

## LETNO POROČILO O DELU ZA SEZONO 2017/2018

---

### MOŠKA EKIPA ZA EVROPSKI POKAL

Iz poročila naj izhajajo vsebine, ki bodo realno analizirale in ocenile ekipo in posameznika ter, da le te poleg statistike vsebuje tudi :

- zastavljeni cilji ekipe in posameznikov
- realizacija ciljev ekipe in posameznikov
- izpolnitev ciljev posameznega tekmovalca glede na postavljene kriterije za uvrstitev v posamezno ekipo ( rezultatski kriterij oz. ocena odgovornega trenerja ).
- vzroki za izpolnitev/neizpolnitev ciljev, ki naj zajemajo :
  - ✓ pogoji za delo
  - ✓ realizacija programov
  - ✓ oprema
  - ✓ tehnično znanje in angažma tekmovalcev
  - ✓ fizična priprava tekmovalcev  
( poročilo poda Nika R za vsako ekipo in posameznika posebej )
- poškodbe, bolezni, zdravniška služba, fizioterapevti, prehrana

## 1. Vodstvo in sestava ekipe

### 1.1 Strokovno vodstvo:

	ime in priimek	vloga zunanjega sodelavca
Odgovorni trener	<b>Rasto Ažnoh</b>	
Pomočnik trenerja		
Trener	<b>Mitja Valenčič</b>	
Kondicijski trener:	<b>Nika Radenovič</b>	
Pomočnik trenerja za kondicijo:		
Fizioterapevt:		
Pomočnik in servis:	<b>Domen Oražem, Robi Lesjak</b>	
Zunanji sodelavec:		Servis smuči
Zunanji sodelavec:	<b>Matjaž Turel, Anže Kristan</b>	Zdravnik
Zunanji sodelavec:		

### 1.2 Sestava ekipe za svetovni / evropski pokal

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	status
<b>Žan Grošelj</b>	1993	SK Olimpija	B
<b>Jakob Špik</b>	1994	SK Alpetur	B
<b>Aljaž Dvornik</b>	1995	SK Dvornik Transport	B-etapni cilji
<b>Ven Florjančič</b>	1996	ASK Branik Maribor	B
<b>Žan Kralj</b>	1997	ASK Triglav Kranj	B
<b>Žan Špilar</b>	1997	SD Trbovlje	B
<b>Matevž Rupnik</b>	1997	SD Postojna	B
<b>Luka Pančur</b>	1995	SD Novinar	B-etapni cilji
<b>Dušan Senčar</b>	1996	ASK Branik Maribor	B

## 2. Realizacija načrtovanega programa (statistični prikaz obdobj)

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Realiziran kraj treninga	Realizirano število dni
23.-26.5.2017	Kaunertal	4	Kaunertal	4
27.7.-7.8.2017	Saas Fee	10	Saas Fee	3
23.8.-3.9.2017	Saas Fee	10	Saas Fee	11
23.9.-3.10.2017	Saas Fee	10	Saas Fee	10
20.10.-29.10.	Saas Fee	9	Saas Fee	8
6.11.-11.11.	Saas Fee	6	Saas Fee	3
22.11.-6.12.	Idrefjall	11	Idrefjall	11
<b>SKUPAJ</b>		<b>60</b>		<b>53</b>

## 2. 1 Opis realizacije

### **PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:**

Vsebinsko smo sledili zastavljenemu programu in na vseh treningih skušali realizirati vsebinsko zastavljene cilje, ki so bili predstavljeni v Načrtu dela.

Glede na vremenske pogoje smo bili prisiljeni v določena vsebinska odstopanja.

Glede na sestavo ekipe smo skušali (glede na možnosti) slediti usmerjenosti tekmovalcev.

### **23. – 26.5.2017 Kaunertal**

Prosto smučanje s korekcijskimi vajami.

Smučanje med kratkimi količki.

### **27.7. – 7.8.2017 Saas Fee**

Prosto smučanje.

Zaradi slabih snežnih in vremenskih pogojev je bilo smučanje skozi postavitve nemogoče in trening sem skrajšal, saj ni kazalo, da bi se razmere popravile.

