

LETNO POROČILO O DELU ZA SEZONO 2017/2018

MOŠKA C

1. Vodstvo in sestava ekipe

1.1 Strokovno vodstvo:

	ime in priimek	vloga zunanjega sodelavca
Odgovorni trener	Andrej Lukežič	
Pomočnik trenerja	Aleš Piber	
Trener	Gregor Marguč	
Kondicijski trener:	Andrej Lukežič	
Pomočnik trenerja za kondicijo:	Nika Radjenovič	
Fizioterapevt:	-	
Pomočnik in servis:	-	
Zunanji sodelavec:	Aleš Vičič	športni psiholog
Zunanji sodelavec:	Helena Okorn	nutricist
Zunanji sodelavec:	-	

1.2 Sestava ekipe

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	status
Jan Napotnik	1997	SD Beli Zajec	C
Krištof Fabjan	1997	SD Postojna	C
Anže Čufar	1998	ASK Kranjska Gora	C
Tadej Paščinski	1999	SK Radovljica	C
Nejc Naraločnik	1999	SD Beli Zajec	C
Jakob Fonda	1999	SD Novinar	C
Borut Božič	2000	SK Radovljica	C

2.a Realizacija načrtovanega programa (snežni treningi in tekme)

datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Realiziran kraj treninga	Realizirano število dni
12.5.-15.5.2017	Hintertux	4	Hintertux	4
26.5.-29.5.2017	Hintertux	4	Hintertux	4
9.6.-12.6.2017	Hintertux	4	Hintertux	4
3.8.-7.8.2017	Stelvio	5	Stelvio	2
14.8.-22.8.2017	Saas Fee	8	Saas Fee	9
15.9.-23.9.2017	Zermatt	8	Zermatt	10
30.9.-3.10.2017	Hintertux	4	Hintertux	4
9.10.-12.10.2017	Hintertux	4	Hintertux	4
17.10.-20.10.2017	Hintertux	4	Hintertux	4
24.10.-27.10.2017	Hintertux	4	Hintertux	4
9.11.-12.11.2017	Hintertux	4	Hintertux	5
20.11.-8.12.2017	Norveška (Geilo)	15	Norveška (Geilo)	16
15.12.-31.12.2017	Slovenija	10	Slovenija	10
1.1.-31.1.2018	Slovenija/tujina	18	Slovenija/tujina	21
1.2.-28.2.2018	Slovenija/tujina	18	Slovenija/tujina	21
1.3.-31.3.2018	Slovenija/tujina	18	Slovenija/tujina	23
1.4.-30.4.2018	Slovenija/tujina	10	Slovenija/tujina	10
SKUPAJ		142 dni		155 dni

2.b Realizacija načrtovanega programa (kondicijska vadba)

datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Realiziran kraj treninga	Realizirano število dni
5.5.-7.5.2017	Kranj	3	Kranj	3
19.5.-21.5.2017	Kranj	3	Kranj	3
3.7.-7.7.2017	Postojna/Idrija	5	Postojna/Idrija	5
10.7.-14.7.2017	Postojna/Idrija	5	Postojna/Idrija	5
17.7.-21.7.2017	Kranjska Gora	5	Kranjska Gora	5
28.7.-31.7.2017	Kranjska Gora	4	Kranjska Gora	5
31.8.-4.9.2017	Postojna/Idrija	4	Postojna/Idrija	5
7.9.-11.9.2017	Postojna/Idrija	5	Kranj	3
27.9.2017	Kranj	1		0
30.10.-5.11.2017	Postojna	6		0
SKUPAJ		41 dni		34 dni

2. 1 Opis realizacije

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:

Pripravljalno obdobje je trajalo od maja do konca novembra. V tem obdobju je ekipa opravila 60 dni snežnih treningov in 34 dni skupne kondicijske vadbe. Skupne kondicijske vadbe je bilo v resnici veliko več, saj se je le ta sistematično izvajala tudi med snežnimi kampi. Tekmovalec C ekipe je opravil od maja do oktobra v povprečju 170 ur vodene kondicijske vadbe.

