

LETNI NAČRT DELA ZA SEZONO 2020/2021

MOŠKA A EKIPA TEHNIČNE DISCIPLINE

Odgovorni trener: **Klemen Bergant**

Vodja Panoge: Miha Verdnik

Vodja reprezentanc: Janez Slivnik

Predsednik strokovnega sveta Panoge: Grega Benedik

Predsednik Panoge: Iztok Klančnik

1. Uvodni del

Tekmovalca Žan Kranjec in Štefan Hadalin sta predlog odgovornega trenerja ekipe za svetovni pokal za tehnične discipline. Oba tekmovalca izpolnjujeta kriterij za uvrstitev v ekipo – 1. kriterij.

Oba sta že nekaj let člana svetovne elite. Ostati na tem nivoju in se še izboljševati, ni samo po sebi umevno. Sta pa velikokrat dokazala, da se lahko borita z najboljšimi na svetu in jih kdaj tudi premagata. Sta visoko motivirana, profesionalna tekmovalca, s katerima je delati užitek in pa tudi velika odgovornost. Potrebno jima bo zagotoviti primerljive pogoje za pripravo na tekmovanja, saj tukaj vidim največ rezerv. Če bi le imeli v tekmovalni sezoni vsakodnevno urejen poligon.....kot ga imajo npr. Avstrijci v Reiteralmu, kamor mi skoraj nimamo več dostopa,.....

Trenerska ekipa in oba fizioterapevta ostaja ista, bosta pa tekmovalca v naslednji sezoni dobila s strani Rossignola novega serviserja. Barnaba Greppi se je odločil za drug izziv, novi serviser bo Lojze Debelak.

2. Glavne naloge

V pripravi programa je veliko neznank. Glede na trenutno stanje zaradi Covid-19, se bo potrebno prilagajati razmeram.

Ker prehodnega obdobja ni bilo, bomo poizkušali ta del narediti takoj, ko bo to mogoče. Upam, da že v mesecu juniju, ko naj bi odprli Moelltal. Za pripravljalno obdobje imamo pripravljenih več scenarijev. Južne hemisfere očitno ne bo, vprašljivi so tudi treningi v Švici. Razmišljamo o treningih v Skandinaviji v poletnem času.

V pripravljalnem in tekmovalnem obdobju bo ekipa za svetovni pokal tehnične discipline sodelovala z ekipo svetovnega pokala za hitre discipline glede na individualne prioritete posameznega tekmovalca. Prav tako bo nekaj treningov ekipa opravila z našo žensko ekipo Svetovnega pokala. V predtekmovalnem in tekmovalnem obdobju bomo poizkušali najti tuje ekipe za sparing.

3. Vodstvo in sestava ekipe

3.1 Strokovno vodstvo:

	ime in priimek	
Odgovorni trener	Klemen Bergant	
Trener	Rok Šalej	
Trener	Matjaž Požar	
Kondicijski trener:	Dr. Mitja Bračič (Kranjec), Jani Gril (Hadalín)	
Fizioterapevt:	Matej Dormiš, Sašo Oštir	
Servis smuči:	Lojze Debelak	Rossignol
Zdravnik:	Dr. Matjaž Turel, Dr. Anže Kristan	

3.2 Tekmovalci

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	Status
Žan Kranjec	1992	SD Novinar	1. kriterij
Štefan Hadalin	1995	SK Dol Ajdovščina	1. kriterij

4. Načrt programa

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Realiziran kraj treninga	Realizirano število dni
12.03.-30.06.- prehodno	Moelltal??	8		
18.07. 26.07.-03.08.- pripravljalno	Postojna – Ironman Saas Fee	1 7		
10.08.-05-09. ali 10.08.-21.08. in 26.08.-04-09.	Ushuaiia Saas Fee Saas Fee	18 10 8		
20.09.-28.09.	Saas Fee	7		
05.10.-09.10.- predtekmovalno	AUT	5		
12.10.-16.10.	AUT	4		
19.10.-24.10.	AUT	4		
25.10.2020- 15.04.2021 - tekmovalno	tekmovalna sezona	87		
SKUPAJ		141 dni		dni

5. Opis načrtovanega programa cilja

PREHODNO OBDOBJE:

Adaptacija na snežni trening, opremo. V tem obdobju bo večja količina in manjša intenzivnost na enoto treninga. Doseči zadostno količino snežnega treninga v osnovnih postavitvah.

V prehodnem obdobju je planiranih 8 dni.

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:

Pred začetkom tega obdobja bomo opravili test Ironman.

Pripeljati vsakega tekmovalca na ustrezen nivo psihofizične pripravljenosti,

Pripeljati vsakega tekmovalca na ustrezen nivo tehničnega smučanja,

Doseči zadostno količino snežnega treninga v osnovnih in bolj zahtevnih postavitvah.