### **23.8. – 3.9.2017 Saas Fee**

Zaradi izpada treninga v terminu 27.7. – 7.8.2017 sem trening podaljšal in skozi to uspel kljub še zmeraj slabim snežnim pogojem nadoknaditi izgubljene treninge na snegu.

Smučanje skozi osnovne postavitve.

### **23.9. – 3.10.2017 Saas Fee**

Tudi ta trening sem podaljšal in uspeli smo realizirati zastavljen plan.

Smučanje skozi zahtevnejše postavitve na različnih terenih.

### **20.10. – 29.10.2017 Saas Fee**

Glede na razmere smo na trening odpotovali predčasno in realizirali več od v planu načrtovanega treninga.

Časovne primerjave med samo ekipo.

### **6.11. – 11.11. Saas Fee**

Glede na slabe vremenske razmere nismo uspeli realizirati zastavljenega plana.

Glede na razmere nismo uspeli realizirati vsebinsko zastavljenih ciljev.

### **22.11. – 6.12.2017 Idrefjall**

Trening v Skandinaviji je bil v dobrih pogojih (priprava snega z vodo) in uspeli smo realizirati zastavljene vsebine.

Del treninga smo realizirali skupaj, nato se je ekipa mladincev prestavila v Geilo, kjer so startali na tekmah NJR in FIS. Ekipa za Ec pa je startala na tekmah SI EC.

### **TEKMOVALNO OBDOBJE:**

Glede na nivo tekmovalcev smo se delili na 3 nivoje v dveh skupinah:

-Svetovni pokal

-Evropski pokal

-FIS tekmovanja

Na samih treningih preko tekmovalnega obdobja sta obe ekipi sodelovali kolikor je časovni program dopuščal oz. sta delovali samostojno.

### 3. Realizacija rezultatskih ciljev

Končna uvrstitev na WCSL lestvici; ZOI-; končna uvrstitev v EP;

vrsta cilja	načrtovani cilj	realizacija cilja
<b>Svetovni pokal - WC</b>		
WCSL VSL		
WCSL SL		
WCSL SM		
WCSL SVSL		
WCSL SC		
<b>ZOI – 2018</b>		
VSL		
SL		
SM		
SG		
SC		
<b>Evropski pokal - EP</b>		
VSL	Uvrščanje v točke	ne
SL	Uvrščanje top 15	Da
SM	Točke EC	Ne
SG	Točke EC	Ne
SC	Točke EC	ne

### 3.1 Realizacija individualnih rezultatskih ciljev

Končna uvrstitev na WCSL lestvici; ZOI- ; končna uvrstitev v EP;

ime in priimek	načrtovani cilj	realizacija cilja	Realizacija (Da/Ne)
<b>Grošelj Žan</b>	Uvrščanje v top 15 EC	21,17,25,28,28,25	Ne
	Skupno v disciplini top 20	47	Ne
	Uvrstitev na ZOI	Ne	Ne
<b>Špik Jakob</b>	Sanacija poškodbe	Nova poškodba	DA,DA
	Uvrščanje v top 15 EC		
	Skupno v disciplini top 25		
	Uvrstitev na ZOI		
<b>Pančur Luka</b>	Kondicijski test 19.5. *		Ni izpolnjeval etapnih ciljev
	Kvalifikacije Saas Fee top3*		
	EC Top 25 - Skandinavija		
	FEC Top 10		
	Skupno EC top30 v disc.		
<b>Senčar Dušan</b>	Uvrščanje v top 30 EC		NE
	Etapni cilji *, FIS točke		DA
<b>Dvornik Aljaž</b>	Kondicijski test 19.5. *		DA
	Kvalifikacije Saas Fee top3*		NE
	EC Top 20 - Skandinavija		NE
	FEC Top 5		DA

	Skupno EC top30 v disc.		NE
<b>Florjančič Ven</b>	Točke EC (Dh, Sg) FIS točke Etapni cilji *		NE DA
<b>Špilar Žan</b>	Uvrstitev na tekme EC MSP top 10, FIS točke Etapni cilji *		DA NE,DA
<b>Rupnik Matevž</b>	Uvrstitev na tekme EC MSP top 10, FIS točke Etapni cilji *		DA NE, DA
<b>Kralj Žan</b>	Uvrstitev na tekme EC MSP top 10, FIS točke Etapni cilji *		DA NE, DA

