

# LETNI NAČRT DELA ZA SEZONO 2020/2021

---

## **MOŠKA EKIPA A HITRE DISCIPLINE**

Odgovorni trener: **Gregor Koštomaj**

Vodja Panoge: Miha Verdnik

Vodja reprezentanc: Janez Slivnik

Predsednik strokovnega sveta Panoge: Grega Benedik

Predsednik Panoge: Iztok Klančnik

## 1. Uvodni del

Po sezoni brez večjega tekmovanja in vnovičnem trendu slabših ekipnih rezultatov, ko se nikomur izmed četverice tekmovalcev ni uspelo uvrstiti na finale, ki ga nato tudi ni bilo, je pred nami izredno težak izziv. Ugriznili smo namreč v gnilo jabolko in želimo "izpljuniti" nekaj užitnega. Zato potrebujemo nov zagon, svežino in ogromno želje ter delavnosti. In to pri vseh deležnikih te zgodbe.

Če kratko povzamem največje težave predhodnega leta, zagotovo ne gre mimo raznolikosti, oz. različnih pogledov na samo tehniko in najpomembnejše detajle tehnike vpletenih trenerjev. Nato zagotovo ne gre pozabiti na iskanje primerne opreme in nastavitev le te za posameznega tekmovalca, predvsem pri Klinetu in Kosiju. In nenazadnje tudi neuspešnost prenosa dobrih voženj s treningov na tekme.

Pomemben podatek lanskoletne analize, je gotovo premalo zahtevnih terenov in kvalitetne podlage v pripravljalnem obdobju. Tu je predvsem manjkal trening v Čilu. In hkrati ne dovolj primerjav s tekmovalci iz drugih ekip.

Opozoril bi še na slabo samopodobo tekmovalcev in nezaupanje v lastne sposobnosti, ter psihološke težave ob vračanju na mesta kjer so se predlani poškodovali (Kosi) in preveliko spoštovanje oz. strah pred zahtevnimi tereni in podlagami (Čater).

Skrbi pa tudi zdravstveno stanje Hrobata (hrbet), ki je v tekmovalni sezoni redno izpuščal treninge SL in kasneje tudi GS zaradi bolečin v ledvenem predelu.

## 2. Glavne naloge

Najprej bo glavna naloga po težkem obdobju (Corona epidemija) zagnati in sploh omogočiti tekmovalcem normalne delovne pogoje in izpeljati zastavljene programe. Če pa ta segment odmislimo, pa so spodaj zapisane ideje in izzivi, ki so motiv pred novo sezono.

V prihajajoči sezoni želimo v prvi meri vzpostaviti pozitivno delovno klimo in enoten timski duh. Želimo tekmovalcem omogočiti dobre in kvalitetne priprave, ter z bolj analitičnim pristopom doseči boljše in uspešnejše nastope na tekmah svetovnega pokala in drugih tekmovanjih. Z več individualnosti in usklajeno naravnanim delom želimo v vsakem poiskati oz. izpiliti tisto kar je dobro in kar ga dela hitrega.

V prvem delu, torej še v pripravljalnem delu si želimo na tekmah SAC pokala v Čilu popraviti FIS točke, nato pa kot glavni izziv povrniti tekmovalce v top 30 WCSL v hitrih disciplinah in s tem sploh postaviti osnovni temelj, za doseganje odmevnejših rezultatov. Hkrati pa moramo obdržati kvoto v SG-ju in povečati smukaško s 3 na 4 ali več. Nov način računanja FIS točk to omogoča v glavnem samo na tekmah svetovnega pokala in tistim, ki lahko zmagujejo na nivoju kontinentalnega pokala.

Vsekakor bo vrhunec sezone svetovno prvenstvo v Cortini D'Ampezzo, kjer si v hitrih disciplinah želimo uvrstitev v top 15 in s tem pridobitev točk za WCSL liste. Cilj v alpski kombinaciji pa je vsekakor višji, kjer si želimo uvrstitve v top 6.

Želimo pa vsaj dva predstavnika tudi na finalu svetovnega pokala v Lenzerhaidu.

