

SZS – ALPSKE DISCIPLINE

LETNO POROČILO O DELU ZA SEZONO 2018/2019

MOŠKA

C

1. Vodstvo in sestava ekipe

1.1 Strokovno vodstvo:

	ime in priimek	vloga zunanjega sodelavca
Odgovorni trener	Aleš Piber	
Trener	Gregor Marguč	
Kondicijski trener:	Andrej Lukežič	

1.2 Sestava ekipe za svetovni / evropski pokal

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	status
Anže Čufar	1998	ASK Kranjska Gora	C
Tijan Marovt	1998	SK Branik Maribor	C
Tadej Paščinski	1999	SK Radovljica	C
Martin Križaj	2002	SK Alpetour	C
Rok Ažnoh	2002	SK Branik Maribor	C
Rok Stojanovič	2002	SK Alpetour	C

2. Realizacija načrtovanega programa (statistični prikaz obdobj)

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Realiziran kraj treninga	Realizirano število dni
12.-14.maj.	Postojna-kondicija	3	Postojna-kondicija	3
16.-21.maj.	Kaprun	5	Kaprun	4
22.maj.	Testiranje Dr.Milič FŠ	1	FŠ.Ljubljana	1
25.maj.	Testiranje IRINMANN	1	Postojna	1
30.maj-03.jun.	Kaprun	4	Kaprun	4
08.-11.jul.	Postojna-kondicija	4	Postojna-kondicija	4
14.-17.jul.	Postojna-kondicija	4	Postojna-kondicija	4
21.-25.jul.	Postojna-kondicija	5	Postojna-kondicija	5
28.-31.jul.	Postojna-kondicija	4	Postojna-kondicija	4
02.-14.avg.	Saas Fee	10	Saas Fee	8
19.-21.avg.	Postojna-kondicija	3	Postojna-kondicija	3
23.-26.avg.	Postojna-kondicija	4	Postojna-kondicija	3

28avg.-9.sep.	Saas Fee	10	Saas Fee	9
14.-17.sep.	Postojna-kondicija	4	Postojna-kondicija	4
20.-23.sep.	Postojna-kondicija	4	Postojna-kondicija	3
28.sep.-04.okt.	Molltal	6	Saas Fee	5
10.-14.okt.	Molltal	5	Molltal	5
19.-23.okt.	Molltal	4	20.-26.okt.Molltal	5
28.-31.okt.	Postojna-kondicija	4		0
05.-09.nov.	Molltal	4	02.-04.nov.Molltal	2
13.-17.nov.	Molltal	4	08.-15.nov.Solda(ITA)	7
20.-23.nov	Solda(ITA)	3	Solda (ITA)	3
28.nov.-02.dec.	Reiteralm Val Gardena	5	Reiteralm Val Gardena	5
December	Reiteralm, Gerlitzten,Ravna Planina(BIH), Rogla, Kr.Gora.	16	Reiteralm, Gerlitzten,Ravna Planina(BIH), Rogla, Kr.Gora.	16
Januar	Obdach, Kr.Gora, Krvavec, Cerkno, Stari Vrh, Golte, Spindlerev Mlyn(Cze), Krvavec	20	Obdach, Kr.Gora, Krvavec, Cerkno, Stari Vrh, Golte, Spindlerev Mlyn(Cze), Krvavec	20
Februar	Kr.Gora, Maribor, Sarajevo(EYOF), Vall Di Fassa (MSP), Sankt Jpchan- Alpendorf,Sorica	25	Kr.Gora, Maribor, Sarajevo(EYOF), Vall Di Fassa (MSP), Sankt Jpchan- Alpendorf,Sorica	25
Marec	Rogla, Sorica, Kr.Gora, Krvavec	22	Rogla, Sorica, Kr.Gora, Krvavec	22
SKUPAJ	184	dni	177	dni
SNEG	143	dni	142	dni
KONDICIJA	41	dni	35	dni

2. 1 Opis realizacije programa

(opis po obdobjih: kako je bilo o časovno obdobje planirano/izvedeno, število planiranih/izvedenih, vsebine planirane/izvedene, ocena in realizacija vsebinskega cilja)

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:

Obdobje Maj-September

Obdobje, kjer vse lepo teče po načrtani poti in ni večjih odstopanj, od načrtovanega. Kondicija poteka v Postojni, Snežni treningi Kaprun, Saas Fee. Tekmovalci lepo sledijo programu. Moška C reprezentanca veliko sodeluje, z moško B reprezentanco. Skupna kondicija in snežni treningi v Švici. Konec meseca septembra, se začnejo prilagoditve, razlog: snežne razmere na Avstrijskih ledenikih.