### 3.2 . Ocena posameznikov (tehnično znanje in sodelovanje posameznika ter izpolnitev ciljev glede na kriterije po katerih je bil posamezni tekmovalec uvrščen v ekipo – rezultatski kriterij in/ali individualna ocena odgovornega trenerja)

#### Rupnik Matevž

**Delno realiziral zastavljene cilje.**

Zelo marljiv, deloven tekmovalec. Kondicijsko solidno pripravljen. Zelo močan in vzdržljiv, primanjkuje mu pa gibljivosti, agilnosti. Njegovo smučanje je prevečkrat grobo, brez finega občutka in primanjkuje mu mehko. Smuči ima prevečkrat pod sabo in jih ne da zadosti od sebe, s tem pa ne dosega kotov in nagiba smuči. Posledično ima zelo direktne vhode v zavoj in dela ovinek pod vrati. Linija v veleslalomu je prevečkrat preokrogla (previsoka) in premalo "tekmovalna, dirkaška". V slalomu ima dostikrat težavo, da kjer je potrebno hitro odreagirati, se ponavadi "spotakne" ali izgubi pozicijo. Znajde se na trdih podlagah in ledu, veliko težav pa ima na mehkejših podlagah kjer je pregrab. Zelo hitro se mu tudi podre nivo smučanja, kdaj deluje kot bi pozabil smučati. Za Strokovni svet lahko omenim, da ga bi moral v novi sezoni preizkusiti tudi kakšnega drugega opremljevalca smuči, saj mi sedaj ne omogoča kvalitetnega napredovanja tako v tehničnih disciplinah, kot tudi v hitrih disciplinah.

SL	VSL	SG	DH	AC	
23	14	5	5	6	število štartov (17/18)
25,55	40,91	55,66	55,11	51,88	FIS točke (baza 2018)
343	885	601	355	272	Rang (baza 2018)
24,38	34,63	64,27	62,86	49,48	FIS točke (7.5., 2018)
329	664	690	410	242	Rang (7.5., 2018)

### Špilar Žan

Zavzet in deloven tekmovalec. Kondicijsko solidno pripravljen. Napredovati mora na vseh področjih, osnova pa je dobra.

Tekmovalec z dobrim potencialom, da se razvije v dobrega smučarja. Trenutno pa se mu dogajajo velika odstopanja v razpoloženju (vroče, hladno), kar ga ovira pri realizaciji normalnega trening procesa. Kot da bi se leva stran možganov borila z desno stranjo.

Pri smučanju ima težave z izvedbo čistih zavojev, ne zapelje smuči, ne začne pravočasno zavoja, ampak zamudi v izvedbi pravilnega gibanja vrata in posledično na kratki razdalji obremeni smuči, pri čemer dostikrat pride do preobremenitve spodnje smuči. Posledično vožnja ni tekoča in je zelo dovzeten za napake in odstopa. Sama linija smučanja je prevečkrat preveč od kola. Njegova pozicija na smučeh ni slaba, vendar ga zaradi njegovega sloga vožnje prevečkrat potegne nazaj. Problem v odsotnost zaradi bolezni.

SL	VSL	SG	DH	AC	
19	17	5	5	6	število štartov (17/18)
23,99	28,62	33,86	58,59	60,25	FIS točke (baza 2018)
308	449	267	385	327	Rang (baza 2018)
20,89	26,91	43,57	51,14	32,35	FIS točke (7.5., 2018)
242	410	379	315	110	Rang (7.5., 2018)

### Kralj Žan

Tip tekmovalca, ki kaže večjo nagnjenost k hitrim disciplinam. Kondicijsko slabo pripravljen in ima možnost napredka na čisto vseh področjih. Po mojem mnenju tudi neprimerna sestava telesa. Pri smučanju je njegova največja težava zaklenjena smučarska drža, ki je preveč nazaj in s prenizkimi boki (težiščem). Pri slalomu prihaja do rotiranja, vrtenja s celim zgornjim delom. Zelo velike probleme ima z ravnotežjem in zaradi tega se prevečkrat zgodi zdrs. Njegovo smučanje je prevečkrat pasivno in premalo dinamično, kar je sigurno posledica njegovega položaja na smučeh in omejenosti pri kondicijski pripravljenosti. Tekmovalec ki je sicer lahko dokaj hiter na lahkih in položnih terenih in zelo omejen na zahtevnejših terenih in postavitvah zaradi slabše pozicije na smučeh in slabše tehnike. Velike težave ima tudi na podlagah, ki so utrjene z vodo ali nudijo slabšo oporo.

