbe kolena, predvideva se njeno vključevanje najprej v našo ekipo v septembru.

Pri poškodovankah se predvideva postopno vračanje, začnemo s prostim smučanjem pri nizki hitrosti. Potrebovale bodo različen individualni pristop in veliko prostega smučanja.

-Nina Drobnič, ki prihaja iz U16, potrebno je izvesti prehod na novo opremo in prilagoditi tehniko.

-Lina Knific, trenutno tehnično slabša tekmovalka, potrebuje daljše obdobje s poudarkom na tehniki.

-Jera Kompan, nadaljevati zastavljeno delo iz lanske sezone. V tem obdobju poudarek na tehniki.

V ta namen bomo po potrebi v ekipo v tem obdobju dodali demonstratorja, ki bo skrbel za poškodovanke in pomagal pri tehničnem treningu ostalih deklet.

V pripravljalnem obdobju planiramo snežne treninge na različnih lokacijah:

-Krvavec, Molltal, Kaunertal, Zermatt, Saas Fee, Dvorana, Tux

PREDTEKMOVALNO OBDOBJE:

V predtekmovalnem obdobju planiramo 6-8 dni smučarskih dni. V tem obdobju bomo poskušali zmanjšati količino treninga, povečati intenzivnost, opraviti situacijske treninge in iskati tekmovalne pogoje in okolje. Opravili bomo tudi več primerjalnih treningov.

V predtekmovalnem obdobju planiramo naslednje snežne treninge: Solda ali Pfefelders.

TEKMOVALNO OBDOBJE (POTREBNO RAZDELITI NA DVA DELA):

V tekmovalnem obdobju nameravamo posvečati največ časa ustrezni pripravi na posamezna tekmovanja, vzdrževati in dvigovati smučarsko pripravljeno in ustrezni količini treninga-počitka/regeneraciji. Planiramo, tudi treninge in tekme na ledeni podlagi.

V tekmovalnem obdobju planiramo nastopiti na 45-55 tekmovanjih.

Prvi višek sezone za to ekipo so OIM v Lausanni 10.-19.1. V ta namen bomo poizkušali hitro začeti z tekmami (zgodaj Novembra) ter narediti dovolj startov do druge polovice decembra. Pomembno bo narediti dovolj tekem ali treningov na trdi podlagi (30%). Sledi kratka kondi. pavza ter priprava na OIM. Tekmovalki, ki se ne bosta uvrstili na igre v tem obdobju trenirata z Medregijsko E..

Po igrah bomo iskali kvalitetne tekme doma in v tujini.

Drugi višek sezone je MSP 4.3-14.3 Narvik Norveška. Na to prvenstvo se iz te ekipe uvrstijo le tekmovalke, za katere planiramo, da se lahko uvrstijo med top 30 (1-2 tekmovalki).

PREHODNO OBDOBJE:

V predhodnem obdobju se bomo prilagodili stanju tekmovalk, opcije:

- testiranja nove opreme,
- spomladanski dril trening,
- sanacija poškodb oz. utrujenosti,
- in se posvetiti šolskim obveznostim.

V prehodnem obdobju planiramo opraviti 6 snežnih treningov.

3. Načrt za posameznega tekmovalca

Nika Tomšič

3.1 Telesna priprava po obdobjih

Cilji:

- sanacija telesnih anomalij, ki so posledica poškodbe (pripravljalno o.)
- dvignit bazično pripravo (pripravljalno o.)
- povečat splošno moč (pripravljalno o.)
- končni IronMan 200tč.

3.2. Snežna priprava po obdobjih

Nika je rehabilitacijo do sedaj delala pod vodstvom Aleka Glebova in Tomaža Šegule. Sedaj se vključi v ekipo. Predvideva se, da bo opravila še nekaj dodatnega programa v lastni režiji.

Glavni cilj sezone MSP.