PREDTEKMOVALNO OBDOBJE: Oktober-November

Mesec oktober, potekajo snežne priprave na ledeniku Molltal. Razmere so slabe, pogoji za trening zelo omejeni. Takoj, ko se pokaže priložnost, v mesecu novembru odpotujemo v Soldo(ITA), kjer opravimo nekaj dni kvalitetnega treninga veleslaloma in nastopimo na prvih tekmovanjih FIS v sezoni. V tem obdobju, opravimo pregledne časovne primerjave, povezujemo se z nižjimi kategorijami (medregija).

TEKMOVALNO OBDOBJE (POTREBNO RAZDELITI NA DVA DELA):

1.1. Tekmovalno obdobje, december-januar.

Zelo spodbudno vstopamo v tekmovalno obdobje, veliko se selimo po različnih tekmovališčih. Čutimo pomanjkanje centra, kjer bi lahko v vmesnem obdobju med tekmovanji, kvalitetno trenirali. V januarju opravimo tri dni treninga v Obdachu na trdi podlagi. Pokaže se problem, nehomogenost ekipe. Ekipa, poskuša zadrževati smučarsko širino in tekmujemo v vseh disciplinah. V tem obdobju, bi potrebovali še več zunanjih sodelavcev, da bi se lahko v tem delu bolj individualno posvečali posamezniku!

1.2. Tekmovalno obdobje, februar-marec.

Ritem tekmovanj si hitro sledi, časa za popravke je zelo malo. Ekipa je prisotna na Olimpijadi mladih (EYOF), mladinskem svetovnem prvenstvu,.... Državnih prvenstvih. Jedro ekipe gre v hitrem ritmu naprej. Pokaže se vse delo in pripadnost s prejšnjih obdobj, let. Tekmovalci skrbijo za fizično pripravo, smučarsko opremo, šolo.... Zelo naporno obdobje, kjer je dodatna pomoč zelo dobrodošla, nujna.

PREHODNO OBDOBJE: April

Obdobje počitka tekmovalcev, testiranje nove smučarske opreme, postavitve kvalitetnega programa za naprej.

3. Ocena posameznega tekmovalca

3.1. Anže Čufar

V sezono vstopa po hudi poškodbi kolena, (operacija 19.jan.2018). Status poškodovanca.

Anže, zelo dobro napreduje po poškodbi kolena in se ekipi bolj konkretno pridruži 21.jul.2018.

Kondicijske priprave v Postojni in z ekipo nadaljuje celo sezono.

Do takrat opravlja rehabilitacijo in kondicijo v lastni režiji, po posvetih in pripravljenem kondicijskem programu Andreja Lukežiča. 20.sep. opravi kondicijski test Ironman.

Na, snegu se pridruži ekipi 02.avg. Švica, kjer po prilagojenem programu opravi prve smučarske dneve, po poškodbi. Občutki so drugačni in se vsak dan prilagaja. Začetki, so zelo spodbudni in pokaže se, da je operacija uspela. Kljub temu, potrebuje veliko prilagoditev in v takem primeru, bi morali zagotavljati individualni pristop tekmovalcu, ki se vrača po poškodbi. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci.

V oktobru, so bile razmere slabe za Anžetov razvoj in gradnjo samozavesti. V tekmovalnem obdobju, ni prišel na rezultatsko raven s prejšnjih let.

Kriterijev ni dosegel.

3.2. Tijan Marovt

V sezono vstopa v privatni ekipi. Z ekipo Marovt, večkrat sodelujemo in opravimo skupna testiranja.

Doseže določene cilje za sezono, napreduje na FIS lestvici.

Dosega kriterij 3.

3.3. Tadej Paščinski

V sezono vstopa, dobro fizično pripravljen in z jasnimi cilji za naprej. Lepo sledi programu. V mesecu septembru opravi testiranje Ironmann. V mesecu oktobru se pridruži treningu B reprezentance, žal pa se 06.oktobra huje poškoduje(koleno).

Zastavljenih ciljev za sezono ni izpolnil. Poškodba!

Kriterijev ni dosegel, poškodba.

3.4. Martin Križaj

Prvo leto mladinec. Motorične sposobnosti odlične, izstopa koordinacija in hitra moč, tudi vzdržljivost v moči. V mesecu septembru opravi fizično testiranje Ironmann.

