

## 1. Vodstvo in sestava ekipe

### 1.1 Strokovno vodstvo:

	ime in priimek	vloga sodelavca
Odgovorni trener	Peter Pen	Trener DH, SG, GS, SL
Trener	Gašper Markič	Trener DH, SG, pomoč pri kondiciji
Trener S	Matjaž Marušič	Trener GS, SL, timing, analize
Serviser / Stoekli	Mišel Žerak	Delno plačan od opremljevalca
Serviser / Nordica	Rok Javor	Plačan od opremljevalca
Serviser / Atomic	Renato Gašpar	Servis smuči Hrobat, Kosi
Kondicijski trener	Dani Ošep	Planiranje in izvedba kondicijskih treningov
Zunanji sodelavec	Dr. Anže Kristan	Zdravnik
Zunanji sodelavec	Andrej Šporn	Analitika

### 1.2 Sestava ekipe za svetovni 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	1
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	6
AVGUST	STELVIO	5	STELVIO	4
AVGUST IN SEPTEMBER	LA PARVA	25	LA PARVA	26
OKTOBER	STELVIO	6	HINTERTUX	5
OKTOBER	SOLDEN	7	STELVIO	6
NOVEMBER	PITZTAL	6	PITZTAL	6
NOVEMBER	NAKISKA	6	NAKISKA	5
NOVEMBER	LAKE LOUISE	4	LAKE LOUISE	4
<b>SKUPAJ :</b>		<b>63</b>		<b>62</b>
DECEMBER, JANUAR, FEBRUAR, MAREC	TEKMOVALNO OBDOBJE	80	TEKMOVALNO OBDOBJE	85
APRIL	KRVAVEC, AREH	17	KRVAVEC, HINTERSTODER, BANSKO	14
<b>SKUPAJ</b>		<b>155 dni</b>		<b>161 dni</b>

## 2. 1 Opis realizacije snežnih treningov- tekmovanj

### Kondicijski treningi:

Kondicijsko vadbo je v minuli sezoni izvajal in planiral Dani Ošep v pomoč mu je bil na terenu Gašper Markič. Dani se je dobro vklopil v ekipo in nadaljeval v okvirih, ki smo jih uvedli pred leti. Dodali smo nekaj manjših novosti in več skupnih treningov, tudi ko nismo skupaj na terenu ali kondicijskih kampih. Največje pridobitev je bila, da so tekmovalci tudi na snežnih treningih in tekmah kondicijske treninge opravljali vodeno skupaj in ne kot v prejšnjih letih po svojih občutkih. Tudi za preventivo, raztezanje, prehrano in regeneracijo je bil zadolžen Dani. Na tem področju smo naredili korak naprej. V mesecu avgustu smo opravili Ironman test kot je bilo planirano v načrtu dela za sezono 2018-19. Rezultati so pokazali napredek. Klemen Kosi je test opravil konec septembra. Ironman smo opravljali v Postojni pod vodstvom Andreja Lukežiča. Treninge smo začeli izvajati konec meseca maja 2018, Klemen Kosi pa zaradi operativnega posega v drugi polovici junija 2018.

### