

SZS – ALPSKE DISCIPLINE

LETNO POROČILO O DELU ZA SEZONO 2018/2019

MOŠKA EKIPA

ZA

EVROPSKI POKAL

Pripravil: Mitja Valenčič

1. Vodstvo in sestava ekipe

1.1 Strokovno vodstvo:

	ime in priimek	vloga zunanjega sodelavca
Odgovorni trener	Mitja Valenčič	
Trener	Matija Grašič	
Kondicijski trener:	Andrej Lukežič	
Pomočnik in servis:	Gašper Hiti	
Zunanji sodelavec:	Dr. Anže Kristan	Zdravnik
Zunanji sodelavec:	Mitja Kunc	Osebni trener in serviser od Dvornik Aljaža

1.2 Sestava ekipe za evropski pokal

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	status
Jakob Špik	1994	SK Alpetour	B
Aljaž Dvornik	1995	SK Dvornik transport	B
Žan Špilar	1997	SD Trbovlje	B
Nejc Naraločnik	1999	SD Beli Zajec	B
Borut Božič	2000	SK Radovljica	B

2. Realizacija načrtovanega programa (statistični prikaz obdobj)

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Realiziran kraj treninga	Realizirano število dni
april	Bansko	8	Bansko	8
Junij/julij	Molltal	5	Molltal	4
avgust	Saas Fee	10	Saas Fee	8
avgust/ september	Saas Fee	10	Saas Fee	10
september			Peer dvorana	4
oktober	Hintertux	6	Saas Fee	6
oktober	Molltal	6	Hintertux	5
oktober	Hintertux	5	Hintertux	5
november	Hintertux	5	Molltal	4
november	Molltal	3	Molltal	3
november	Levi	6	Levi	6
december / april	TEKM SEZONA	80	TEKM SEZONA	85
SKUPAJ		144 dni		148 dni

2. 1 Opis realizacije programa

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:

Pripravljalno obdobje je trajalo od 1.5. do 19.11. v katerem smo uspeli realizirati 9 kondicijskih kampov od skupno desetih oz. 36 dni skupne vadbe od načrtovanih 40. Od devetih smučarskih kampov smo jih uspeli realizirati vseh devet, oz. od planiranih 56 smučarskih dni smo jih izpeljali 55. Zadnji kondicijski kamp v septembru smo spremenili v snežni trening v dvorani Peer, zaradi izpada smučarskih dni v Saas Feeju, predvsem slalomskih. Kondicijska vadba je potekala pod vodstvom Andreja Lukežiča, vsi skupni kondicijski kampi so bili izpeljani v Postojni, kjer je Andrej ustvaril odlične pogoje za kondicijsko vadbo. V času, ko skupnih priprav ni bilo, so tekmovalci dobili individualne kondicijske programe. Z delom in sodelovanjem kondicijskega trenerja v pripravljalnem obdobju sem bil zelo zadovoljen.

Smučarski kampi so si sledili:

MOLLTAL 30.6.-3.7. Na tem snežnem treningu veliko smučamo na prosto, se posvetimo predvsem tehniki smučanja in osnovni poziciji na smučeh s korekcijskimi vajami, kar je bil tudi osnovni namen tega kampa. Zaradi previsokih temperatur in premehke podlage ne uspemo vsebin iz prostega smučanja prenesti v osnovne postavitve z metlicami. Trening ocenjujem kot delno uspešen.

SAAS FEE 3.8.-14.8. Na prvem od tren snežnih kampov, ki smo jih izvedli v Saas Feeju nas spremljajo visoke temperature in posledično mehkejša snežna podlaga od željene. Od načrtovanih 10 smučarskih dni, jih realiziramo 8 (1 dan na prosto, 4 dni GS, 3 dni SL). Osnovni cilj tega kampa je bil nabiranje snežnih kilometrov s smučanjem na prosto in skozi osnovne in ritmične postavitve, od metlic, stabijev do običajnih količkov. Povezujemo in uspešno sodelujemo z moško C ekipo. Na ta snežni kamp je bil vabljen in se nam tudi pridruži Krištofa Fabjana iz EC2 ekipe po predhodnem dogovoru z njegovim klubskim trenerjem. Zadnje 4 dni se nam priključi tudi Žan Grošelj iz EC2 ekipe. Trening ocenjujem kot delno uspešen.