### 3. Vodstvo in sestava ekipe

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

	ime in priimek	opomba
Odgovorni trener	<b>Gregor Koštomaj</b>	
Trener	<b>Aleš Gorza</b>	
Fizioterapevt		
Kondicijski trener:		
Servis smuči:	<b>Rok Javor</b>	Boštjan Kline, Martin Čater
Servis smuči:	<b>Tomaž Knafelj</b>	Miha Hrobat, Klemen Kosi
Zdravnik:	<b>Dr. Anže Kristan, Dr. Matjaž Turel</b>	

#### 1.2 Tekmovalci

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	Status 2019/2020
<b>Martin Čater</b>	1992	SK Celje	Kriterij 1
<b>Miha Hrobat</b>	1995	SK Triglav Kranj	Kriterij 1
<b>Boštjan Kline</b>	1991	ASK Branik Maribor	Kriterij 2
<b>Klemen Kosi</b>	1991	ASK Branik Maribor	Kriterij 2

#### Strokovna ocena:

Boštjan Kline in Klemen Kosi nimata izpolnjenega kriterija 1 za uvrstitev v ekipo, a sta v ekipo za svetovni pokal – hitre discipline, priključena na podlagi izpolnjenega testa IR 2019 in strokovne ocene odgovornega trenerja.

Boštjan Kline je v preteklosti že bil zmagovalec tekme svetovnega pokala. Je zelo dobro kondicijsko pripravljen in močno motiviran, da se njegova rezultatska krivulja obrne zopet v pozitivno stran. Ocenjujem, da ima še dosti prostora za napredovanje in je v ekipi zgled za dobro in predano delo. Klemen Kosi ima za sabo sezono z največ uvrstitvami med dobitnike točk v svoji karieri, a brez zares odmevnega rezultata. Točke je osvojil v vseh 3 disciplinah in v SG-ju je zelo blizu top 30 in izpolnitvi kriterija 1. Njegova kvaliteta je izredno dobra priprava za tekmovanje, kjer iz sebe zares iztisne maksimum. Tudi zanj ocenjujem, da lahko lanskoletne rezultate še nadgradi.

## 4. Načrt programa

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Opomba
<b>prehodno</b>	-	-	Corona epidemija
<b>pripravljalno</b>		<b>38</b>	
6.6. – 10.7.2020	Moelltal	12	Kadar bodo dobre snežne razmere
24.8. – 8.9.2020	Stelvio + Zermatt	12	
20. – 29.9.2020	Hintertux	8	
5. – 14.10.2020	Moelltal	6	
<b>predtekmovalno</b>		<b>21</b>	
20. – 31.10.2020	Kauertal+Pitztal	9	
7. – 23.11.2020	Nakiska+Panorama	12	
<b>Tekmovalno</b>		<b>83</b>	
23. – 30.11.2020	Lake Louise	5	
30.11. – 6.12.2020	Beaver Creek	4	
12. – 19.12.2020	Speikboden, Gardena	6	
21. – 22.12.2020	Slovenia	2	
25. -29.12.2020	Bormio	4	
4.1.2021	Slovenia	1	
6. – 16.12021	Pellegrino, Wengen	8	
19. – 23.1.2021	Kitzbuhel	5	
27.1. – 14.2.2021	Chamonix, Garmisch, Cortina	14	
19. – 21.2.2021	Sella Nevea, Kr. Gora	3	
23. – 27.2.2021	Bansko	4	
2. – 8.3.2021	Kvitfjell	5	
12. – 19.3.2021	Sella Nevea, Lenzerheide	6	
25. -31.3.2021	DP	6	
1.-15.4.2021	SLO smučišča	10	
<b>SKUPAJ</b>		<b>142</b>	

Pripravljeni sta tudi še dve rezervni različici programa oz. predvidevanja sprememb, glede na zelo nepredvidljivo situacijo, ki jo je prinesla epidemija. Ena vključuje tudi še možnost odhoda v Čile, ki pa je trenutno minimalna. Program bomo verjetno tudi pozimi prilagajali glede na uspešnost in konkurenčnost na tekmah WC. Ker je eden izmed bistvenih ciljev izboljšati tudi točke FIS, se bomo po potrebi udeležili tudi tekem kontinentalnih pokalov.

