

# LETNI NAČRT DELA ZA SEZONO 2020/2021

---

## **MOŠKA EKIPA EC in C**

Odgovorni trener: **Gašper Markič**  
Vodja Panoge: Miha Verdnik  
Vodja reprezentanc: Janez Slivnik  
Predsednik strokovnega sveta Panoge: Grega Benedik  
Predsednik Panoge: Iztok Klančnik

## 1. Uvodni del

Ekipi za Evropski pokal in C reprezentanca sta na novo sestavljeni ekipi, kateri bosta večino pripravljalnega dela sezone trenirali skupaj kot ena ekipa. Nova trenerska zasedba tako kot prevetrena zasedba tekmovalcev še nima medsebojnih izkušenj, zato se povzete sezone črpa iz preteklih poročil. Kot vemo je bila lanska sezona specifična iz vidika virusa COVID 19, kateri je vplival na sklepni del sezone in mladim tekmovalcev otežil zastavljen napredek. Sam se pozitivno naravnani človek, s čim bom v nadaljevanju dela poizkušal okužiti celotno ekipo ter s spočitno glavo vnovčil pretekle izkušnje v želji po napredku in izpolnitvi zastavljenih ciljev predstavljenih v nadaljevanju.

## 2. Glavne naloge

Sam program je oblikovan na način, ki ne zajema še vedno aktualnih omejitev zaradi Covid 19. Trenerski izziv bo predvsem iskanje kreativnosti v tem nepredvidljivem času omejitev in prepovedi. Medtem ko tekmovalci že začinjajo s skupno kondicijsko pripravo v Postojni, bomo trenerji poizkušali zagotoviti kakovosten snežni trening na ledeniku Mölltal v kolikor se bodo napovedi uresničile že v mesecu Juniju. Ker so treningi v Švici vprašljivi bo izvedba treningov zaenkrat bolj skoncentrirana na Avstrijo in smučišče Mölltal, s katerim naj bi se tudi sklenilo sodelovanje, kar bo tudi prijaznejše za naš proračun.

Ker je ekipa zelo raznolika in razpon tekmovalcev velik, bo eden izmed glavnih ciljev ekipe zagotoviti vsem tekmovalcem individualno obravnavo v težnji po napredku v pripravljalnem obdobju. Pozitivna stvar raznolikosti je predvsem za mlajše fante v konkurenci in motivaciji starejše in starejšim pritisk iz ozadja. Kasneje v sezoni bo potrebno zagotoviti tudi primerjalne treninge s konkurenčno boljšimi smučarji ter v obdobju razdelitve ekipe tekmovalcem zagotoviti nemoteno delo na visokem nivoju po najboljših močeh.

## 3. Vodstvo in sestava ekipe

### 1.1 Strokovno vodstvo (dopolni in uredi skladno z dogovorom vodje):

	Ime in Priimek	Vloga sodelavca
Odgovorni trener	<b>Gašper Markič</b>	Trener – izvedba kondicijskih treningov na terenu po navodilu Andreja Lukežiča
Trener	<b>Mitja Valenčič</b>	Trener, serviser
Serviser	<b>Boštjan Delalut</b>	Servis smuči, pomoč na terenu
Serviser, trener	<b>Zvonko Žirovnik</b>	Servis smuči, pomoč na terenu
Zunanji sodelavec	<b>Sara Isakovič</b>	Psihološka priprava – mentalni trening
Kondicija	<b>Andrej Lukežič</b>	Plan in izvedba kondicijskega treninga v Sloveniji
Fizioterapevt		
Zdravnik	<b>Dr. A. Kristan / Dr. M Turel</b>	UKC Ljubljana

## 1.2 Tekmovalci

<i>Ime in priimek</i>	<i>Leto rojstva</i>	<i>Smučarsko društvo</i>	<i>Kriterij</i>
<b>Nejc Naraločnik</b>	1999	SD BELI ZAJEC	2
<b>Martin Križaj</b>	2002	SK ALPETUR	Nima kriterija
<b>Rok Ažnoh</b>	2002	ASK BRANIK MARIBOR	2
<b>Jakob Anderlič</b>	2004	SD NOVINAR	3

### Obrazložitev strokovne ocene :

Martin Križaj v neobičajni ter prekratki sezoni (covid 19) ni uspel izpolniti kriterijev za nabor reprezentantov v sezoni 2020/2021, vendar je na podlagi strokovne trenerske ocene uvrščen v ekipo EC. Razlogi za to so:

- Dobro tekmovanje v VSL na YOG, ko je v boju za stopničke žal končal z odstopom.
- Ima potencial postati dober vsestranski smučar.
- Uspešno opravljen zadnji psihofizični test Ironman 2019 (mnenje kondi trenerja v prilogi).

### **PRILOGA ( Mnenje o Martinu Križaju - kondicijski trener Andrej Lukežič )**

*Martin Križaj je tekmovalec, ki brez težav sledi programu kondicijske vadbe. V dveh letih doseže izrazit napredek pri razvoju vseh motoričnih sposobnosti, pri testiranju splošne fizične priprave je s svojimi rezultati visoko nad povprečjem. Pri testiranju Ironman v sezoni 2019/2020 doseže 479 točk ( kriterij je bil postavljen na 200 točk ).*

## 4. Načrt programa

<b>Mezocikel / datum</b>	<b>Načrtovan kraj treninga</b>	<b>Načrtovano število dni</b>	<b>Opomba</b>
15.6. – 30.6. <i>Prehodno</i>	Mölltal	12-15	
25.8. - 30.8. <i>Pripravljajno</i>	Mölltal	3-5	
3.9. - 11.9.	Saas fee	10	
20.9. – 28.9.	Saas fee	10	
12.10. - 22.10. <i>Predtekmovalno</i>	Tux / Pass Thurn	7-10	
26.10. - 30.10.	Pass Thurn	4	
November <i>Tekmovalno</i>	Aut / Nor / Swe / Fin	7	
November	Aut / Nor / Swe / Fin	7	
Dec, Jan, Feb, Mar	Tekmovalno obdobje	75	
April	Bansko	10	
<b>SKUPAJ</b>		<b>145</b>	

## 5. Opis načrtovanega programa / cilja

### TELESNA PRIPRAVA :

Glede na specifično situacijo in dolgo uvodno obdobje (1/2 marca in april) so tekmovalci v začetku maja na višjem psihofizičnem nivoju, kot je to običajno. Natančno stanje se ugotovi na uvodnih testiranjih v prvi polovici maja. Za razvoj aerobnih in anaerobnih sposobnosti se uporabi HIIT («high intensity interval training»). V mesecu maju je to tip1 (aerobno) in tip3 (aerobno + anaerobno), v glavnem pripravljalnem obdobju pa tip4 in tip5 (večji poudarek na živčno mišični komponenti). Med snežnimi treningi prevladuje tip1. Vadba moči je razdeljena na pet blokov. Tri bloke poskušamo izvesti znotraj predtekmovalnega in tekmovalnega obdobja, zadnji se zaključi en teden pred MSP-jem. Med sezono poskušamo izvesti 5 testiranj, 2 na FŠ in 3 na terenu.

		LETNI NAČRT KONDICIJSKE VADBE, MOŠKA EC/C																																																																																																																																															
		sezona: 2020/2021																																																																																																																																															
koleNDAR	mesec	maj				junij				julij				avgust				september				oktober				november				december				januar				februar				marec				april																																																																																																			
	nedelja	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25																																																																																																
Periodizacija	mikrociklus	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52																																																																																												
	faza treninga	pripravljalno obdobje																																																predtek. obd.				tekmovalno obdobje																																																																																											
	HIIT (LI, SI, RSS, SIT)	tip1 + tip3				tip3				tip4 + tip5				tip1 t2				tip1 + tip4				tip3				tip1				tip3				tip1				tip3				tip1				t2																																																																																																			
	maksimalna moč	x				x				x				x				x				x				x				x				x				x				x				x																																																																																																			
	hitra moč	x				x				x				x				x				x				x				x				x				x				x				x																																																																																																			
	koordinacija	SMT + T				LK + Ž				A				R+T				T				Ž				R				Ž + SMT				LK				Ž + SMT				LK				Ž				LK																																																																																															
hitr., agil., reak. čas	x				x				x				x				x				x				x				x				x				x				x				x																																																																																																				
testiranja	x				x				x				x				x				x				x				x				x				x				x				x																																																																																																				
laboratorijski testi		- Bosco																								- Nowacki																								- izokinetika kolena																								- CMJ + SJ																																																																							
terenski testi		- 30/15 IFT																								- Pro agility																								- enonožni troskok																								- Ironman																																																																							
koordinacija		T - tenis																								R - rolanje+rolkanje																								Ž - igre z žogo																								A - akrobatika																								LK - lifekinetik																								SMT - senzomotorična vadb.																							

### PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:

Prilagoditev na opremo in treninge na snegu.

Prosto smučanje – šola smučanja.

Prilagoditev na nov material. (več pozornosti na letnik 2004).

Trening tehnike GS,SL ter prosto smučanje na daljših smučeh z elementi hitrih disciplin.

Trening SL, GS, SG – Velika pozornost postati dober vsestranski smučar.

Kvalitetna organizacija ter izvedba treningov tehničnih disciplin.

Organizacija prilagojenih treningov hitrih disciplin.

Priprava tekmovalcev na psihofizične napore alpskega smučanja.

Pravilno, hitro in racionalno smučaje.

### PREDTEKMOVALNO OBDOBJE:

Organizacija treningov v primerljivih pogojih in na podlagah kot so na tekmovanjih evropskega pokala in FIS tekmovanj.

Simulacija tekmovalnega protokola s trening tekmami.

Organizacija primerjalnih treningov z boljšimi ekipami/tekmovalci.

### **TEKMOVALNO OBDOBJE:**

Uspešno nastopanje na vseh tekmah, katerih se ekipa/tekmovalci udeležijo.

Premišljeno in pametno peljati ekipo skozi tekmovalno sezono.

Posamičnemu tekmovalcu omogočiti dobro pripravo na tekmovanja.

Napredovati in ostati zdrav.

**Prvi del:** november, december 2020, januar 2021. Popraviti štartna izhodišča na tekmah NJR in FIS ter osvojiti točke Evropskega pokala v SG in DH.

**Drugi del:** februar, marec in april 2021. S primernimi rezultati izpolniti individualne ter ekipne cilje.

V kolikor bo napredek na zadovoljivem nivoju, tekmovati na tekmah EC v SL in GS ter osvajati točke.

Tekmovalci bodo imeli v sezoni okoli 45 startov na NJR, FIS ter EC tekmovanjih.

15 SL startov; 17 GS startov; 4 DH startov; 6 SG startov; 3 AC startov

2004 in 2005 letnik -10% startov

Naraločnik in Ažnoh -15% SL in GS startov na račun DH in SG startov.

### **PREHODNO OBDOBJE:**

Količinski trening SL, trening VSL in SG na zahtevnejših progah v zimskih pogojih, ter priprava materiala na sezono 2021-2022, saj je potrebno izkoristiti tekmovalno pripravljenost tekmovalcev pred daljšim počitkom.

## **5.1 Rezultatski cilji – ekipa**

### **EC EKIPA:**

- GS izboljšati FIS točke - 4 zmage na tekmah FIS - osvojiti točke EC
- SL izboljšati FIS točke - 4 zmage na tekmah FIS - osvojiti točke EC
- DH izboljšati FIS točke - 2 zmage na tekmah FIS - osvajati točke EC
- SG izboljšati FIS točke - 1 zmage na tekmah FIS - osvajati točke EC
- AC izboljšati FIS točke - 1 zmage na tekmah FIS - osvojiti točke EC
- Osvojiti točke v štirih disciplinah na tekmovanjih evropskega pokala
- Osvojiti medaljo na WJC (MSP)
- 1 tekmovalci top 30 EC v posamični disciplini
- 2 tekmovalca z osvojenimi EC točkami
- Osvojiti Pokal Slovenije
- 2 tekmovalca top 3 na članskem državnem prvenstvu

### **C EKIPA:**

- GS izboljšati FIS točke, 2 zmagi na tekmah NJR
- SL izboljšati FIS točke, 2 zmagi na tekmah NJR
- DH izboljšati FIS točke
- SG izboljšati FIS točke
- AC izboljšati FIS točke
- Nastopati v vseh disciplinah alpskega smučanja
- Osvojiti medaljo na WJC (MSP) U18
- Osvojiti Pokal Slovenije U18
- Izpolniti in preseči kriterij 3
- Uvrstitev v ekipo EYOF ( letnik 2003 in 2004 )
- 1 medalja EYOF

