

LETNO POROČILO O DELU ZA SEZONO 2017/2018

MOŠKA ZA SVETOVNI POKAL hitre discipline

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	Peter Pen	
Trener DH/SG	Gašper Markič	
Trener SL/GS	Matjaž Marušič	
Trener / serviser	Mišel Žerak	
Serviser / Stoekli	Rok Javor	
Serviser / Atomic	Peter Štrucl	
Zunanji sodelavec	Jan Grudina /Tomaž Šavnik	Fizioterapevti
Zunanji sodelavec:	Erika Krampelj / Erik Furlan	Fizioterapevti
Zunanji sodelavec:	Dr. Anže Kristan	Zdravnik
Zunanji sodelavec:	Nika Radženič	Kondicija

1.2 Sestava ekipe za svetovni / evropski pokal

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	kriterij
Boštjan Kline	1991	ASK BRANIK MARIBOR	1
Martin Čater	1992	SK UNIOR CELJE	1
Klemen Kosi	1991	ASK BRANIK MARIBOR	2 ?
Miha Hrobat	1995	ASK TRIGLAV KRANJ	2

2. Realizacija načrtovanega programa

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Realiziran kraj treninga	Realizirano število dni
MAJ	KAUNERTAL	4	KAUNERTAL	3
JULIJ IN AVGUST	STELVIO	6	STELVIO	2
AVGUST IN SEPTEMBER	LA PARVA	25	LA PARVA	26
OKTOBER	STELVIO	6	STELVIO	7
OKTOBER	KAUNERTAL / SOLDEN	7	KAUNERTAL	3
NOVEMBER	PITZTAL	6	PITZTAL	3
NOVEMBER	NAKISKA	7	NAKISKA	5
MAJ			DACHSTEIN	3
NOVEMBER	LAKE LOUISE	4	LAKE LOUISE	2
DECEMBER, JANUAR, FEBRUAR, MAREC	TEKMOVALNO OBDOBJE	70 - 80	TEKMOVALNO OBDOBJE	77
FEBRUAR	DUBAI	5	DUBAI	3
APRIL	KRVAVEC, REITERALM, PECA	6		7

2. 1 Opis realizacije snežnih treningov- tekmovanj

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:

Poletni meseci so bili namenjeni prostemu smučanju, pripravi novih smučí in prilagoditvi na nove smučarske čevlje. V mesecu juliju in začetku avgusta smo imeli slabše snežne pogoje, zato smo opravili le 40% načrtovanih dni.

Treningi v Čilu La Parva so bili uspešni in v celoti opravljeni na vrhunskem nivoju in v zelo dobrih zimskih snežnih razmerah. Fantje so vsak dan imeli na razpolago trening 2 ali 3 disciplin na različnih terenih v različnih postavitvah. Z številčno in strokovno močno trenersko ekipo smo realizirali vse. Razen Boštjana Klineta so se vsi fantje udeležili tudi tekem SAC, kjer so nekateri popravili Fis točke in tako izboljšali štartne pozicije. Na vseh snežnih treningih naše ekipe, so bili povabljeni 2-3 mlajši tekmovalci, ki mislim, da so dobro izkoristili ponujene priložnosti ,ter so se dobro integrirali v ekipo.

Oktohrske snežne treninge smo opravili na Stelviju, Kaunertalu in Soeldnu. Ti snežni kampi so namenjeni predvsem treningu GS in SL. Čaterja in Hrobata smo želeli pripraviti tudi na tekmo WC GS Solden, kar nam ni uspelo! Hrobat bolečine v medenično ledvenem delu, Čater preslaba adaptacija na novi material in nizka samozavest. Tako, da smo nadaljevali z pripravami na naš prvi začetek sezone, ki je bil konec novembra v Lake Louisu. Pred odhodom v Kanado smo želeli opraviti dober »speed« trening v Pitztal, kjer pa je zapadla ogromna količina snega in je bil trening na zelo mehki podlagi in opravljen na 20% načrtovanega.

Sklepni del pripravljalnega obdobja smo naredili tradicionalni v Nakiski, kjer smo imeli dobre pogoje in dober vpogled v stanje konkurence. Žal je vsem znana tragedija Davida Possona imela močen vpliv na mentalno stanje naših tekmovalcev in to je tudi ena od situacij, kjer je bilo zelo težko voditi ekipo. Izguba prijatelja in tekmovalca z katerim smo v zadnjih 4 letih preživel, kar nekaj skupnih snežnih dni, pa je pri nekaterih pustila globoke mentalne brazgotine.....