3.3. Rezultatski cilji

- popravek pozicije na mladinski lestvici v SL in GS
- MSP 1xtop15

Nika Murovec

3.1 Telesna priprava po obdobjih

Cilji: sanacija poškodbe rame in dodatna preventiva za ramenski sklep, ohraniti bazično pripravo (pripravljalno o.), povečat splošno moč (pripravljalno o.), povečati specifično pripravljeno,

- končni Iron Man 400tč.

3.2. Snežna priprava po obdobjih

Program C, Glavni cilj sezone OIM.

3.3. Rezultatski cilji

OIM top 1x10, 1xtop15, Kriterij 3 v dveh disciplinah

Jera Kompan

3.1 Telesna priprava po obdobjih

Cilji: povečanje bazične priprave (pripravljalno o.), povečat splošno moč (pripravljalno o.), povečati specifično pripravljenost, končni IronMan 250tč.

3.2. Snežna priprava po obdobjih

Program C, Glavni cilj sezone OIM.

3.3. Rezultatski cilji: OIM top 1x15, 1xtop20, Kriterij 3 v dveh disciplinah

Anja Oplotnik

3.1 Telesna priprava po obdobjih

Cilji: povečanje bazične priprave (pripravljalno o.), povečat splošno moč (pripravljalno o.), povečati specifično pripravljenost, končni IronMan 250tč.

3.2. Snežna priprava po obdobjih

Program C, Glavni cilj sezone OIM.

3.3. Rezultatski cilji: OIM top 1x10, 1xtop20, Kriterij 3 v dveh disciplinah

Lina Knific

3.1 Telesna priprava po obdobjih

Cilji: povečanje bazične priprave (pripravljalno o.), povečat splošno moč (pripravljalno o.), povečati specifično pripravljenost, končni IronMan 250tč.

3.2. Snežna priprava po obdobjih Program C

3.3. Rezultatski cilji

Kriterij 3 v dveh disciplinah (ena GS)

Nina Drobnič

3.1 Telesna priprava po obdobjih

Cilji: povečanje bazične priprave (pripravljalno o.), povečat splošno moč (pripravljalno o.), povečati specifično pripravljenost, končni IronMan 200tč.

3.2. Snežna priprava po obdobjih, Program C,

3.3. Rezultatski cilji

Kriterij 3 v dveh disciplinah (ena GS), Tehnični napredek predvsem v GSu.

4. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

Zdravniška služba, dr. Anže Kristan, zgledno ažurno v večini primerov hitro posredovanje.

Preko Inštituta za šport imamo možnost izokinetičnega testa. Pozitiven test je predpogoj za vključitev na snežni trening.

Fizioterapija – samoplačniška s strani tekmovalk. V pretekli sezoni odlična odločitev in velika dodana vrednost na daljših kampih. Poskrbela je za sanacijo manjših poškodb, hitrejšo regeneracijo in lažjo vključevanje tekmovalk po poškodbi. Puncam se bo podobno kot lansko sezono ponudilo samoplačniško možnost na daljših kampih.

Jure Lekič, demonstrator, se je v pretekli sezoni odlično vključil v ekipo, tekmovalke so ga zelo lepo sprejele, v pripravljalnem obdobju velika dodana vrednost programu in tekmovalkam po poškodbah. Nadaljujemo s sodelovanjem.

Nika Radjenović, odgovorna za IronMan meritve in kondicijsko pripravo tekmovalk.

Dr. Radivoje Milič, meritve na Inštitutu za šport. Pri njemu pridobimo veliko koristnih informacij o stanju tekmovalk in usmeritev za bazično pripravo.

Center Vitalis, v okviru priprav na OIM, bomo predvidoma imeli predavanja o prehrani, pripravi na tekme, fizični pripravi ter problematiki dopinga. Opravili bomo tudi TMG testiranje.

5. Zaključek (razno)

Predviden program, omogoča tekmovalkam primeren razvoj in doseganje predvidenih ciljev.

V pretekli sezoni se je izkazalo, da je realizacija programa pomemben dejavnik uspešnosti tekmovalk.

Potrebno je omogočiti vsem tekmovalkam čim boljše realizacijo programa.