



NAČRT DELA ČLANSKE REPREZENTANCE ZA LETO 2022

V tem dokumentu je predstavljen plan dela članske reprezentance. Zaradi trenutno nepredvidljive situacije je plan turnirjev še vedno vezan zgolj na polovico leta. Naveden spored turnirjev pa ostaja fleksibilen glede na razmere, ki vladajo v svetu.

ČLANI REPREZENTANCE

Članska reprezentanca je razdeljena na A, B in C ekipo. A ekipa pomeni ožjo reprezentanco igralcev, to so člani, ki zadnja leta nastopajo na mednarodnih tekmovanjih in so kandidati, ki se borijo za uvrstitev na Svetovno prvenstvo. B ekipo sestavljajo mlajši člani, ki so na prehodu ali so v zadnjih dveh letih prešli iz mladinske v člansko konkurenco ter igralci, ki sodijo v širšo ekipo reprezentance. C ekipo pa predstavljajo člani mladinske reprezentance in ostali starejši igralci, ki se treningov udeležujejo kot sparing igralci. Igralci so v skupine razdeljeni glede na rezultate na mednarodnih turnirjih. Vedno so možni prehodi med ekipami.

Člani A:

	Moški	Ženske
1	Miha Ivanič	Petra Polanc
2	Miha Ivančič	Lia Šalehar
3	Jaka Ivančič	Nika Arih
4	Andraž Krapež	

Člani B:

	Moški	Ženske
1	Domen Lonžarič	Nike Brajkovič (status poškodovane)
2	Natan Maksimovič	Urška Polc
3	Gal Bizjak	Zoja Novak
4	Maj Pobjoljšaj	Maruša Vračar (status poškodovane)
5	Gregor Alič	
6	Nik Zupančič	



Člani C:

	Moški	Ženske
1	Rok Jerčinovič (sparing)	Kaja Stankovič (sparing)
2	Aljaž Ferk (sparing)	Ema Cizelj (sparing)
3	Grega Šuštar (sparing)	Taja Pipan (sparing)
4	Gašper Krivec (sparing)	
5	Miha Masten (sparing)	
6	Mladinci	

Igralci vseh treh skupin so vabljeni na treninge v SNBC. Za določene igralce ekipe B in predvsem mladince (C ekipa) je prisotnost na treningih SNBC-ja dogovorjena preko komunikacije trener SNBC – klubski trener in igralec.

URNIK

Standardni urnik in lokacija treningov SNBC (urnik je drugačen poleti, v času počitnic, v času reprezentančnih priprav in/ali vezan na razne odloke: Covid...):

Dvorana:

Ponedeljek: 8.30 – 10.30 Bit, 17.30 do 19.30 Medvode

Torek: 8.30-10.30 Bit, 17.00 do 19.00 Medvode

Sreda: 8.30 do 10.30 Bit, 16.00 do 18.00 Medvode

Četrtek: 8.30-10.30 Bit, 17.30 do 19.00 Medvode

Petek: 8.00 do 10.00 Bit, popoldan klubski trening

Igralci po dogovoru opravijo še individualne treninge in treninge v fitnessu s pomočjo kondicijskega trenerja.

trening/dan	Ponedeljek	Torek	Sreda	Četrtek	Petek	Sobota	Nedelja
1. BIT	A/B reprezent.	A-fitness, B+mladinci- dvorana	A/B reprezent.	A-fitness, B+mladinci-dvorana	A/B reprezent.	relaksacija	Prosto
2. Medvode	A/B reprezent.	Širša reprezentanca	A/B reprezent.	Širša reprezentanca	Klubski		
Dodatni Bit/Medvode	A-individualno			A-individualno		A-individualno	

To je osnovni urnik, ki pa je fleksibilen, saj se prilagaja ciklizacijskem in koledarskem obdobju ter razmeram/ukrepom, ki vladajo v državi in svetu (Covid...). Plan je, da igralci v petek popoldan izvejo kakšen bo plan dela v prihajajočem tednu.



PLAN TRENINGOV IN TEKMOVANJ

Letni plan dela je načeloma sestavljen iz dveh delov. Prvo polletje zajema pomladanski del sezone, drugi del pa jesenski. Poleti je daljše pripravljano obdobje, drugo krajše pripravljano obdobje pa je v času okoli novega leta. V obeh obdobjih se bo reprezentanca zbrala na skupnih pripravah. Sezona je razdeljena na različne makrocikle, ki si sledijo v logičnem zaporedju, glede na tekmovanja, ki se jih igralci udeležujejo. Določeni treningi v tedenskih mikrociklih so vsebinsko dokaj podobni in splošni za vse igralce v trenažnem procesu, določeni pa se izvajajo posebej, glede na individualne potrebe igralcev. Določeni igralci A ekipe imajo individualne plane dela, prilagojene individualnim potrebam.

Tekmovanja in priprave od januarja do septembra 2022

datum	kraj	rang	ekipa
13.-16.1.2022	Estonia International	IS	A
27.-30.1.2022	Ukraine Challenge	IC	A
15.-20.2.2022	European team championships	BE	A, B
2.-5.3.2022	Slovak Future	FS	B,C
24.-27.3.2022	Polish challenge	IC	A,B
29.3.-3.4.2022	Orleans Masters	100	A
7.-10.4.2022	Ukraine Future	FS	B
13.-16.4.2022	Dutch International	IS	A, B
25.-30.4.2022	European Championships	BE	Q
5.-8.5.2022	Luxemburg Intrenational	IS	A?,B
18.-21.5.2022	Slovenia International	IS	A,B,C
26.-29.5.2022	Austrian International	IS	A,B
15.-18.6.2022	Spain Challenge	IC	A
20.-23.6.2022	Croatia Future	FS	B,C
15.-29.7.2022	Poletne priprave		A,B,C

*V zadnjem stolpcu je označeno, katera ekipa je planirana za določeno tekmovanje. Igralci ekipe B lahko na svojo željo nastopijo tudi na tekmovanjih namenjenim samo za ekipo A. Vendar pa se o smiselnosti nastopa prej posvetuje s trenerjema, strošek prevoza, ki ga drugače krije BZS, pa si tokrat krije sam.

Koledar je sestavljen glede na trenutno situacijo. V tem času moramo ostati zelo fleksibilni, saj se razmere s Korona virusom iz tedna v teden spreminjajo. Veliko tekmovanj je že bilo odpovedanih, zagotovo bo še kakšno, vendar za enkrat ostaja zgoraj napisani plan.



CILJI 2022

- Uvrstitev vsaj enega igralca/para na Svetovno posamično prvenstvo
- Uvrstitev na Evropsko individualno prvenstvo v vseh disciplinah; zabeležena zmaga na samem prvenstvu
- Konkurenčna ekipa na Ekipnem evropskem prvenstvu (moške, ženske ekipe); konkurenčen boj za 1. mesto v skupini

Ekipa

Zgoraj opisani cilji bodo realno dosegljivi s kombinacijo individualnega dela s posamezniki in skrbjo za sistem razvoja številčnosti ekipe. Ravno zato je želja, da se poleg rednih članov SNBC, v omenjeni trening vključujejo tako mladi kot starejši igralci. Starejši lahko s svojimi izkušnjami precej dvignejo nivo treninga in vodijo mlajše igralce. Poleg tega pa skupen trening omogoča večje možnosti rotiranja igralcev pri igri dvojic in s tem lažje iskanje najbolj kompatibilnih parov.

Pripravila:

Maja Kersnik in Denis Pešehonov