Spomladanski del snežnih treningov smo opravili na Hintertuxu. Vremenski pogoji so bili dobri, večji del načrtovanega je bil uresničen. Vsebine so bile povezane s popravki v tehniki, količine večje. Vadba je potekala tako v omejenem (poligoni različnih dimenzij, dvojni hodnik, trojni hodnik) kot v neomejenemu prostoru.

Avgustovski trening na Stelviu je bil zaradi pomanjkanja snega predčasno prekinjen. Zaradi izgube treninga v Italiji smo kampa v Švici podaljšali, vremenski in snežni pogoji so bili tam ugodni. Poleg slaloma in veleslaloma nam je uspelo organizirati tudi štiri dni treninga superveleslaloma.

V oktobru in novembru smo izvedli pet kampov na ledeniku Hintertux. Vadba na snegu je postajala vedno bolj situacijska, na terenu se nam pridruži športni psiholog. Na zadnjem izmed petih kampov, se zaradi obilo novega snega, preselimo na nižje ležeče smučišče Pass Turn. Trening na Pass Turnu je izjemen, zahvaljujoč odlično pripravljeni snežni površini, tam ostanemo tri dni. Na koncu pripravljalnega obdobja se odpravimo na Norveško, kjer se udeležimo prvih tekem.

V mesecu maju je kondicijska vadba usmerjena na povečanje kapacitete aerobnih procesov in preventivi pred poškodbami. Na FŠ izvedemo uvodno testiranje. V juniju tekmovalci vadijo po individualnih programih. Štiri skupne kampe izvedemo v juliju, na prvih dveh vključimo akrobatiko (izvedemo šest enot). Veliko poudarka je na senzomotorični vadbi, vadba moči je prisotna ves čas, najprej še vedno v obliki preventivne vadbe, kasneje v ostalih pojavnih oblikah. V septembru izvedemo dva kampa, tu je vključenih še pet enot akrobatike, izvedemo tudi testiranje »ironman«. Do konca pripravljalnega obdobja, kondicijsko vadbo izvajamo vzporedno s smučarskim treningom. Poudarek je na razvoju maksimalne in hitre moči, tovrstni treningi se izmenjujejo s situacijskimi vadbenimi protokoli ki združujejo ravnotežje, koordinacijo in vzdržljivost v moči.

Izpostavil bi rad, da je moška C ekipa skozi celotno pripravljalno obdobje sodelovala z ekipami ki so v hierarhiji SZ višje in nižje, torej z moško A za hitre, z moško B in z medregijskimi ekipami. Na kondicijskih kampih v Kranjski Gori so se C ekipi pridružili Maks Mirnik, Matija Peneš in Matjaž Gobec (vsi člani medregijskih ekip). Pri suhi vadbi in na snegu se je občasno pridruževala privat ekipa pod vodstvom Zvoneta Žirovnika. Tudi člani C ekipe so se pridruževali drugim ekipam, tako se je oktobrskega kampa na Saas Feej-u, pod vodstvom Rasta Ažnoha, udeležil Krištof Fabjan. Kampov, ki jih je organizirala moška A za hitre, pod vodstvom Petra Pena, so se udeleževali Borut Božič, Jan Napotnik in Nejc Naraločnik. Zadnji izmed omenjenih, se je udeležil kampa na južni polobli.

Menim, da je sodelovanje moške C ekipe z višje postavljenimi ekipami prava pot, izkušnje ki jih na ta način pridobivajo mlajši tekmovalce so neprecenljive. Sploh model sodelovanja, ki smo ga vzpostavili s Penom je bil vzoren.

TEKMOVALNO OBDOBJE:

Neujemanje načrtovanih količin z realiziranimi je posledica individualizacije programov. V tekmovalnem obdobju smo poskušali dozirati količine po potrebi vsakega posameznika.

Ekipa se je udeleževala največ domačih tekem. Želja je bila da vsak izmed tekmovalcev med sezono opravi vsaj tri štarte najvišjega ranga. Sem sodijo tekme za WC, EC in MSP. Tadej, Jakob in Anže niso opravili tovrstnih štartov, ostali so. Glede na minulo sezono smo želeli število štartov v sezoni zmanjšati za 20%. Odločitev se je izkazal kot pravilna, s tem smo dosegli da je bilo na razpolago več časa za trening in zmanjšali smo centralno utrujenost.

