

NAČRT DELA ČLANSKE REPREZENTANCE ZA LETO 2021

Trenutne izredne razmere v svetu prinašajo precej nepredvidljivo prihodnost tudi v športu. V tem dokumentu je predstavljen plan članske reprezentance, ki pa je precej fleksibilen v poglavju turnirjev za sezono 2021. Veliko tekmovanj je v koledarju, a se sproti odpovedujejo ali prestavljajo. Zato je trenutni plan tekmovanj okviren in ostaja precej fleksibilen.

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
2	Miha Ivanič	Petra Polanc
3	Miha Ivančič	Lia Šalehar
4	Jaka Ivančič	Nika Arih
5	Andraž Krapež	

Člani B:

	Moški	Ženske
1	Domen Lonžarič	Nike Brajkovič
3	Natan Maksimovič	Maruša Vračar
4	Gal Bizjak	Taja Pipan
6	Maj Pobjoljšaj	Urša Polc
7	Gregor Alič	

Člani C:

	Moški	Ženske
1	Rok Jerčinovič (sparing)	Kaja Stankovič (sparing)
2	Tilen Zalar (sparing)	Ema Cizelj (sparing)
3	Grega Šuštar (sparing)	mladinke
4	Aljaž Ferk (sparing)	
5	Miha Masten (sparing)	
6	Gašper Krivec (sparing)	
7	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: 7.30 – 9.00 fitnes s kond.trenerejem – določeni člani (Črnuče)

7.30 – 9.30 Bit, 17.00 do 19.00 Medvode

Sreda: 8.30 do 10.30 Bit, 16.00 do 18.00 Medvode

Četrtek: 7.30 – 9.00 fitnes s kond.trenerejem – določeni člani (Črnuče)

7.30 do 9.30 Bit, 17.00 do 19.00 kraj določen naknadno

Petek: 8.00 do 10.00 Bit, popoldan klubski trening

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. Glede na to, da sta sedaj v SNBC-ju dva trenerja, bo delo bolj raznoliko, več pa bo poudarka tudi na individualnem delu.

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 pripravljalno obdobje, drugo krajše pripravljano obdobje pa je v času okoli novega leta. Oba dela sezone sta 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 septembra do konca decembra 2021

datum	kraj	rang	ekipa
2.-5.9.2021	Hellas International	FS	A
8.-22.9.2021	Priprave COE Danska		A
23.-26.9.2021	Polish International	IS	A, B
13.-17.10.2021	Yonex Dutch Open	IC	A
21.-24.10.2021	Li-Ning Czech Open	IS	A, B
26.-30.10.2021	Skupne reprezentančne priprave (Radenci)		A, B, C
3.-6.11.2021	Hungarian International	IS	B, C
3.-6.11.2021	Nigeria International	IC	A
25.-28.11.2021	Slovenia Future series	FS	A, B, C
16.-19.12.2021	Italian International	IS	A, B
12.-19.12.2021	Svetovno prvenstvo	BWF	Q
26.-30.12.2021	Skupne reprezentančne priprave (Draš)		A, B, C

*V kolikor se bo kdo od igralcev kvalificiral na SP, bodo za to organizirane dodatne priprave doma ali v tujini.

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

Trenutno stanje in cilji:

Lestvice/ranking:

Lestvica BWF:

Disciplina	Trenutna uvrstitev BWF	Cilj na BWF lestvici
MS	159., 263	TOP 120
ŽS	167., 285	TOP 150
MD	359.	TOP 200
ŽD	130., 260	TOP 150
MIX	116., 338	TOP 100

*dvojica Šalehar/Šalehar

Lestvica BE:

Disciplina	Trenutna uvrstitev BE	Cilj na BE lestvici
MS	40.	TOP 32
ŽS	36.	TOP 32
MD	114.	TOP 50
ŽD	26., 71	TOP 50
MIX	21.	TOP 15

*dvojica Šalehar/Šalehar

Velika tekmovanja:

Poleg uvrstitev na lestvici je eden glavnih ciljev ponovno imeti udeležence na Svetovnem prvenstvu. Slovenija že vrsto let ni imela udeleženca na Svetovnem prvenstvu. Cilj je že letošnje Svetovno prvenstvo, ki bo na sporedu konec decembra, vendar pa trenutne odpovedi tekmovanj ne omogočajo nabiranja točk, kar precej otežuje doseganje cilja. Poleg cilja vezanega na SP je izrednega pomena tudi redno nastopanje ekipe in posameznikov na Evropskem prvenstvu (ekipna in individualna prvenstva).

Ekipa

S tem povezana naloga je povečati številčnost ekipe, da se bomo lahko redno udeleževali tudi ekipnih tekmovanj. 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 skupnem trening omogoča večje možnosti rotiranja igralcev pri igri dvojic in s tem lažje iskanje najbolj kompatibilnih parov.

Pripravila:

Maja Kersnik in Denis Pešehonov