Na tekmah preveč odstopov, ki so posledica zdrsa ali zajema količka.

Ogromno prostora za napredek pri kondiciji in moral popraviti oz. spremeniti položaj na smučeh, če bo želel biti konkurenčen na zahtevnejših terenih. Veliko vprašanje je ali je tega sposoben.



SL	VSL	SG	DH	AC
17	15	13	14	9
23,43	35,30	33,37	45,60	47,78
297	664	264	290	239
21,76	33,44	35,93	34,75	38,88
257	617	288	212	162

število štartov (17/18)  
 FIS točke (baza 2018)  
 Rang (baza 2018)  
 FIS točke (7.5., 2018)  
 Rang (7.5., 2018)

### Senčar Dušan

Tekmovalc, ki ima naravno danost, da postane vrhunski smučar, a žal se od same danosti ne da "živeti". Kondicijsko zelo slabo pripravljen, motorika sicer dobra, ostale komponente (moč, vzdržljivost, gibljivost) pa preslabi in niso na nivoju tekmovalca EC. Sicer je na kondicijskih treningih pokazal prizadevnost, a ob dejstvu, da mora tekmovalc sam opraviti del kondicijske vadbe, prav v tem delu pokazal nezrelost oz. nezainteresiranost.

Pri smučanju ima največ težav s položajem na smučeh, saj se mu položaj nenehno podira. Prav zaradi tega je primoran, da kompenzira z zgornjim delom telesa, ki rotira in se prevečkrat nagiba v zavoj. Pri menjavah prevečkrat izgubi stik s snežno podlago. Posledica tega so odstopi tako na treningih, kot na tekmovanjih. Ob vsaki najmanjši napaki odstopi in odneha. O borbenosti in drznosti se ne moremo pogovarjati. Tekmovalc, ki ne kaže interesa, ampak gre po liniji najmanjšega odpora.

SL	VSL	SG	DH	AC
30	15	5	8	5
21,61	24,97	41,76	41,63	33,92
256	360	363	251	133
19,06	25,01	49,24	36,76	45,57
211	353	447	232	211

število štartov (17/18)  
 FIS točke (baza 2018)  
 Rang (baza 2018)  
 FIS točke (7.5., 2018)  
 Rang (7.5., 2018)

### Florjančič Ven

Tekmovalc, ki se vidi le v hitrih disciplinah. Kondicijsko se je pripravljala s svojim kondicijskim trenerjem. Je neustrezno pripravljena na vseh področjih. Telesna sestava mu ne dopušča oz. omogoča dobrega smučanja, saj ni sposoben obvladovati svojega telesa. Zaradi slabe kondicijske pripravljenosti je tudi zelo omejen v samem smučanju. V veleslalomu sicer deluje dokaj solidno dokler zamik ni prevelik, teren in podlaga pa zahtevna. Tudi v hitrih disciplinah je slika dosti podobna kot v veleslalomu, na lažjih terenih solidno, na zahtevnejših občutno slabše, kar je definitivno povezano s slabo kondicijsko pripravljenostjo. Ko je potrebno odločno pohoditi smučo in pokazati nekaj poguma, pa je slika popolnoma drugačna. Zaradi tega lahko dosega rezultate na terenih (Krvavec, St. Lambrecht), na terenih, kjer pa so tekmovanja EC in WC pa so vožnje slabe oz. niso na nivoju. Lahko se pogovarjamo z njim o tekmovalni liniji, ampak je ni sposoben odpeljati. Njegov slalom je enak njegovemu pristopu do slaloma, zelo slab.

S svojim obnašanjem podira dinamiko v grupi.

SL	VSL	SG	DH	AC
3	7	16	11	8
73,22	37,50	31,87	28,80	40,69
1914	747	243	159	180
120,85	28,04	19,95	34,85	35,52
3410	440	124	213	128

število štartov (17/18)  
 FIS točke (baza 2018)  
 Rang (baza 2018)  
 FIS točke (7.5., 2018)  
 Rang (7.5., 2018)

### Dvornik Aljaž

Tekmovalec, ki je imel postavljene etapne cilje in jih je na začetku izpolnjeval. Ni pa se udeležil skupnih treningov in ni opravil časovnih primerjav.