Problem ustreznega poligona za trening. Z upravljalcem poligona, smo v Kranjski Gori konec decembra, poskušali pripraviti z vodo polito snežno površino. Poskus polivanja se je bolj jalovo končal, do konca sezone smo v Kranjski Gori opravili le še en trening. Najboljše pogoje za vadbo smo med tekmovalno sezono imeli v Obdachu (Avstrija), žal pa nam proračun ni dovoljeval bolj pogostih obiskov.

Kondicijsko vadbo smo, v primerjavi z lansko sezono, izvajali pogosteje. Kratki protokoli treninga moči, ki so vključevali težka nošenja in stabilizacijo trupa, so bili kar pogosti. Izvajali smo jih kar na parkirišču, takoj po zaključenem snežnem treningu. Naj omenim, da težav s hrbtom ni imel nihče, le Borut krajše obdobje v mesecu decembru.

V aprilu, Klemen Bergant povabi dva tekmovalca iz C ekipe na kamp v Bansko. Kampa se udeležita Tadej Paščinski in Borut Božič.

3. Realizacija rezultatskih ciljev

Cilji povezani s FIS tekmami so izpolnjeni v celoti. Uvrstitev na stopničke so bili deležni trije različni tekmovalci, če vzamem rezultate tudi na tekmah kategorije CIT in NJR, ugotovim da se je na stopničkih zvrstilo pet različnih tekmovalcev (od sedmih). Na MSP-ju doseže ekipa tri uvrstitve med 30 (24. v AC in 30. v VSL Borut Božič, 21. v AC Jan Napotnik). Na državnih mladinskih prvenstvih prvi dve mesti v VSL, prvo v SL. V času pisanja tega poročila še ni bilo državnih prvenstev v hitrih za mladince.

3.2 . Ocena posameznikov

Jan Napotnik

Zaradi sanacije vnetega patelarnega ligamenta izpusti smučanje v maju, udeleži se snežnega kampa v juniju. Od julija dalje je prisoten na vseh kampih, tako snežnih kot kondicijskih. Sredi oktobra se pridruži Petru Penu na ledeniku Stelvio. V tekmovalnem delu sezone trenira in tekmuje z ekipo brez posebnosti, konec januarja se udeleži MSP v Davosu (namesto poškodovanega Paščinskega). Ob prihodu domov se ponovno pojavijo bolečine v patelarnem ligamentu, ki se proti koncu sezone stopnjujejo. Izpušča treninge in tekmovanja, v aprilu je bolečina še vedno prisotna. Na Krvavcu na FIS tekmi za AC doseže 3. mesto, je državni mladinski prvak v slalomu, na MSP-ju doseže 21. mesto v AC. Ocena sezone je

zadovoljiva, boljših rezultatov zaradi omenjene poškodbe ni bil zmožen realizirati. Sodelovanje z Janom je bilo brez vsakršnih težav, je izredno prijeten in ustrežljiv tekmovalec. Pomanjkanje športne predrznosti.

	maj - november		december - marec		april		skupaj	
	kondicija	na snegu	kondicija	na snegu	kondicija	na snegu	kondicija	sneg
število ur	160	150	14	182	0	0	174	332
število dni	66	49	13	53	0	0	79	102

SL	VSL	SG	DH	AC
11	12	7	1	3
47,65	55,92	60,59	83,91	108,35
179	233	90	90	96
29,75	37,13	37,13	74,6	57,44
69	111	21	65	39

število štartov (2018)
 FIS točke (baza 2018)
 Rang/letnik (baza 2018)
 FIS točke (baza, 2019)
 Rang/letnik (baza, 2019)

Krištof Fabjan

Pripravljalni in tekmovalni del sezone opravi v celoti, ne izpusti niti enega kampa. V oktobru se pridruži B ekipi na kampu v Saas Fee-ju. Fizično najbolje pripravljen tekmovalec v ekipi, kljub skoraj v celoti izpuščeni lanski sezoni, so težave s kolenom popolnoma odpravljene. V tekmovalnem delu sezone je rezultatsko najbolj konstanten tekmovalec, v obeh tehničnih disciplinah dosega podobne rezultate. Vsekakor je rezultat sezone 5. mesto v slalomu na Koralpah. Predvsem močna konkurenca, zahtevna snežna podlaga in nizek zaostanek dajeta težo rezultatu. Na državnem mladinskem prvenstvu osvoji 2. mesto v veleslalomu. Je izredno inteligenten tekmovalec, včasih na progi deluje preveč preračunljivo, racionalno. Osebnostno sem pričakoval boljše rezultate, prepričan sem da jih je sposoben dosegati, a bo bolj moral zaupati instinktu.