SAAS FEE 29.8.-9.9. Na tem snežnem kampu uspemo realizirati vse načrtovane vsebine (6 dni GS, 2 dni SG, 2 dni SL), tudi dva dni hitrih disciplin s Švedsko ekipo za evropski pokal. Snežni pogoji niso najboljši, ker vmes zapade cca. 20cm novega snega in nekaj dni traja da podlaga postane kompaktna. Postavitve so še vedno osnovne, sodelujemo z našo moško C ekipo. Na ta snežni kamp se nam pridruži Matevž Rupnik iz EC2 ekipe po predhodnem dogovoru z njegovim klubskim trenerjem.

PEER (dvorana) 24.9.-27.9. Zaradi izpada slalomskega treninga se odločim za 4 dni dvorane namesto kondicijskega kampa. Plan je bil narediti 2000 slalomskih zavojev skozi osnovne postavitve, ki jih tudi realiziramo. Podlaga na začetku treninga sicer ni najboljša, vendar se proti koncu treninga občutno izboljšuje. Trening ocenjujem kot delno uspešen.

SAAS FEE 2.10.-7.10. Prvotno je bil ta snežni kamp načrtovan na Hintertuxu, vendar ga zaradi zelo slabih snežnih razmer na Tuxu prestavim v Saas Fee. Sicer izvedemo zastavljene vsebine in količino treninga (1 dan prosto smučanje, 2 dni SL, 3 dni GS), vendar zaradi novozapadlega snega in posledično mehke podlage trening ni tako kvaliteten kot bi si za to obdobje priprav želel in ga ocenjujem kot neuspešnega. Na tem kampu je bil prisoten Ven Florjančič iz EC2 ekipe po predhodnem dogovoru z njegovim klubskim trenerjem. Iz C ekipe se nam na treningu pridruži Tadej Paščinski, ki si na treningu veleslaloma nesrečno poškoduje koleno (strgana križna vez).

HINTERTUX 12.10.-16.10. Na tem snežnem treningu nam uspe realizirati vse zastavljene vsebine na snegu s poudarkom na veleslalomu (5 X GS in 2 X SG). Dva dni izvedemo dvojni program, dopoldan GS, popoldan SG. Podlaga je ledena. Večinoma vadimo GS na Gefrorene in na Ferner, SG treniramo

na Olpererju. Povezujemo se tudi z drugimi ekipami, Švedji, Finci, Hrvati. Zadnje dni se nam pridruži tudi Grošelj Žan iz EC2 ekipe. Trening ocenjujem kot uspešen.

HINTERTUX 22.10.-26.10. Na tem kampu realiziramo vse načrtovane vsebine s poudarkom na slalomu (4 X SL, 1 x GS). Podlaga zelo kompaktna, večinoma treniramo spodaj na Ferner skupaj z Italjansko žensko WC SL ekipo in zgoraj na Gefrorene skupaj s Hrvati in Kanadčani. Trening ocenjujem kot uspešen.

MOLLTAL 6.11.-9.11. Na tem snežnem treningu je poudarek na slalomu, sodelujemo z Rusko moško ekipo in našima tehničnima (Ž in M) WC ekipama.

Na tem snežnem kampu izvedemo tudi pregledni štopping s povabljenimi člani EC2 ekipe (Grošelj, Rupnik, Fabjan, Senčar) in EC ekipo (Špik, Špilar, Božič), skozi katerega so se imeli možnost kvalificirati na prve tekme evropskega pokala. Prva dva v seštevku dveh najboljših časov od treh voženj sta imela zagotovljen štart na prvi tekmi EC v Leviju. Kvalifikacije so izvedene na terenu Panorama, ki ima podobno konfiguracijo terena kot tekmovalna proga v Leviju. Kvalifikacije zmagal Grošelj pred Špikom. Rad bi se zahvalil ženski in še posebej moški WC tehnični ekipi za vso pomoč pri izvedbi kvalifikacij. Progo postavi Klemen Bergant, uro posodi ženska WC ekipa. Podlaga zelo kompaktna in zahtevna. Tako trening kot kvalifikacije ocenjujem kot uspešne.

MOLLTAL 13.11.-15.11. Opravimo vse načrtovane vsebine snežnega treninga s poudarkom na veleslalomu. Sicer podlaga sprva ni najbolj kompaktna, vendar se tekom kampa izboljšuje. Z nami trenirajo tudi člani EC2 ekipe (Senčar, Rupnik, Fabjan, Florjančič, Dvornik). Trening ocenjujem kot delno uspešen.