## 5.2 Individualni rezultatski cilji

Ime in Priimek	Načrtovani cilj	Realizacija cilja	Realizacija (Da/Ne)
Nejc Naraločnik	ECSL - DH do 30. mesta		
	ECSL - SG do 30. mesta		
	ECSL - AC do 30. mesta		
	Izpolniti kriterij 2		
Rok Ažnoh	Osvojiti točke EC v DH, SG ali AC		
	WJC - DH do 20. mesta		
	Izpolniti kriterij 3		
Martin Križaj	WJC do 25. mesta		
	Izpolniti kriterij 3		
Jakob Anderlič	Uvrstitev na EYOF		
	Izpolniti kriterij 3		
	Doseči FIS točke v vseh disciplinah		

## 5.3 Individualni cilji napredka (lahko je tudi % zaostanka,..)

ime in priimek	FIS točke načrtovani cilj /disciplina	Opomba – etapni cilji za tekmovalce brez kriterija
Nejc Naraločnik	DH, SG, AC -15% ; SL in GS -40%	
Rok Ažnoh	DH, SG, AC -10% ; SL -50% ; GS -40%	
Martin Križaj	DH, SG, AC -20% ; SL -60% ; GS -50%	1. etapni cilj opravljen test Ironman 2. etapni cilj do 20.1.20 izpolniti kriterij 3 3. etapni cilj izpolniti individualne rezultatske cilje
Jakob Anderlič	Kriterij 3	Prvo leto

## 5.4 Izhodišča za posameznega tekmovalca

Izhodišča so predstavljena v poročilu dela sezone 2019-2020. Kot nov odgovorni trener ekip fantov še ne poznam dovolj, da bi lahko ovrednotil natančna izhodišča. Generalno izhodišče ekipe je tekmovalce dvigniti na višji nivo tehničnega in taktičnega smučarskega znanja ter jim vsaditi šampionsko miselnost, s katero se bo odnos do dela nadgradil in tekmovanje postalo še večji izziv ter užitek.

## 6. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

- Sodelovanje na treningih z ekipama svetovnega pokala za tehnične in hitre discipline.
- EC in C moški ekipi trenirata skupaj 45 dni od 60 dni pripravljalnega obdobja v istih terminih, ter terenih.
- Seznanjanje z zdravstvenim stanjem tekmovalcev in morebitna pomoč zdravniške službe (Dr. Anže Kristan, Dr. Turel)
- Sodelovanje s Saro Isakovič (Performance psychology) na področju psihološke priprave.
- Sodelovanje z inštitutom na Fakulteti za Šport.

## 7. Opremljevalci

Pravočasna dostava nujne smučarske opreme (smuči, vezi, čevlji, plošče)

Konkurenčna in nivoju primerna oprema, ki jo imajo tekmovalci proti katerim tekmujemo.

## 8. Servis opremljevalcev

Tega vpogleda zaenkrat še nimamo. Vse potrebno bomo uredili v mesecu maju in juniju 2020.

## 9. Prehajanje med ekipami

Možnost prehajanja tekmovalcev iz Medregijske reprezentance v reprezentanci C in EC ter obratno. Naš cilj mora biti izoblikovati tekmovalce v njihove najboljše verzije sebe. Z njimi moramo ostati oz. izboljšati stik s konkurenco ter zapolniti vrzel, ki je na tem nivoju nastala v zadnjih dveh olimpijskih obdobjih.

V zimskem obdobju bomo delovali na 3 do 4 »frontah« treningi, NJR, FIS in EC. Zato bo potrebno dobro sodelovanje s klubskimi in Medregijskimi trenerji. V primeru, da tekmovalec iz ekip EC ali C napreduje v WC ekipo, je zaradi nemotenega dela EC ekipe smotrno, da zanj poskrbijo trenerji in serviserji ekip svetovnega pokala.

## 10. Ostalo pomembno za vrhunski rezultat

Različni nivoji tekmovanja, velikost ekipe in začetna nehomogenost tekmovalcev, bo v tekmovalnem obdobju vplivala na rezultate. Pravi napredek dela bo viden med 300 in 600 dnevi skupnega dela.

Načrt dela se lahko izvede le, če vsi trenerji in tekmovalci dajemo svojih 100%.

V skladu z razpoložljivimi finančnimi sredstvi ter konkurenčno opremo se uspešno kosati z najboljšimi nacijami sveta v alpskem smučanju.

Naša naloga je tekmovalce vzgojiti ter tehnično dobro podkovati, tako na fizičnem kot psihološkem področju, da bodo pripravljeni na najvišji nivo alpskega smučanja.

Together  
Everyone  
Achieves  
More

*Pripravil, Gašper Markič*