	maj - november		december - marec		april		skupaj	
	kondicija	na snegu	kondicija	na snegu	kondicija	na snegu	kondicija	sneg
število ur	206	185	30	259	0	3	236	446
število dni	81	58	26	72	0	1	107	131

SL	VSL	SG	DH	AC
17	19	3	0	1
43,07	44,66	107,58	145,29	117,32
153	161	208	164	155
28,04	32,05	68,66	217,94	175,98
60	77	92	154	123

število štartov (2018)
 FIS točke (baza 2018)
 Rang/letnik (baza 2018)
 FIS točke (baza, 2019)
 Rang/letnik (baza, 2019)

Čufar Anže (od januarja 2018 status poškodovanca)

Kondicijski del opravi korektno. Na jesenskem testiranju, na testu »ironman« doseže relativno slab rezultat, a je bil ta posledica napačnih taktičnih odločitev med samim testom. Menim da je bil fizično dobro pripravljen na sezono, saj je v primerjavi z lansko v istem obdobju, opravil skoraj 40 ur več skupne kondicijske vadbe. V mesecih maju in oktobru, izpusti tri snežne kampe na Hintertuxu. V primerjavi z lansko sezono do prvih tekem opravi 12 snežnih dni manj. Veliko težav ima z osnovno pozicijo na smučeh, njegov položaj bokov je nizek, sedeč. Na treningih smuča bistveno slabše kot na tekmah, kjer na uvodu pokaže presenetljivo dobro formo. Na tekmi NJR v Geilu doseže 2. mesto. 17.1.2018 si na treningu superveleslaloma na Cerknem poškoduje križno vez. Rehabilitacijo izvaja s pomočjo Nike Radjenovič, povratek na sneg je predviden v mesecu avgustu.

	maj - november		december - marec		april		skupaj	
	suha vadba	na snegu	suha vadba	na snegu	suha vadba	na snegu	suha	sneg
število ur	180	140	6	95	0	0	186	223
število dni	71	45	8	30	0	0	79	75

SL	VSL	SG	DH	AC
4	9	0	0	0
30,14	38,05	61,86	265,49	63,37
33	86	104	310	30
30,70	41,25	68,05	292,04	69,71
56	124	107	246	57

število štartov (2018)
 FIS točke (baza 2018)
 Rang/letnik (baza 2018)
 FIS točke (baza, 2019)
 Rang/letnik (baza, 2019)

Tadej Paščinski

V mesecih maju in juniju se udeleži kampov na Hintertuxu, kjer korenito posežemo v njegovo tehniko smučanja. Odločitev se na kasnejših kampih izkaže kot pravilna. Tadej ima odlične motorične sposobnosti, izstopa izredno hiter preklon iz ekscentrične v koncentrično kontrakcijo, česar pa v minuli sezoni med smučanjem ni znal izkoristiti. Omeniti velja tudi dve poškodbi, ki sta se zgodili ena v septembru druga v januarju. Septembra je na testu »ironman« začutil bolečine v križu, zaradi česar je izpustil kamp na Zermattu. Menim da je izpustitev treninga na Zermattu v veliki meri vplivala na slabši veleslalom na začetku tekmovalnega obdobja. Druga poškodba se zgodi konec januarja, tik pred MSP-jem, ko si pri igranju košarke zvije gleženj. Poškodba se zgodi, ko je smučanje na najvišjem nivoju v sezoni. Vsaka izmed omenjenih poškodb ga oddalji od treninga na snegu za tri tedne. Rezultat sezone je 2. mesto na FIS tekmi na Rogli. Tadej v letošnji sezoni ni tekmoval v hitrih disciplinah, a menim da te igrajo pomembno vlogo pri njegovem razvoju. V prihodnosti mora vključevati veliko hitrega smučanja, tudi ni potrebno da je to proga, pomembno je da začne bolje funkcionirati pri večjih hitrostih. Prepričan sem, da bo transfer na slalom in veleslalom pozitiven.