Po tem treningu se naša ekipa evropskega pokala loči, Naraločnik in Božič ostaneta z Grašič Matijo na evropskih ledenikih, medtem ko Špik, Grošelj in Špilar odpotujejo z menoj na prve tekme evropskega pokala v Skandinavijo.

V pripravljalnem obdobju smo sodelovali tudi z našo moško WC tehnično ekipo, kjer sta Dvornik Aljaž in Grošelj Žan (EC2 ekipa) po dogovoru z glavnim trenerjem Klemnom Bergantom pripravljalno obdobje do sredine oktobra (Saas Fee, Ushuaia in Hintertux) opravila z njimi, en trening kamp je opravil z njimi tudi Špik Jakob v Saas Feeju konec septembra. V veliko pomoč so nam bili tudi pri organizaciji treninga v Badiji v decembru in Kranjski Gori ter Trbiža tekom sezone.

Sodelovali smo tudi z našo moško hitro WC ekipo po dogovoru z glavnim trenerjem Petrom Penom, tako je Nejc Naraločnik z njimi opravil dvotedenski trening v La Parvi v Čilu v mesecu avgustu in septembru, Božič Borut pa petdnevnega na Stelviu v mesecu oktobru.

Redno smo se povezovali in sodelovali tudi z našo moško C ekipo na ledeniku Saas Fee v avgustu in septembru.

PREDTEKMOVALNO OBDOBJE:

Predtekmovalno obdobje je trajalo od 20.11. do 28.11. Izvedli smo ga v Leviju, kjer nas je tudi čakala prva tekma za evropski pokal. V tem obdobju smo zmanjšali količino smučanja in povečali intenzivnost, ter se posvetili situacijskemu treningu. Trenirali smo tudi s postavljalcem enega od tekov na prihajajočem EC, na tekmovalnem terenu. Pred EC tekmama smo štartali tudi na dveh tekmah nižjega ranga na tem terenu. Skupaj opravimo 6 dni treninga (4xSL, 2xGS) in štartamo 2 tekmi SL nižjega ranga. Sodelujemo s Švicarji, Nemci, Italjani, Hrvati in Rusi. Predtekmovalno obdobje v Leviju ocenjujem kot uspešno.

TEKMOVALNO OBDOBJE:

Tekmovalno obdobje evropskega pokala se je začelo v Leviju z dvema slaloma 29.11 in 30.11. in nadaljevalo v Funasdalnu na Švedskem z dvema veleslaloma, končalo pa s finalom v Kranjski Gori 12.3.

Tekme evropskega pokala so izjemno močne, s kopico odličnih smučarjev, ki tudi v svetovnem pokalu posegajo po zelo vidnih mestih. Proge v tehničnih disciplinah so brez izjeme preparirane z vodo in trening na takšni podlagi postaja nuja za kvalitetno pripravo na tekmo. Zelo bi si želel, da bi imeli doma v Sloveniji možnost med tekmovalno sezono trenirati na takšni podlagi, tukaj imam v mislih predvsem poligon v Kranjski Gori.

Tekme evropskega pokala, na katerih smo štartali:

LEVI sl – Špik na prvem slalomu smuča odlično in s št. številko čez 50 prismoča do sedmega mesta. Grošelj preveč trdo in nepovezano za viden rezultat, Špilar odstopi.

Na drugem slalomu Špik v prvem teku spet smuča odlično, kjer se z visoko št. številko čez 50 prebije med trideset, tudi v drugem smuča zelo dobro, vendar ga ogromna napaka na ravninskem delu stane še ene dobre uvrstitve. Grošelj zelo podobno kot prvi dan, ni prave dinamike in tempa, Špilar smuča slabo in je prepočasen za drugi nastop.

FUNASDALEN gs – na obeh veleslalomih tekmuje pod pričakovanji in nismo konkurenčni z najboljšimi.

ST. MORITZ sg – Naraločnik na svojem prvem evropskem pokalu smuča solidno in malo zaostane za dobitniki točk na 35. mestu, na drugem superveleslalomu odstopi.

ANDALO gs – Od Slovencev nastopi le Božič, ker bi morale biti tekme prvotno v Pozzi di Fassa, prizorišču mladinskega svetovnega prvenstva. Nastopi zelo zadržano in tudi rezultat je temu primeren na sicer vrhunsko pripravljenem terenu, ki ga kasneje izkoristimo za trening slaloma.