Med smučanjem sposoben velikih nagibov in navezovanja čistih zavojev.

Lepo sledi celotnemu programu ekipe in lepo napreduje. V sezono vstopa z jasnimi cilji.

Lepo napreduje na tekmovanjih in se uvrsti v ekipo EYOF in ekipo za mladinsko svetovno prvenstvo. Dosega primerljiv nivo smučanja z najboljšimi v svoji kategoriji, na svetu.

Kazal je zelo dobre vožnje na treningih, v začetku januarja. Od takrat ga spremljajo poškodbe.

10.jan. poškodovan miniskus.

12.marec poškodba drugega kolena, natrgana sprednja križna vez.

Izpolnjuje kriterij 3. Slalom, Veleslalom, ... Ima smučarsko širino in vozi vse discipline.

3.1.5. Rok Ažnoh

Prvo leto mladinec. Lepo sledi celotnemu programu ekipe in lepo napreduje. V sezono vstopa z jasnimi cilji. Velik napredek v kondicijski pripravi in odnosu do nje. Na snežnih treningih dovzeten za testiranja, sprejme način dela in pokaže svojo smučarsko širino.

Smučanje po celcu, grbinah, čisti zavoji na treningih med količki, dober drsalec na ravninskih odsekih.

Lepo napreduje na tekmovanjih in se uvrsti v ekipo EYOF in ekipo za mladinsko svetovno prvenstvo. Dosega primerljiv nivo smučanja z najboljšimi v svoji kategoriji, na svetu. Dokazuje se v vseh disciplinah. Na mladinskem svetovnem prvenstvu doseže medaljo v kategoriji U18. V sezoni je realiziral zastavljene cilje. Napredoval je skozi celo sezono.
Dosegel kriterij 3. Smuk, superveleslalom, AC, blizu tudi v veleslalomu in slalomu.

3.5. Rok Stojanovič

Prvo leto mladinec. Skozi pripravljeno obdobje zelo vestno sledi navodilom in programu ekipe, med vsemi tekmovalci v ekipi, pokaže naj manjšo smučarsko širino. Težave pri čistem navezovanju zavojev v prostem smučanju. Veliko problemov z ravnotežjem. Ima zelo soliden začetek tekmovalne sezone. Ko smo prešli, na bolj zahtevne terene in težje pogoje, se je pokazalo opazanje trenerjev že iz pripravljalnega obdobja, da je samo smučarsko znanje(širina), skromna. Žal ni izpolnil zastavljenih ciljev. Ima pa vse možnosti in predispozicije, da v naslednjih letih, s trdim delom to nadoknadi. Ni izpolnil kriterijev.

4. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

(zdravniška služba, fizioterapevti, nutricionisti...)

V sezoni 18/19, moška c reprezentanca ni sodelovala z zunanjimi sodelavci, kar se je izkazalo, kot pomanjkanje.

Pogled usmerjen v prihodnost:

Izkušnje nam kažejo, da se bo potrebno bolj sistematično povezovati z zunanjimi sodelavci.

Poškodbe so postale sestavni del našega športa in potrebno je strokovno in v najkrajšem možnem času postaviti čim bolj točno diagnozo poškodbe, zagotoviti specialista in zagotoviti fizioterapijo. Imeti dostop do realnega stanja tekmovalca v realnem času.

Smo pa veliko sodelovali znotraj postavljenega sistema SZS, moška B ekipa Mitja Valenčič, medregijska ekipa, ženska C, moška ekipa za hitre discipline-Peter Pen...

5. Zaključek (komentar)

Sezono ocenjujem, kot dobro šolo za naprej. Daleč od idealnega, z veliko dobrega.

Napredek tekmovalcev, ki imajo dobro podlago(smučarsko širino) in ob vestnem izpolnjevanju zastavljenih ciljev in sledenje programu je izjemen. Ni prostora za ne delo ali slabo delo.

6. Izhodišča za pripravo načrta

Iskanje ravnovesij in vzpostavitev širšega sistema kondicija-sneg-zdravje.

Iskanje ravnovesij, kateri tekmovalec ima dovolj znanja, da ga ekipa potegne naprej in pri tem ne zavira ekipe.

Sodelovanje ekipe z ostalimi ekipami, ter sodelovanje z zunanjimi sodelavci.

Pretok tekmovalcev, ki omogočajo najboljšo konkurenco.

Postavitev visokih, a kljub temu realnih ciljev.