TEKMOVALNO OBDOBJE:

Cilji in ambicije celotne ekipe so bile zavestno postavljeni visoko, kar so vsi dobro sprejeli in deloma tudi realizirali. Težave in neuspehe smo sproti analizirali in deloma odpravili, je pa korekcija in odprava težav zaradi natrpanega urnika zahtevna. V tekmovalnem obdobju smo imeli na razpolago samo 3 bloke za treninge. 1 blok 20.12. do 24.12. trening SL, 2 blok 2.1 do 8.1. trening SG, test smuči, trening SL, trening SG in 3 blok GS 22.2 do 28.2. Kline, Čater, Kosi so osvajali točke WC v treh(3) disciplinah DH,SG,AC. Miha Hrobat je osvojil svoje prve točke v WC. Zato je imel relativno malo priložnosti, kajti imel je resne zdravstvene težave, ki so se začele že v mesecu novembru, klub vsemu je izpolnil olimpijsko normo. Trend moškega smučanja gre v ekstremno specializacijo, sam pa meni, da so naši fantje še vedno sposobni nizati top rezultate v 3 disciplinah. V mesecu januarju in februarju so vsi smučali najbolje in naredili svoje najboljše rezultate. Trije(3) so bili debitanti na olimpijskih igrah. Ekipno smo dosegli dve top 10 uvrstitvi, Martin Čater je za kaj več podlegel osebnim pritiskom AC in SG. Boštjan Kline v SG-ju, zaradi svoje napake v zgornjem delu in zaradi moje taktične odločitve ni moral osvojiti kaj več kot 10 mesto. Ne konkurenčni tekmovalni dres fantom ni dovolil več vrhunskih rezultatov.

Zadnja dva stavka lahko po želji tudi osebno obrazložim, če slučajno koga zanima.

3. Realizacija rezultatskih ciljev

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

vrsta cilja	načrtovani cilj	realizacija cilja
Svetovni pokal - WC		
WCSL VSL		
WCSL SL		
WCSL SM	1x10wctl, 1x25 wctl, 1x40wctl	NE, DA, DA
WCSL SVSL	1X10wctl, 1x25 wctl,1x40 wctl	NE, DA, DA
WCSL SC	1X10wctl, 1x20 wctl,1x30 wctl	NE, DA, DA
ZOI – 2018		
VSL		
SL		
SM	1x do 6. mesta	NE (19.mesto)
SG	1x do 6. mesta	NE (10.mesto)
SC	1xdo10.mesta,1x do 20. mesta	DA, DA
Evropski pokal - EP		

VSL		
SL		
SM		
SG		
SC		

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)
Bostjan Kline		SG 21 WCSL, DH 36 WCSL, AC 33 WCSL SG 10. MESTO OI	DA
Martin Čater		DH 24 WCSL, SG 29 WCSL, AC 19 WCSL DH 19.MESTO OI	DA
Klemen Kosi		AC 13 WCSL, DH 46 WCSL, SG 52 WCSL AC 10.MESTO OI	DA
Miha Hrobat		AC 43 WCSL	DA
EKIPNI CILJI	DO 6 MESTA OI	AC 10. KOSI SG 10 KLINE	NE
	DO 10 MESTA WCSL		NE

3.2 . Ocena posameznikov

Boštjan Kline

Poletne fizične treninge opravil z rutino, marljivostjo in na snežne treninge prišel zelo dobro pripravljen.

Vse snežne treninge opravil v celoti, v sezono stopil dobro pripravljen, dve poškodbi smo (aduktor in desni kolk) s pomočjo fizioterapevtov dobro sanirali. V treh disciplinah ima uvrstitve med top 20 na tekmah WC. Internih in ekipnih ciljev ni izpolnil. Padec v Kitzbuhlu, nekonkurenčna oprema v Gardeni in Beaver Creeku so mu načeli samozavest. V SG tekmah WC dosega podobne rezultate kod lani, ker tudi z materialom ni težav. Potrpežljiv, umirjen in delaven. Na koncu sezone ni smučal na nivoju, ki ga je sposoben, ker se je skozi težave in neuspehe v njem nakopičila negotovost.

Martin Čater

Vse snežne treninge opravil v celoti, v sezono stopil dobro pripravljen. Že na prvih tekmah pokazal, da je močnejši, boljši in hitrejši kod lani. Zdravstvenih težav ni imel. Ima pa občasno nezaupanje vase in svoje sposobnosti. V treh disciplinah ima uvrstitev med top 15 na tekmah WC. Interne in ekipne cilje je izpolnil. Ne zrelo tekmoval na olimpijskih igrah, 5 tedensko vrhunsko formo ni kronal z vrhunskim rezultatom. Sezono končal v treh disciplinah v top 30 WCSL! Sezona 2017-2018 je zanj najuspešnejša doslej....