OBEREGGEN sl – Špik do odstopa v spodnjem delu proge smuča dobro, Dvornik že od samega štarta smuča slabo in hitro odstopi, Grošelj v slogu prejšnjih tekem smuča zakrčeno in nepovezano.

ZAUCHENSEE sg – Naraločnik na prvem SGju smuča preveč previdno, na drugem je slika že bistveno boljša in malo zaostane za dobitniki točk.

VAL CENIS sl – Špik na prvem slalomu smuča preveč zadržano v obeh vožnjah in konča na 19. mestu. Na drugem bistveno bolje in žal po petem vmesnem času odstopi. Grošelj na prvem slalomu smuča solidno v drugem teku in napreduje na 22. mesto. Na drugem slalomu ima lepo priložnost za napredovanje z dobro štartno pozicijo v drugem teku, vendar je ne izkoristi in konča na 29. mestu. Dvornik je razglašen v obeh slalomih in daleč od točk.

REITERALM gs,sl – Zaradi obilice novozapadlega snega sta obe tekmi odpovedani.

TIGNES sl,ps – Špik se edini skozi kvalifikacijski slalom prebije v izločilne boje v paralelnem slalomu. Po zmagi v prvem krogu nad Francozom, ga v drugem premaga Italjan, sicer ga v prvi vožnji Špik občutno premaga, vendar ker naj bi povozil količek ga kaznujejo s pol sekunde pribitka za drugo vožnjo in mu malo zmanjka za napredovanje. Dvornik odstopi na kvalifikacijskem slalomu, Špilar je prepočasen za izločilne boje.

GSTAAD sl – Špik nastopi bolan in na prvem slalomu konča na 20. mestu. Na drugem slalomu kljub boleznim smuča bolje, vendar v drugem teku tik pred ciljem odstopi. Dvornik smuča slabo in je daleč od točk. Špilar ni na nivoju tekme evropskega pokala in dvakrat odstopi.

SARNTAL sg,dh,ac – Naraločnik prvič pride do točk v evropskem pokalu. V superveleslalomu osvoji 29. mesto. V smuku smuča preveč z rešpektom in premalo tekmovalno linijo, temu primeren je tudi rezultat. Božiču se vidi, da ni toliko vajen hitrosti in se občutno preveč odpira in je negotov, tudi linija

smučanja je preveč okrogla. Za obadva so te tekme evropskega pokala predvsem trening in priprava za hitre discipline na MSP.

VAL DI FASSA (MSP)

Božič doseže najboljšo uvrstitev v alpski kobinaciji 13. mesto po slabem SG nastopu in dobrim SL nastopu. V slalomu smuča solidno do odstopa. V ostalih disciplinah nastopi pod pričakovanji. Od Naraločnika sem več pričakoval predvsem v hitrih disciplinah kot je 18. mesto v SG, 20. mesto v AC in 30. mesto v DH.

OBERJOCH sl – Obe tekmi sta odpovedani zaradi premehke in prenevarne snežne podlage.

KRANJSKA GORA gs,sl – v veleslalomu tekmuje slabo in nismo blizu željene trideseterice.

V slalomu Špik odpelje dober prvi tek in na zelo selektivni progi prismoča do desetega mesta, v drugem teku žal v strmini izgubi smučko in ostane brez uvrstitve. Božič smuča solidno glede na razmere in je blizu trideseterice po prvem teku, v drugem žal hitro odstopi. Dvornik v prvem teku smuča pod pričakovanji, v drugem za odtenek bolje, kar je na koncu dovolj za 30. mesto. Ostali naši Senčar, Marovt in Špilar odstopijo že v prvi vožnji.

Med sezono smo se udeležili tudi fis tekmovanj v tujini in doma, glede na individualne potrebe vsakega tekmovalca posebaj. Razen Maribora takoj po zlati lisici in Krvavca v marcu, so bile ostale tekme doma žal slabe (Kranjska Gora, Krvavec, Golte, Stari Vrh, Soriška Planina). Tukaj mislim predvsem na snežno podlago. Osebnost bi raje videl, da bi bilo fis tekmovanj v Sloveniji manj in tiste dobro pripravljene.

PREHODNO OBDOBJE:

Zaradi lovljenja fis točk po tekmah v aprilu, bo prehodno obdobje krajše od prvotno načrtovanega. Vseeno planiram v drugi polovici aprila šestdnevni dril trening na avstrijskem ledeniku Molltal, predvsem za test nove opreme in odpravljanje najbolj očitnih napak v tehniki smučanja.