Deloval je v svoji ekipi in se ekipi kljub neupoštevanju oz. neizpolnjevanju etapnih ciljev priključil na EC v Decembru.

Ves čas je iskal pozornost oz. mi kazal konflikt SK Dvornik do SZS. Neupoštevanje pravil o nošenju opreme, kot tudi nesodelovanje na skupnih aktivnostih.

Dokler je imel konflikt, ki si ga je sam ustvaril, rezultatsko ni funkcioniral.

Ves čas je imel mojo podporo in bil deležen popolne oskrbe, ko je bil z ekipo.

Proti koncu sezone začel dobro smučati in dosegel dober rezultat na EC – Jaun. Kasneje se je na tekmi WC v Kranjski Gori poškodoval in končal sezono.

SL	VSL	SG	DH	AC
28	19	1	0	0
14,63	20,99			
128	254			
12,07	18,55			
100	191			

število štartov (17/18)  
 FIS točke (baza 2018)  
 Rang (baza 2018)  
 FIS točke (7.5., 2018)  
 Rang (7.5., 2018)

### Grošelj Žan

Tekmovalec, ki je zelo marljiv in delaven. Kondicijsko dobro pripravljen.

Pri smučanju ima težave z zaklenjenim položajem rahlo nazaj, zasukom zgornjega dela telesa in pregrobim in predolgim zavojem. Lahko pa je slika obratna in se na smučo postavi dobro, odsmuča napadalno pravočasno linijo in posledica tega so zelo hitre vožnje. Problem pa je, da sam ne čuti razlike med počasno in hitro vožnjo. Zaradi tega vedno išče povratno informacijo od vseh okoli njega.

Po dogovoru s Klemenom je celotno pripravljalo obdobje opravil z ekipo WC (Saas Fee, Argentina, Skandinavija) in se ekipi pridružil pred tekmami EC na začetku sezone. Na slalom tekmah EC ni obvladal pritiska rezultata in naredil je dosti dobrih voženj in nobene dobre tekme. Ko je neobremenjen je sposoben zelo hitrih voženj. Napredek je viden v veleslalomu.

SL	VSL	SG	DH	AC
39	20	1	0	0
10,12	19,38			
61	216			
12,93	17,25			
114	172			

število štartov (17/18)  
 FIS točke (baza 2018)  
 Rang (baza 2018)  
 FIS točke (7.5., 2018)  
 Rang (7.5., 2018)

### Špik Jakob

Saniral poškodbo ramena in se v pripravljalnem obdobju priključil WC ekipi. Žal se je na treningu v Argentini poškodoval (zdrs diska) in tekom sezone v sodelovanju s kondicijsko trenerko in s pomočjo SZS poškodbo saniral in je popolnoma pripravljen za začetek naslednje sezone.

Komunikacija med njim, mano, kondicijsko trenerko in Vodjo reprezentanc je bila dobra in na visokem nivoju.

Pančur Luka

Ni realiziral etapnih ciljev. Bil kljub temu povabljen na treninge, katerih se ni udeležil. Prav tako je bil vabljen na tekme EC, ki se jih prav tako ni udeležil. Podal sem potek vsega na Strokovni svet in zaključil zgodbo.

#### 4. Poškodbe ( bolezni in druge odsotnosti)

Špik Jakob – poškodba hrbta (zdrs diska). Poškodba sanirana  
Dvornik Aljaž – poškodba mišične ovojnice na nogi. Poškodba v sanaciji.  
Špilar Žan – bolezni preko sezone – imunski sistem.  
Senčar Dušan – težave s hrbtom, ki pa se vlečejo že dalj časa. Neaktivnost.

#### 5. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

(zdravniška služba, fizioterapevti, nutricionisti...)

Sodelovanje z zdravniško službo je na visokem nivoju in ob vseh težavah in poškodbah je bilo ukrepanje hitro in dobro.  
Sodelovanje s kondicijsko trenerko je dobro, prav tako njena organizacija fizioterapevtskih aktivnost ob poškodbah.

**Rasto Ažnoh, prof.**

**Mitja Valenčič**