

SZS – ALPSKE DISCIPLINE

LETNO POROČILO O DELU ZA SEZONO 2018/2019

MOŠKA EKIPA
ZA
SVETOVNI POKAL
tehnične discipline

1. Vodstvo in sestava ekipe

1.1 Strokovno vodstvo:

	ime in priimek	
Odgovorni trener	Klemen Bergant	
Trener	Rok Šalej	
Trener	Matjaž Požar	
Kondicijski trener:	Dr. Mitja Bračič (Kranjec), Jani Gril (Hadalín)	
Fizioterapevt:	Matej Dormiš, Sašo Oštir	
Servis smučí:	Barnaba Greppi	Rossignol
Zdravnik:	Dr.Matjaž Turel, Dr.Anže Kristan	

1.2 Sestava ekipe za svetovni

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	Status
Žan Kranjec	1992	SD Novinar	1. kriterij
Štefan Hadalin	1995	SK Dol Ajdovščina	1. kriterij

2. Realizacija načrtovanega programa (statistični prikaz obdobj)

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Realiziran kraj treninga	Realizirano število dni
Prehodno obdobje: 13.04.-22.04.	Bansko	8	Bansko	8
Pripravljalno obdobje: 29.07.-06.08.	Saas Fee	7	Saas Fee	5
16.08.-11.09.	Ushuaia	19	Ushuaia	18
23.09.-30.09	Saas Fee	7	Saas Fee	6
Predtekmovalno obdobje 08.10.-12.10.	Tux	5	Tux	5
16.10.-19.10.	Tux, Soelden, Moelltal	4	Tux	4
23.10.-28.10.	Soelden	5	Soelden	3
05.11.-09.11.	Moelltal	5	Moelltal	5
Tekmovlano obdobje: 14.11.-24.03.		80		76
SKUPAJ		140 dni		130 dni

2. 1 Opis realizacije programa

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:

To je bila prva sezona novega 4 letnega obdobja, ki smo ga poskušali nadgraditi po olimpijski sezoni 2018. Cilj obdobja je ambiciozno sestavljen, saj je cilj osvajati medalje na največjih tekmovanjih in uspešno nastopati v Svetovnem pokalu. Prav tako je cilj, skupaj z ekipami EC in C pripeljati še kakšnega tekmovalca v pozicijo, da lahko uspešno nastopa v Svetovnem pokalu.

Tekmovalca nista menjala opreme in sta ostala na proizvajalcu Rossignol, prav tako sta imela tovarniškega serviserja.

Prehodno obdobje: Jaz osebno prehodno obdobje štejem v sezono, ki prihaja. Tudi to sezono smo prehodno obdobje realizirali aprila v Banskem v Bolgariji. V devetih dneh smo opravili 8 snežnih dni v dobrih pogojih, na terenu z valovi. Večino treninga je potekalo na soljenih progah. Treninga sta se udeležila Kranjec in Hadalin, ter Borut Božič in Tadej Pačinski. Na treningu je zagrebška Fakulteta za šport z našimi tekmovalci opravila nekatera testiranja in opravila zanimivo 3 dimenzionalno analizo voženj. Realizacija: 5 dni veleslaloma (skupaj 1102 prevožena zavoja) in 3 dni slaloma (skupaj 1330 prevoženih zavojev).

Pripravljalno obdobje: Po 3 mesečnih kondicijskih pripravah in opravljenem Ironman testu, smo načrtovali 7 snežnih dni v Saas Feeju, a smo jih zaradi pretoplega vremena opravili le 5. Tako nam je popolnoma izpadel slalomski uvod, ki smo ga izvedli na začetku treninga v Ushuaii. Realizacija: 2 dni prostega smučanja, 3 dni GS (550 zavojev) treninga na lažjem terenu.

Trening v Ushuaii je bil obsežen in predvsem na začetku opravljen v idealnih razmerah. Proti koncu kampa so bili pogoji malce slabši, a vseeno še vedno dobri. Na prvih dveh smučarskih treningih (Saas Fee, Ushuaia) sta se ekipi pridružila Grošelj in Dvornik s trenerjem Kuncem. Sodelovali smo z našimi dekleti, italijansko, francosko in nemško moško ekipo. Realizacija: 6 (8) dni slaloma (2277/3165 zavojev), 11 (9) dni veleslaloma (2281/1941 zavojev), 1 dan SG (105 zavojev). Različni tereni, sneg večinoma trd, kompakten, 2 dni GS treninga realiziranega na politi progi.

V septembru smo opravili uspešen 6 dnevni trening v Saas Fee, kjer je bil z nami Jakob Špik. Sneg je bil dober, trd in zadnje dni smo skupaj z nekaterimi Švicarji in švedsko moško ekipo opravili odlični GS in SL trening na WC progi. Realizacija: 4 dni GS (621 zavojev), 2 dni SL (610 zavojev), teren izredno težaven, sneg trd, kompakten.

Predtekmovalno obdobje: V oktobru smo naredili 5 (3 dni GS (312 zavojev), 2 dni SL(444 zavojev)) in 4 (3 dni GS (308 zavojev), 1 dan SL(162 zavojev)) dnevni trening v Tuxu in planirali 3 (3 dni GS (260 zavojev)) dnevni trening v Soeldnu. Tako v Tuxu, kot v Soeldnu so bili pogoji dobri in smo opravili vse, kar smo imeli planirali. V Iceboxu, kjer so proge za trening, je bila proga utrjena z vodo. Tekma je zaradi slabega vremena odpadla. Pred odhodom na Finsko, smo opravili kvaliteten trening slaloma na

Moelltal. Realizacija: 5 dni SL (1572 zavojev), zahteven teren, sneg trd, kompakten. Delno ga je izpustil Kranjec zaradi bolečin v zgornjem delu telesa.

TEKMOVALNO OBDOBJE:

Tekmovalno obdobje:

Soelden: GS - tekma odpadla

Levi: SL - Hadalin 18. mesto, Kranjec DNQ

Beaver Creek: GS - Kranjec 25. mesto, Hadalin DNQ

Val d'Isere: GS – Kranjec 9. mesto, Hadalin DNQ
SL – tekma odpadla

Alta Badia: GS – Kranjec 9. mesto, Hadalin DNQ
PGS – Kranjec 29. mesto

Saalbach: GS – Kranjec 1. mesto
SL – Hadalin 8. mesto, Špik DNQ

Madonna: SL – Kranjec 11. mesto, Hadalin DNQ

Zagreb: SL – Hadalin DNQ, Kranjec DNF1

Adelboden: GS – Kranjec 5. mesto, Hadalin DNQ
SL – Hadalin 10. mesto, Špik DNQ, Kranjec DNQ

Wengen: AC – Hadalin 18. mesto
SL – Hadalin 14. mesto, Špik DNF1

Kitzbuehel: SL – Hadalin 12. mesto, Kranjec 24. mesto, Špik DNF1

Schladming: SL – Kranjec 11. mesto, Hadalin DNF2, Špik DNF1

Garmisch: GS – tekma odpadla

WSC ARE: AC – Hadalin 2. mesto
GS – Kranjec 5. Mesto, Hadalin 22. Mesto
SL – Kranjec 17. mesto, Špik 33. mesto, Hadalin DNS2

Bansko: AC – Hadalin 3. mesto
GS – Kranjec 5. mesto, Hadalin DNQ

Kranjska gora: GS – Kranjec 9. mesto, Hadalin DNQ, Božič DNF1

SL – Hadalin 21., Božič DNF1, Kranjec, Špik, Dvornik in Marovt DNQ

Andorra: GS – Kranjec 3. mesto

SL – Hadalin 19. mesto

Kranjec in Hadalin sta tekmovala dobro. Sta še v fazi tekmovalnega razvoja, na koncu katerega bosta sposobna svoje smučanje pokazati na prav vsaki tekmi. Lahko tekmujeta z najboljšimi na svetu in jih kdaj tudi premagati.

Realizacija dela na snegu v celotni sezoni:

Kranjec: 123 dni, 104 treningi, 20 tekem, 414 voženj na prosto, 149 voženj SL (9175 zavojev), 402 vožnji GS (10907 zavojev), 7 voženj SG (105 zavojev). Na snegu je preživel 348 ur.

Hadalin: 130 dni, 107 treningov, 24 tekem, 428 voženj na prosto, 252 voženj SL (14824 zavojev), 279 voženj GS (8363 zavojev), 25 voženj SG (454 zavojev), 5 voženj DH (15,8 km). Na snegu je preživel 391,5 ur.

Veseli tudi napredek Jakoba Špika iz ekipe za Evropski pokal, ki je na tekmah v Adelbodnu in Wengnu pokazal, da se lahko vozi s konkurenco v Svetovnem pokalu.

Know-How naše ekipe za hitre discipline je zelo pomagala pri letošnjih rezultatih Štefana Hadalina v AC. Tu gre zahvala Petru Penu in njegovi ekipi.

Še vedno večino kvalitetnih treningov med tekmovalno sezono opravimo v tujini. Alta Badia, Reiteralm, Tarvisio. Sodelovanja z tujimi ekipami je vedno manj, saj glede na konkurenčnost obeh tekmovalcev tuje ekipe niso več pripravljene na sodelovanje. Edina rešitev je urejen poligon v domovini. Res je, da smo kar nekaj treningov opravili v Kranjski gori, a ne na tekmovalni podlagi.

3. Ocena posameznega tekmovalca

3.1 Telesna priprava po obdobjih:

- **Kranjec:** kondicijo opravlja pod nadzorom dr. Bračiča, ki načrtuje in nadzoruje cel proces. Je vrhunsko pripravljen.

- **Hadalin:** kondicijo opravlja pod nadzorom Janija Grila, ki načrtuje in nadzoruje cel proces. To je področje, kjer Štefan lahko in mora napredovati.