3. Ocena posameznega tekmovalca

ŠPIK JAKOB

Jakob se je to sezono vračal po poškodbi in operaciji hrbta (diskus hernija), zaradi katere je izpustil celotno lansko tekmovalno sezono.

Kondicijsko vadbo v pripravljalnem obdobju izvaja sam po programu Andreja Lukežiča in se ne udeležuje skupnih kondicijskih kampov v Postojni zaradi prakse, ki jo opravlja na sedežu FISe v Thunu v Švici od junija do sredine septembra. Konec julija opravi Ironman test, ki pokaže solidno kondicijsko pripravljenost.

Na začetku pripravljalnega obdobja ima težave s hrbtom, po več zaporednih smučarskih dneh ga prične boleti. Te težave so nato tekom sezone obvladljive. Zaradi težav s hrbtom izpusti nekaj dni treninga v Banskem v aprilu, zaradi enakih težav in boleznin izpusti tudi dva dni na avgustovskem kampu v Saas Feeju. Na zadnjem kampu v Saas Feeju v oktobru si na treningu slaloma poškoduje ramo, ki ga za dobra dva tedna oddalji od smučanja. Konec septembra po dogovoru s Klemnom Bergantom opravi sedemdnevni snežni trening z moško tehnično WC ekipo v Saas Feeju (24.9.-30.9.). V pripravljalnem obdobju je njegovo smučanje solidno predvsem v slalomu, kjer ima kompaktno pozicijo na smučeh in dovolj dinamike, več težav ima v veleslalomu, kjer izgublja centralno pozicijo na smučeh, vleče ga nazaj in tudi sama linija smučanja je previsoka in predolga.

V tekmovalno sezono vstopi odlično s sedmim mestom na prvem evropskem pokalu v Leviju, nadaljevanje sezone je po vzorcu toplo, hladno. Praviloma kadar je bil dobro na poti ni videl cilja, kadar je smučal zadržano se je pa uvrščal okrog dvajsetega mesta. Nastopal je tudi na tekmah

svetovnega pokala, kjer je bil dvakrat (Adelboden, Wengen) blizu uvrstitve v drugo vožnjo. Tekmovanje na dveh frontah v WC in EC v decembru in januarju so pustile tudi posledice. V začetku februarja na evropskem pokalu v Gstaadu prvič zbolijo, se pozdravi do svetovnega prvenstva v Areju, vendar se z njega spet vrne bolan, ga tik pred Kranjsko Goro vrnemo v pogon, da oddirka tekmi svetovnega in evropskega pokala, vendar po tekmi ponovno zbolijo, tokrat ga položi angina in je na »bolniški« do pisanja tega poročila.

V evropskem pokalu v slalomu doseže sledeče uvrstitve: 7., 9., 19., 20. in zasede skupno 24. mesto v slalomskem seštevku.

Doseže kriterij 2 (do 30. mesta v skupnem seštevku EC v eni disciplini) 24. mesto SL

Cilji: Sanacija poškodbe hrbta DA

Uvrščanje v top 15 EC DA in delno (7., 9., 19., 20.)

Skupno v disciplini top 25 DA 24. mesto SL

Napredek: DA

DVORNIK ALJAŽ

Kondicijski trening v pripravljalnem obdobju izvaja po programu Andree Masija. V sredini avgusta opravi Ironman test, ki pokaže zadovoljivo kondicijsko pripravljenost.

Pripravljalno obdobje na snegu v celoti do meseca oktobra po dogovoru s Klemnom Bergantom opravi s tehnično moško WC ekipo. To so treningi v Saas Feeju, Ushuai in na Hintertuxu. Trening v Ushuai podaljša, kjer tekmuje tudi na tamkajšnjem kontinentalnem pokalu. Že v Argentini se pojavijo težave z vnetim patelarnim ligamentom v desnem kolenu. Po treningu v Hintertuxu z A ekipo se z njegovim osebnim trenerjem Mitjo Kuncem odločita za dvomesečno rehabilitacijo kronično vnetega patelarnega ligamenta in kondicijski trening pod vodstvom Mitje Bračiča.

V začetku decembra prične ponovno s treningi in se ekipi prvič pridruži na treningu v Alta Badii (13.-15.12.) Med tekmovalno sezono se z njegovim osebnim trenerjem ekipi delno priključujeta, delno delujeta na svoje, sodelovanje kadar smo skupaj je korektno.