Klemen Kosi

Vse snežne treninge opravil v celoti, v sezono stopil dobro pripravljen. Na prvi kondicijski trening prišel poškodovan (zvin gležnja). Tako, da je delal po prilagojenem programu in naredil vse, kar je bilo zastavljeno. V poletnem delu tekmovalne sezone(Čile) je tekmoval odlično in si pripravil dobra štartna izhodišča za zimo. Smučarsko je bil v tekmovalni sezoni slabši, kot je izgledal v septembru, konkurenca pa je naredila korak naprej. Nezaupanje v material, serviserja in odločitve trenerjev, ga prav tako zavirajo pri napredku. S svojimi potezami in odločitvami, pa me ni prepričal...Fant testira smuči, čevlje, vezi, očala, nastavitve in vse mogoče, tako da se ne spomnim kdaj je naredil normalen snežni trening.

Seveda je še vedno v določenih pogojih uspešen. Z pripravo in predanostjo temu športu mu uspe iztržiti tudi nekaj dobrih rezultatov na WC tekmah, februarja in marca tekmoval dobo in dosegel točke v treh disciplinah . Za njim je druga najuspešnejša sezona doslej.

Miha Hrobat

Velika nihanja v izvedbah, enako tudi na tekmovanjih. Je drugo leto v ekipi, dobro se je prilagodil načinu dela, fizična priprava dobra. Ker pri njem delamo na širini ima malce drugačen program kot ostali, ker verjamemo v njegov napredek tudi v GS, smo želeli da ima več kvalitetnih treningov le tega. Kar 4 krat zaporedoma je moral prekinit pripravljeno obdobje zaradi velikih bolečin v predelu hrbtenice. Izgledalo je zaskrbljujoče in fant je bil izgubljen. S pomočjo strokovnjakov iz tujine smo rešili problem, ki na srečo ni bila mehanska ali kronična poškodba. Izpustil je kar nekaj treningov SL in GS, ter tekem Gardena WC, Bormio WC, Reiteralp EC, Wengen EC. Svojo praktično edino

priložnosti je izkoristil in izpolnil kriterije za uvrstitev na OI. V aprilu, ga čaka izpolnjevanje kriterijev SZS in tekme nižjega ranga. Je delaven ,osredotočen(ne vedno) in napreduje, čeprav želi kdaj pa kdaj prehitovati določene segmente in stvari.

4. Poškodbe

Boštjan Kline vneta trebušna stena, bolečina v kolku in preponi(september/oktober), poškodbe ramena, vratu, desne meče (Kitzbuhel).
Martin Čater ne gibljivost kolena, zategnjena zadnja desna loža (konec februarja).
Miha Hrobat vnetje fasetnega sklepa, bolečine v ledvenem deli (november, december, februar).
Klemen Kosi zvin gležnja (junij), bolezen(marec), bolečine v hrbtu ,ki še trajajo.....

5. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci in drugimi SLO ekipami

Sodelovali smo z štirimi(4) fizioterapevti in zdravnikom Dr. Anžetom Kristanom, sodelovanje je bilo dobro in učinkovito. HVALA.
Zahvalil bi se še posebej Mihi Verdniku in Poldetu Flisarju, ki sta se močno trudila in pomagala, da odpravimo težavo z tekmovalnimi dresi.
Tilen Debelak je veliko večino sezone bil del naše ekipe, kjer je dobro deloval in zaostрил konkurenco na kondicijskih treningih, ter kvalifikacijah za tekme WC, zaradi slabih pogojev na tekmah WC, SG pri njegovi številki ni uspel narediti željenega rezultata ali dodatne kvote.
Aleš Gorza SK Črna je z svojim znanjem in delom dosti pripomogel k delu trenerske ekipe.
9,78% letnega proračuna je naša ekipa namenila tekmovalcem iz EC in C moške ekipe.

6. Količina dela v številkah

141 snežnih dni do 15. Aprila 2018

648 ur dela/smučanj

5154 GS vrat, 5303 SG vrat, 5676 SL vrat, 371 km DH, 48 enot prostega smučanja

5 GS startov

13 SG startov

45 DH startov (všteti tudi uradni DH treningi)

5 SL startov

7 AC startov

POSEBEJ HVALA VSEM SODELAVCEM IN ČLANOM NAŠE EKIPE, DA SO PREDANO DELALI IN VERJELI V NAŠE DELO IN EKIPO.

SLODH4EVER

PETER PEN