V pripravljalnem obdobju so planirani naslednji snežni treningi: AUT ledeniki, Saas Fee, Skandinavija

V pripravljalnem obdobju je planirano 30 - 35 dni.

PREDTEKMOVALNO OBDOBJE:

Izvesti čim več situacijskega treninga usmerjenega v pripravo na tekme. Dvigniti intenzivnost snežne vadbe na terenih in v pogojih primerljivih nivoju tekem svetovnega pokala.

V predtekmovalnem obdobju so planirani naslednji snežni treningi: Moelltal, Hintertux, Soelden.

To obdobje je časovno najkrajše, vendar pa se v kratkem časovnem obdobju naredi večja ponovitev snežnih treningov. Predvideno je naslednje število dni: 13 dni.

TEKMOVALNO OBDOBJE: Glavni cilj tega obdobja je ustrezna in čim boljša (maksimalna) priprava na vsako tekmo, na katero ekipa potuje ter maksimalna individualna priprava tekmovalca na vsako tekmo.

5.1 Rezultatski cilji - ekipa

vrsta cilja	načrtovani cilj	realizacija cilja
Svetovni pokal - WC		
WCSL VSL	1 tekmovalec do 7. mesta	
WCSL SL	1 tekmovalec do 15. mesta	
WCSL SM		
WCSL SVSL		
WCSL AC?	1 tekmovalec do 15. mesta?	
Svetovno prvenstvo		
GS	1 tekmovalec do 3. mesta, 1 tekmovalec do 20. mesta	
SL	1 tekmovalec do 10. mesta, 1 tekmovalec do 15. mesta	
AC?	1 tekmovalec do 10. mesta?	

5.2 Individualni rezultatski cilji

ime in priimek	načrtovani cilj	realizacija cilja	Realizacija (Da/Ne)
Žan Kranjec	WCSL 7 GS		
	3 x uvrstitev v finale SL WC tekme		
	WSC GS do 3. mesta		
	WSC SL do 15. mesta		
Štefan Hadalin	WCSL 15 SL		
	3 x uvrstitev v finale GS WC tekme		
	WCSL 15 AC?		
	WSC SL do 10. mesta		
	WSC GS do 20. mesta		
	WSC AC do 10. mesta?		

5.3 Individualni cilji napredka

Individualni cilji in s tem tudi napredek je opredeljen v točki 5.2.

5.4 Izhodišča za posameznega tekmovalca

1. **Žan Kranjec:** je v najboljših letih za doseganje vrhunskih rezultatov in fizično izredno dobro pripravljen. Potrebno bo dvigniti koncentracijo tveganja v zadnjih delih prog in tudi v pogojih, ki mu "ne" ustrezajo. V slalomu bo moral spremeniti položaj telesa in taktiko izpeljave zavoja.

2. **Štefan Hadalin:** še dvigniti nivo fizične priprave. Zanj bo največji izziv doseči konstanto preko cele sezone. Glede na format kombinacije, bo potrebno skrbno izbirati kombinacijske tekme.

6. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

Oba tekmovalca imata svojega kondicijskega trenerja, s katerima opravita vse kondicijske treninge, diagnostiko, testiranja. V tem delu je vključena tudi nutricionika.

Sodelovanje z ekipo dr. Turela in dr. Kristana deluje dobro in tako pričakujem tudi v bodoče. Oba tekmovalca sodelujeta tudi s psihologom.

Delo z zunanjimi sodelavci je utečeno in dobro, tekmovalca si pomagata s strokovnjaki različnih strok, saj se zavedata prednosti, ki jih s tem dobita.

7. Opremljevalci

Tekmovalca imata tovarniškega serviserja in najboljšo opremo, ki jo proizvajalec lahko zagotovi.

8. Servis opremljevalcev

Glej prejšnjo točko.

9. Prehajanje med ekipami

Prehajanje med ekipami pride v poštev samo za Hadalina, ko se udeleži treninga hitrih disciplin ali pa AC tekme. Takrat se skupaj s trenerjem (Rok Šalej) priključi ekipi za hitre discipline. To sodelovanje je bilo zelo uspešno v preteklih letih, saj mu je ekipa za hitre discipline nudila potreben know-how.

10. Ostalo pomembno za vrhunski rezultat

Kot sem že omenil, vrhunski rezultati niso sami po sebi umevni. Tekmovalca rabita pozitivno, konkurenčno in enotno okolje za doseg svojih skrajnih meja. V trenutni situacijo bo zelo pomembno tudi izkoristiti vse možnosti, ki jih bomo lahko dobili. Sezona, ki je pred nami bo drugačna, prav to pa moramo obrniti sebi v prid. Hočeš ali nočeš smo morali že do sedaj velikokrat improvizirati in se znajti malo po svoje☺