Na tekmah evropskega pokala ne smuča dobro, njegovo smučanje je na tekmah preveč grobo, za vratci preveč zaključuje zavoje in ima premalo dirkaško linijo. Tudi rezultati na evropskem pokalu so posledično temu primerni in se gibljejo okrog štiridesetega mesta. Sicer na določenih treningih in tekmah nižjega ranga pokaže bistveno boljše vožnje, ki jih pa ne uspe prenesti na tekme evropskega pokala. Po zadnji tekmi EC v Kranjski Gori zaključijo tekmovalno sezono in se posveti rehabilitaciji desnega kolena.

V evropskem pokalu v slalomu doseže sledeče uvrstitve: 30., 39., 42., 44.

Doseže kriterij 2 (do 120. mesta v posamični disciplini) trenutno 100. mesto SL

Cilji: Uvrščanje v top 15 EC NE (30., 39., 42., 44)

Skupno v disciplini top 25 NE 84. mesto

Napredek: NE

ŠPILAR ŽAN

Kondicijske priprave v pripravljalnem obdobju prične po prilagojenem programu zaradi poškodbe rame, ki jo je staknil na aprilskem treningu v Banskem. Tudi šolske obveznosti z maturo mu vzamejo precej časa. Sicer ima na skupnih kondicijskih kampih v Postojni v mesecih julij, avgust in september dobro prisotnost in na kondicijskem področju solidno napreduje, kar pokaže tudi Ironman test, ki ga zaradi različnih težav z zdravjem opravi šele v drugi polovici meseca oktobra. Največ rezerv ima v aerobnem delu in maksimalni moči.

V pripravljalnem obdobju na snegu je imel poleg že omenjenih težav z ramo še vrsto drugih, tako je zaradi bolečin v kolenu v drugem Saas Feeju izpustil štiri dni treninga, na naslednjem zaradi želodčnih težav en dan, v Peeru zaradi prepone en dan, med tekmovalno sezono zaradi težav s hrbtom pod lopatico, gležnja in kolena izgubi še nekaj dni treninga in tekem.

Njegovo smučanje v pripravljalnem obdobju je napredovalo, veliko smo delali na njegovi centralni poziciji na smučeh in čisti izpeljavi zavoja. Pred sezono zamenja tudi proizvajalca smuč, Headove

smučič zamenja za Fischerjeve. Zdelo se je, da smo uspeli zaježiti tudi prelahke odstopne in naredili korak naprej v konstantnosti. Vendar je na zadnjih treningih na Molltalu in Leviju pred tekmami ponovno prelahko odstopal in impulzivno reagiral na napake.

Prve tekme v Skandinaviji tako konča ob progi na prelahkem način. Težave je imel tudi z motivacijo in pristopom na tekmo. Tudi v nadaljevanju sezone ima občutno preveč odstopov. Na tekmah evropskega pokala tekom sezone ne pokaže voženj s katerimi bi bil lahko konkurenčen.

Ne doseže kriterija.

Cilji: Uvrščanje v točke EC NE
Izboljšava FIS točk NE

Napredek: NE

BOŽIČ BORUT

Na prve skupne kondicijske priprave pride solidno pripravljen in lepo napreduje skozi kampe v Postojni. Težav z zdravjem oziroma poškodbami na teh kondicijskih kampih nima. Test Ironman opravi solidno. Prostor za napredek je na vseh področjih kondicije od moči do aerobne vzdržljivosti.

Na prvem daljšem snežnem treningu v pripravljalnem obdobju v Saas Feeju ima nekaj težav s hrbtom, na kondicijskem treningu ga pri nalogu uščipne v hrbtu, vendar po dveh dneh počitka in terapijah napetost v hrbtu popusti in lahko nadaljuje s treningom. Drugih težav s poškodbami oziroma boleznijo v pripravljalnem in tekmovalnem obdobju razen ene kratkotrajne viroze ni imel.

Pri njegovem smučanju največ pozornosti namenimo prvi fazi zavoja, ki je preveč neaktivna, preveč tipa in ne stopi odločno na spodnjo smučo. Prevečkrat pride v zavoj preveč nazaj in s spuščeno notranjo ramo. Zaradi tega se mu zavoj podaljšuje pod vrati in ne more odpeljati bolj agresivne linije. Ta težava je izrazitejša v veleslalomu in hitrih disciplinah. V slalomu je ta težava manj izrazita in deluje bolje. Ta problem se mu v veleslalomu vleče skozi celotno sezono in sem prepričan, da je to glavni razlog da ni željenega napredka v tej disciplini.