## 5. Opis načrtovanega cilja

### Individualni cilji posameznega tekmovalca

#### **KONDICIJA:**

Tekmovalci bodo kondicijo opravljali individualno vsak s svojim kondicijskim trenerjem. Mi bomo v stalni navezi z njimi in stanje kontrolirali in usklajevali glede na zahteve in planiranje na snegu.

Glede na lanskoletne izkušnje bom svetoval vključevanje več treningov hitrosti, agilnosti in ravnotežja. V okviru kondicije se bosta predvidoma izvedli 2 testiranja na FŠ (prvi predvidoma v Maju 2020), prav tako, pa bomo v Avgustu ali Septembru v dogovoru z Andrejem Lukežičem izvedli test Ironman, ki je pogoj za izpolnitev kriterijev za uvrstitev v ekipo.

#### **PREHODNO OBDOBJE:**

Je odpadlo zaradi pandemije Corona virusa.

**PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:** Več tehničnega treninga GS na razgibanem terenu (valovi), kjer teren sam sili tekmovalca v konstantno dinamiko in uravnoteženost na sredini smuči. Zahtevnejše postavitve, kjer se občutneje začuti energija materiala, kadar je zavoj pravočasen in aktiven. In obvladovanje te energije za ustvarjanje pospeška. Želja imeti več kvalitetnih terenov in predvsem trde podlage. V primeru odhoda v Čile, sodelovanje na tekmah FIS v DH, SG in AC, z željo izboljšanja FIS točk.

#### **Čater:**

Popraviti motivacijo in nivo učinkovitosti na treningih. Dvigniti samozavest in lastno mnenje o njegovem smučanju.

Dvigniti nivo rizika na treningu, predvsem v zahtevnejših postavitvah.

Dobro osnovno postavitvev na smučeh izkoristiti za krajše in aktivnejše zavoje.

Najti več mikrodinamike v smuk preži, ki ustvarja hitrost na položnejših terenih in enostavnih postavitvah.

Izboljšati štartni manever.

#### **Hrobat:**

Poiskati boljšo smuk držo, oz. odkriti zakaj je konstantno počasen v položninah. S tem izboljšati samopodobo in motiviranost za nastopanje na smukih.

Izkoreniniti fazo zdrsa (slide-a), v prvem delu zavoja v bolj zaprtih postavitvah.

Povečati število dobro in v celoti izpeljanih, tehnično težje postavljenih prog. S tem krepitev sigurnosti.

#### **Kline:**

Popraviti osnovni položaj na smučeh: centralna pozicija na smučeh z višjo osnovno postavitvijo bokov. In le tega obdržati predvsem v prehodih med različnimi terenskimi oblikami.

Poiskati najustreznejšo opremo in setup, ki omogočata zgornje. In posledično dvigovanje samozaupanja, ter nivo rizika.

Povečati odklon, nagib notranje noge in aktivnejša dinamika gibanja skozi zavoj.

#### **Kosi:**

Vzpostaviti konstantno vzporednost smuči.

Pravočasnost prenosa teže s spodnje na zunanjo smučko. In v drugi fazi zavoja opustiti padanje boka.

Dvigniti linijo zavoja.

Pozabiti na odpiranje rok v smuk preži pred prihodom na kol in pred manjšimi terenskimi oblikami.

Čimbolj zmanjšati število različnih modelov smuči in pancarjev, ki jih bo potem še uporabljal v naslednjih obdobjih.

**PREDTEKMOVALNO OBDOBJE:**

Dvig hitrosti na treningih tudi krepko čez 100km/h. In trening na različnih terenskih oblikah – predvsem skoki.

Primerjava z drugimi ekipami in situacijski treningi.

Testiranja opreme in iskanje optimalnega materiala za tekme.

**TEKMOVALNO OBDOBJE:**

Izboljšanje štartnih pozicij in FIS točk.

Povečanje kvote za WC štart na 4 v smuku.

Agresivni in samozavestni nastopi na tekmah za WC.

