

SK ALPETOUR

PLAN DELA ZA SEZONO 2011 / 2012

(MD, SD)

Škofja Loka, 14. 05. 2011

PETERNEL Uroš

SKUPINA (MDE , MDI)

ŠKULJ Liza	1999
RIHTARŠIČ Martin	1999
FLORJANČIČ Miha	1999
JEMEC Matic	1999
ŽONTAR Andraž	1999
DEMŠAR Žan	1999
GIACOMELLI Klara	2000
DOLINAR Hana	2000
BOGATAJ Žiga	2000
KOŠIR Samo	2000
POKORN Matic	2000

SKUPINA (SDE , SDI)

KRIŽAJ Luka	1997
JEMEC Anže	1997
ČERIN Matic	1997
RAKOVEC Andraž	1997
HAFNER Nika	1998
GIACOMELLI Timotej	1998

TRENER: PETERNEL Uroš

POMOČNIK: SVOLJŠAK Ana

1. PROGRAM TRENINGOV TELESNE PRIPRAVLJENOSTI

S treningi telesne priprave smo pričeli takoj po končani tekmovalni sezoni. Treninge smo izvajali v mesecu aprilu 3 do 4x tedensko, z vključitvijo smučarskih treningov. V tem obdobju je poudarek predvsem na koordinaciji (igra z žogo), nekaj pa smo imeli tudi treningov akrobatike, moči in hitrosti. S kondicijskimi treningi 5x tedensko smo pričeli po prvomajskih počitnicah. 11. junija bomo realizirali začetno testiranje na Fakulteti za šport v Ljubljani. Na testiranje so vabljeni vse tekmovalke in tekmovalci kategorije (MD, SD). Tako kot v sezoni 2010/11 imamo planiranih cca.170-180 skupnih in individualnih treningov.

- TESTIRANJE
 - 11. JUNIJ začetno stanje (Fakulteta za šport)
 - NOVEMBER finalno stanje (Fakulteta za šport)

- KONDICIJSKE PRIPRAVE
 - po prvomajskih počitnicah do pričetka tekmovanj 5x tedensko
 - v tekmovalnem obdobju 2 – 3x tedensko

- SKUPNE KONDICIJSKE PRIPRAVE
 - 22.-27. JUNIJ (morje PREMANTURA 6 dni)
 - 28.-31. AVGUSTA (PLANICA 4 dni)

- INDIVIDUALNE KONDICIJSKE PRIPRAVE
 - v času družinskega dopusta (vsak tekmovalec dobi svoj plan kond.treningov)
 - v času neudeležbe snežnih treningov (treningi s skupino cicibanov, če bo zaradi opravičenih razlogov izostalo na smučarskem treningu več tekmovalcev skupine (MD,SD) bomo tudi v tem primeru organizirali kond.trening!!!)

2. PROGRAM SMUČARSKIH TRENINGOV

Planiranih je 90 – 100 večdnevni in enodnevni smučarskih treningov, od tega cca. 40 v pripravljalnem obdobju do začetka tekmovanj.

V pripravljalnem obdobju bomo treninge izvajali na smučiščih Hintertux, Kaunertal, Mölltal, Kaprun, če bodo ugodne snežne razmere tudi na nižje ležečih smučiščih. Poudarek v prvi polovici treningov v pripravljalnem obdobju bo na tehniki smučanja (predvsem s SL smučmi na neomejenem terenu s prostim smučanjem), nekaj bo tudi treningov na omejenem terenu s kratkimi količki (enostavne postavitve, hodniki, privajanje skupine MD na daljše kole. Kasneje tudi postopen prehod na situacijske postavitve. Planiranih je 20 – 25 dni tehnike smučanja.

V letošnji sezoni šteje skupina (MD, SD) 17 tekmovalcev, vendar se nekaj tekmovalcev še odloča o nadaljni smučarski karijeri. Zaradi trenutnega števila in tehničnega znanja tekmovalcev pričakujem sodelovanje s skupino (CI), saj bo potrebno zastavljeni program treningov prilagoditi sposobnostim in tehničnemu znanju tekmovalcev. Napredek v tehničnem znanju in dobre rezultate na tekmovanjih pričakujem le od tekmovalcev, ki bodo začrtani plan vestno in motivirano realizirali !!!

Termini večdnevni skupni smučarski treningi v pripravljalnem obdobju bodo dodatno priloženi k planu dela za sezono 2011 / 2012.

- SNEŽNE PRIPRAVE (treningi na snegu)

-maj , junij , julij (8 -10 dni)

- september (8–10dni)

- oktober (10 – 12 dni)

- november (10 – 12 dni)

- december (15 dni)

- od januarja do aprila 3 – 4x tedensko z vključitvijo kondicijskih treningov 2 – 3x tedensko

3. CILJI TEKMOVALCEV

Cilji so večinoma znani že iz preteklih sezon. Razvijati osnovne sposobnosti in poizkušati že naučena gibanja izvajati v težjih oz. oteženih okoliščinah, s tem pa pripeljati tekmovalca do nivoja, da bo sposoben zahtevane naloge izvajati tako v smislu napredka motoričnih sposobnosti kot tehnike smučanja. Tekmovalec pa ta pridobljena znanja realizirati na tekmovanju v smislu svojih trenutnih sposobnosti.

Eden od ciljev pa naj jim bo tudi čimboljši učni uspeh, kar najvišja motivacija na treningih in tekmovanjih, korekten odnos do sotekmovalcev, trenerjev in staršev ter fair-play tako v športnem kot tudi zasebnem življenju.

4. OSTALO

Tudi v letošnji sezoni sem se odločil, za nakup tako SLOVENSKE kot tudi KOROŠKE smučarske vozovnice, saj statistika kaže, da vsako leto vozovnici 100% izoristimo.

Vsi tekmovalci bodo zdravniško pregledani (oktober ali november). V mesecu juniju bomo naročili MODRO KARTICO, saj nam zavarovanje poteče konec junija.

Statuse športnika iz SZS in plan treningov na snegu bom predložil na šole v začetku šolskega leta 2011 / 2012.

Upam, da bodo nekateri tekmovalci, s pomočjo staršev več pozornosti posvetili treningom (predvsem individualnim v času družinskih dopustov), saj vemo, da brez njih težko dosežemo željene cilje in pričakovanja.

Tudi v sezoni 2011/ 2012 bo naš klub »SK ALPETOUR«, poleg 37. POKALA LOKA organiziral kar nekaj FIS, otroških in sindikalnih tekmovanj, zato upam, da se vidimo v čim večjem številu in zastavljene cilje s skupnimi močmi tudi dosežemo.