	maj - november		december - marec		april		skupaj	
	suha vadba	na snegu	suha vadba	na snegu	suha vadba	na snegu	suha	sneg
število ur	161	132	25	203	0	3	186	338
število dni	72	46	19	60	0	1	91	107

SL	VSL	SG	DH	AC
12	12	0	0	0
37,54	47,59	104,55	-	222,72
33	113	267	-	216
27,55	35,91	156,83	-	334,08
22	66	391	-	282

število štartov (2018)
 FIS točke (baza 2018)
 Rang/letnik (baza 2018)
 FIS točke (baza, 2019)
 Rang/letnik (baza, 2019)

Jakob Fonda

Jakob se v letošnji sezoni priključi C ekipi. V pripravljalnem obdobju opravi vse načrtane vsebine, tako na snegu kot pri kondicijski vadbi. Njegovo začetno stanje fizične pripravljenosti, je slabše od ostalih. Skozi poletne in jesenske kampe se ostalim približa, a vedno ostaja korak zadaj. Eden izmed glavnih ciljev je bil povečati zanesljivost pri nastopih na tekmah. V sezoni 2016/2017 je imel Jakob 30 odstopov ko je tekmoval, to je 66% vseh štartov. Problema smo se lotili sistematično, na snegu, na kondicijski vadbi, s športnim psihologom. Napredek je bil viden ob koncu pripravljalnega obdobja, ko je na treningih dosegal visok odstotek prihodov v cilj. Začetek tekmovalnega obdobja je bil obetajoč, a se je trend odstopov po novem letu zopet povečal. Do konca sezone je Jakob odstopil 22 krat, kar pomeni 61% vseh štartov. Njegovo smučanje je v določenih pogojih, na določenih odsekih briljantno, a preprosto tega ni sposoben preliti v rezultat. Ko pade v vrtinec odstopov, ga je težko motivirati, osredotočiti na tekme in treninge, v takšnem stanju je težko uspešen.

	maj - november		december - marec		april		skupaj	
	suha vadba	na snegu	suha vadba	na snegu	suha vadba	na snegu	suha	sneg
število ur	164	135	14	251	0	0	177	386
število dni	63	45	11	70	0	0	74	115

SL	VSL	SG	DH	AC
16	18	2	0	0
48,64	47,08	108,08	-	-
105	110	299	-	-
34,60	46,28	102,69	-	-
49	143	235	-	-

število štartov (2018)
 FIS točke (baza 2018)
 Rang/letnik (baza 2018)
 FIS točke (baza, 2019)
 Rang/letnik (baza, 2019)

Nejc Naraločnik

V avgustu in septembru se udeleži treninga na južni polobli z ekipo za hitre discipline. Izkušnje, ki jih pridobi so dragocene in v veliki meri vplivajo na razvoj njegove sezone. Nejc tekmuje v vseh disciplinah, napredek v vseh je očiten. Krasita ga sposobnosti izredne osredotočenosti in motivacije. Opisani lastnosti pa sta lahko dvorezen meč, v preveliki želji po uspehu včasih zgori. Nastopil je MSP-ju v Davosu, po dveh odstopih v smuku (trening in tekma) je bil prisiljen predčasno zapustiti prizorišče. Od njegovega nastopa na MSP-ju sem pričakoval več. Za napredek v prihodnji sezoni bo moral izboljšati kondicijsko pripravo, aerobni del. V smučanju korigirati vodenje zavoja s čim manj oddrsa. Rezultat sezone je 1. mesto v alpski kombinaciji na FIS tekmi na Krvavcu. Ne najbolj marljiv, ne najbolj vztrajen, pozabljiv a hkrati zelo tekmovalen. Izredno pomemben za ekipo, kljub določenim karakternim slabostim poseduje nekaj kar nas vse spravlja v dobro voljo.

	maj - november		december - marec		april		skupaj	
	suha vadba	na snegu	suha vadba	na snegu	suha vadba	na snegu	suha	sneg
število ur	128	189	13	180	0	0	141	369
število dni	43	55	11	53	0	0	54	108

SL	VSL	SG	DH	AC
9	10	7	10	4
37,76	44,82	46,18	47,42	44,47
37	89	21	8	2
26,65	32,75	25,20	32,98	28,39
20	49	6	2	2

število štartov (2018)
 FIS točke (baza 2018)
 Rang/letnik (baza 2018)
 FIS točke (baza, 2019)
 Rang/letnik (baza, 2019)

Borut Božič

V pripravljalnem obdobju izpusti nekaj kondicijske vadbe v juliju, ostali program opravi po načrtu. V avgustu se pridruži ekipi za hitre discipline na Stelviu, enako v oktobru na ledeniku Kaunertal. Začetek tekmovalne sezone na Norveškem ni po načrtih, a že ob prihodu v Slovenijo se tendenca rezultatov obrne v pravo smer. Borut tekmuje v vseh disciplinah, v vseh doseže napredek. V začetku januarja zmaga na veleslalomu kategorije CIT v Kranjski Gori, konec januarja se udeleži MSP-ja, konec februarja štarta na veleslalomu EC v St. Moritzu, začetek marca na veleslalomu za WC v Kranjski Gori. V primerjavi z lansko sezono je njegovo smučanje bolj mirno, nepotrebne sukanja v zgornjem delu telesa je manj, vodenje smučí bolj povezano, ne zastaja v položaju. Izpostavil bi njegovo udeležbo na MSP-ju, kjer je presenetil s svojo zrelo držo, hitrim prilagajanjem in izredno smučarsko inteligenco. V novi sezoni ga pričakuje več dela v slalomu, meseca april in maj sta najprimernejša za popravke.

	maj - november		december - marec		april		skupaj	
	suha vadba	na snegu	suha vadba	na snegu	suha vadba	na snegu	suha	sneg
število ur	144	170	24	257	0	0	168	427
število dni	72	56	20	73	0	0	92	129

SL	VSL	SG	DH	AC
14	19	7	3	3
50,35	41,78	68,12	71,54	69,15
44	22	36	12	3
39,24	27,31	35,53	58,36	27,88
42	12	4	12	1

število štartov (2018)
 FIS točke (baza 2018)
 Rang/letnik (baza 2018)
 FIS točke (baza, 2019)
 Rang/letnik (baza, 2019)

4. Poškodbe

Anže Čufar: 17.1.2017 na treningu SG na Cerknem, si poškoduje sprednjo križno vez. Na snegu predvidoma avgusta 2018.

Tadej Paščinski: 8.9.2017 na testiranju v Kranju začuti bolečine v križu. Izpusti smučanje na Zermattu, ekipi se pridruži oktobra. Konec januarja (tik pred MSP-jem) si na košarki poškoduje gleženj, na sneg se vrne konec februarja.

Nejc Naraločnik: 31.3.2018 na MSP v Davosu, na tekmi smuka pade. Pri padcu ga konica kola udari po stegnu in ob tem poškoduje mišično ovojnico. Na sneg se vrne konec februarja.

Jan Napotnik: Po prihodu iz MSP-ja, se pojavi bolečina v patelarnemu ligamentu. Smučanje do konca sezone je oteženo.

5. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

(zdravniška služba, fizioterapevti, nutricionisti...)

V pripravljalnemu obdobju je moška C ekipa sodelovala s športnim psihologom Alešem Vičičem (in sodelavci). Prvič se nam pridruži na kondicijskem kampu v Postojni, sodelovanje nadaljuje vse do odhoda ekipe na Norveško. Nekateri tekmovalci ohranijo stik z njim tudi v tekmovalnem obdobju. Vsebine so na začetku splošne, povezane z navadami in načinom življenja slehernega športnika. Kasneje postanejo bolj specifične, usmerjene v pomoč pri trenažnem procesu in tekmovanjih. Večina tekmovalcev sprejme njegov način dela.

Z ekipo je sodelovala tudi nutricionistka Helena Okorn. Okornova se prvič pridruži na kondicijskem kampu v Postojni in svoje sodelovanje nadaljuje do konca pripravljalnega obdobja. Vsebine ki jih podaja so povezane s splošnimi znanji o športni prehrani in z energetskimi potrebami pri alpskemu smučanju (na treningu ali na tekmi). Izvede tudi meritve sestave telesa ter z individualnim pristopom usmerja posameznika k ustreznemu vnosu živil.

Pripravil: Andrej Lukežič