## 5.1 Rezultatski cilji – ekipa

vrsta cilja/tekmovanje in rang tekmovanja (WC, EC, FIS, drugo)	načrtovani cilj	Opomba
<b>WC SKUPNO</b>		
DH	1 x 30 + VSI S TOČKAMI WC	ZELO SLABA ŠTARTNA IZHODIŠČA
SG	2 x 25, 2 x 30	
AC	1 x 10, 1 x 20	
<b>WSC CORTINA 2021</b>		
DH	1 x 20, 1 x 30	
SG	1 x 15, 1 x 20	
AC	1 x 6, 1 x 15	
<b>TEKME ZA WC</b>	3 x 15	
<b>FIS TOČKE</b>	SG < 15 in DH < 20	

## 5.2 Individualni rezultatski cilji

ime in priimek	načrtovani cilj /disciplina	Opomba
<b>Martin Čater</b>		
WCSL	TOP 25 SG/ TOP 30 DH/ TOP 10 AC	
<b>Miha Hrobat</b>		
WCSL	TOP 25 SG/ TOP 60 DH/ TOP 30 AC	
<b>Boštjan Kline</b>		
WCSL	TOP 30 SG/ TOP 45 DH	AC LE ŠE ZARADI HITRIH DISCIPLIN
<b>Klemen Kosi</b>		
WCSL	TOP 30 SG/ TOP 35 DH/ TOP 20 AC	

### 5.3 Individualni cilji napredka

ime in priimek	FIS točke načrtovani cilj /disciplina	Opomba – etapni cilji za tekmovalce brez kriterijev
<b>Čater Martin</b>	15 SG/ 20 DH/ 15 AC	
<b>Miha Hrobat</b>	15 SG/ 20 DH/ 40 AC	
<b>Boštjan Kline</b>	15 SG/ 20 DH/ RANG 150 AC	1.etapni cilj uspešno opravljen test IR (priloga A. Lukežič) 2.etapni cilj popravljene točke Fis v SG in DH do zadnje FIS liste pred WSC 2021 3.etapni cilj uvrstitev na WSC 2021 po določenih kriterijih 4.etapni cilj izpolnitev načrtovanega individualnega rezultatskega cilja
<b>Klemen Kosi</b>	15 SG/ 20 DH/ 30 AC	1.etapni cilj uspešno opravljen test IR (priloga A. Lukežič) 2.etapni cilj popravljene točke FIS v SG in DH do zadnje FIS liste pred WSC 2021 3.etapni cilj uvrstitev na WSC 2021 po določenih kriterijih 4.etapni cilj izpolnitev načrtovanega individualnega rezultatskega cilja
		15 TOČK SG = cca 1 sek na tekmi WC 20 TOČK DH = cca 1,7 sek na tekmi WC 15 TOČK AC = cca 1,5 sek na tekmi WC

### 5. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

- Ustaljeno sodelovanje z zdravniško službo
- Sodelovanje in povezovanje z drugimi ekipami znotraj zveze (Bergant, Pen, Slivnik,...)
- Usklajeno delo z individualno izbranimi kondicijskimi trenerji

### 6. Opremljevalci

Od novega opremljevalca Colmar zahtevati konkurenčne tekmovalne drese z ustreznimi podmateriali, ki jih uporablja konkurenca (Francozi)

Pri čeladah preveriti oz. pridobiti informacije o aerodinamičnosti (v povezavi s smučarskimi očali)

Redno informiranje s strani opremljevalcev maž, kaj se dogaja, glede na nove uredbe in pravočasno pridobivanje informacij o novostih (ne šele, ko konkurenca že uporablja nekaj časa)

Z opremljevalci smuči skupno iskanje kaj lahko uporabljamo glede vsebovanosti flaura, in ali lahko morda kaj "zaobidemo"...

### 7. Prehajanje med ekipami

V primeru nekonkurenčnosti katerega izmed tekmovalcev prehod na nivo EC ali FIS tekmovalcev v navezi z odgovornimi trenerji. Podobno v primeru iskanja izboljšanja FIS točk.

### 9 . Ostalo pomembno za vrhunski rezultat

Domač trening poligon – kjer bo možno trenirati tudi SG.

Dogovor z vsaj enim centrom v tujini, ki bi nam šel nasproti v smislu trening centra (Nassfeld, Trbiž-Sella Nevea, Zoncolan, Innerkrems – kot primer nekaj možnosti, ki so sorazmerno blizu Slovenije, potem pa še kakšen , ki je bolj v centralnih alpah).