Tekem za evropski pokal odpelje bolj malo in na njih predvsem nabira izkušnje in spoznava terene, kljub temu na finalu v Kranjski Gori v slalomu odpelje soliden prvi tek in se približa prvi trideseterici.

Na mladinskem svetovnem prvenstvu v alpski kombinaciji osvoji 13. mesto po povprečnem superveleslalomu in dobrem slalomu, v ostalih disciplinah zaostane za pričakovanji.

Doseže kriterij 3 (med 40 na svetu v svojem letniku in mlajšimi) SL 24. mesto

Cilji: Uvrstitev na tekme EC DA
MSP top 15, DA 13. mesto AC
izboljšava FIS točk delno

Napredek: DA v slalomu in POGOJNO v ostalih disciplinah

NARALOČNIK NEJC

Nejc vstopi v pripravljalno kondicijsko obdobje zelo slabo kondicijsko pripravljen, kar pokaže spomladanski Ironman test. Po resnem pogovoru se zavzeto loti kondicije in na skupnih kondicijskih kampih napreduje iz kampa v kamp. Njegova težava je, da premalo naredi kadar ni pod kontrolo in rabi človeka da ga priganja. Veliko prostora za napredek ima na vseh področjih kondicije, od stabilizacije, aerobne vzdržljivosti, ravnotežja, koordinacije. Na drugem Ironman testu v avgustu konkretno izboljša rezultat, vendar za nivo evropskega pokala še vedno premalo.

Na smučarskih treningih v pripravljalnem obdobju nima zdravstvenih težav. Njegovo smučanje je zelo previdno in praviloma prve vožnje počasne. Zelo rad skorigira začetek zavoja z driftnjem, sploh kadar gre po njegovem mnenju prehitro. Ima pa zelo dober občutek za drsenje. Opravi trening hitrih disciplin v Čilu z našo moško ekipo za hitre discipline. V začetku januarja ima težave s hrbtom, kar je posledica neaktivnosti z vajami za stabilizacijo. Za en teden prekine s smučanjem, obiskuje terapije s fizioterapevtom in dela kondicijo.

Med sezono večinoma dela z Matijo Grašičem, ki je tudi pokrival tekme v hitrih disciplinah za evropski pokal. Letos je prvič nastopal na nekaterih hitrih tekmah evropskega pokala, spoznaval nove terene in praviloma iz dneva v dan smučal bolje. Na superveleslalomu v Sarntalu pride tudi do svojih

prvih točk za evropski pokal za 29. mesto. Na MSPju v hitrih disciplinah nastopi pod pričakovanji in ne uspe uloviti petnajsterice.

Doseže kriterij 3 (med 40 na svetu v svojem letniku in mlajšimi) DH 3. mesto

Cilji: Uvrstitev na tekme EC DA
MSP top 15, NE (18.SG, 20.AC)
Izboljšava FIS točk delno

Napredoval: DA

4. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

(zdravniška služba, fizioterapevti, nutricionisti...)

Rad bi se zahvalil dr. Anžetu Kristanu za zelo odzivno in korektno sodelovanje skozi sezono. Kadar koli smo ga potrebovali in potrebovali smo ga dostikrat, sploh v pripravljalnem obdobju (Špik, Špilar), je bil vedno na voljo in pripravljen pomagati.

5. Zaključek (komentar)

Moram priznati, da je bila moja prva sezona v vlogi odgovornega trenerja za evropski pokal dokaj stresna. Rad bi se zahvalil sodelavcema Matiju in Gašperju za predano delo in vso pomoč, kot tudi vsem fantom Jakobu, Aljažu, Žanu, Borutu in Nejcu za korektno sodelovanje tekom sezone.

Rad bi se zahvalil tudi Mihi za vso pomoč in izkazano zaupanje, kot tudi obema odgovornima trenerjema v svetovnem pokalu Klemnu in Petru za sodelovanje.

V evropskem pokalu že dolgo ni več polovičarstva. Vsi povrsti trenirajo trdo, konkurenca je močna, podlaga vrhunsko utrjena in le s sto odstotnim pristopom in dobrimi pogoji za delo jim bomo lahko konkurirali.