Oba sta v mesecu juliju opravila Ironman test (rezultate ima Andrej Lukežič)

3.2. Snežna priprava po obdobjih:

- **Kranjec:** Treniral je dobro in brez večjih posebnosti. Od začetka do konca tekmovalnega obdobja je bil na visoki ravni. Nekaj težav je imel z zgornjim delom telesa v novembru in

januarju.

- **Hadalín:** Trenira dobro, ni še na nivoju, da opravi večje število kvalitetnih voženj. Ima probleme s spodnjim delom telesa, ki so predvsem pri GS včasih neobvladljive.

3.3. Realizacija rezultatskih ciljev

vrsta cilja	načrtovani cilj	realizacija cilja
Svetovni pokal - WC		
WCSL VSL	1 tekmovalec do 7. mesta, 1 tekmovalec do 30. mesta	DA NE
WCSL SL	1 tekmovalec do 25. mesta	DA
WCSL SM		
WCSL SVSL		
WCSL AC	1 tekmovalec do 30. mesta	DA
Svetovno prvenstvo Are 2019		
VSL	1 uvrstitev do 6. mesta	DA
SL	1 uvrstitev do 15. mesta	NE
SM		
SG		
AC	1 uvrstitev do 15. mesta	DA

3.4. Doseženi kriterij/doseženi cilji/napredek

ime in priimek	načrtovani cilj	realizacija cilja
Žan Kranjec, 1. kriterij, napredek DA	WCSL 7 GS	DA, 4. mesto
	1 uvrstitev do 30. mesta na WC tekmi v SL	DA, 11. mesto, 11. mesto, 24. mesto
	Uvrstitev do 6. mesta na WSC v GS	DA, 5. mesto
	Uvrstitev do 25. mesta na WSC v SL	DA, 17. mesto
Štefan Hadalin 1. Kriterij, napredek DA	WCSL 25 SL	DA, 19. mesto
	WCSL 30 GS	NE, brez točk
	WCSL 30 AC	DA, 3. mesto
	Uvrstitev do 15. mesta na WSC v SL	NE, DNS2
	Uvrstitev do 15. mesta na WSC v GS	NE, 22. mesto
	Uvrstitev do 15. mesta na WSC v AC	DA, 2. mesto

4. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

(zdravniška služba, fizioterapevti, nutricionisti...)

Velik plus ekipe v preteklih dveh sezonah je stalna prisotnost fizioterapevta. Obeh (Matej Dormiš in Sašo Oštir) ne razumem kot zunanja sodelavca, ampak kot enakovredna člana ekipe. Oba se izmenjujeta na treningih in tekmovanjih in oba sta dodana vrednost ekipe.

Sodelovanje z zdravniško službo pod vodstvom dr. Matjaža Turela in dr. Anžeta Kristana je vzorno. Če kaj potrebujemo, so vedno na voljo.

Individualno tekmovalca sodelujeta še z drugimi strokovnjaki – psiholog, somatik,....

Spomladi sta oba tekmovalca opravila pregled pri dr. Turelu in dr. Nadi Kozjek Rotovnik, kjer sta dobila navodila za prehrano.

5. Zaključek (komentar)

Še enkrat lahko zapišem enako kot v preteklem letu: v veselje in ponos mi je bilo sodelovati s tekmovalcema in vsemi mojimi sodelavci. Delo je stresno, saj se tekmuje na najvišjem možnem nivoju, v športu najbogatejših nacij na svetu. Kljub nekaterim težavam, smo dosegli skoraj vse zastavljene cilje, predvsem pa postavili močne temelje za doseganje najvišjih mest. Zahvale in poklon gredo Žanu, Štefanu, Roku, Matjažu, Mateju, Sašu, Mitu, Janiju in Babiju.

In.....njuni rezultati niso sami po sebi umevni.

Hvala tudi SZS, da tekmovalca lahko dobro opravljata tisto, kar imata najraje. Hvala predsedniku AO Iztoku Klančniku in Vodji panoge Mihi Verdniku. Skupaj s sodelavci sta opravila veliko delo.

6. Izhodišča za pripravo načrta

Okoli obeh tekmovalcev je zbrana dobra ekipa. Zadržati in nadgraditi rezultate, ki jih dosegata je vsako leto težje. Vendar mislim, da še nista dosegla tekmovalne zrelosti in da lahko še napredujeta. Vse bolj je pomembna preventiva in regeneracija, saj je tekmovati na njunem nivoju stresno. Predlagam, da se načrt priprav naredi podobno, kot v preteklih sezonah.

Kot v preteklih letih predlagam, da se ekipi v pripravljalnem delu sezone priključita do 2 tekmovalca. Zaradi povezave med ekipama za svetovni in evropski pokal, bo moral biti prisoten dodatni trener, ki bo v tekmovalnem obdobju vezni člen za ta dva tekmovalca na tekmah nižjega ranga.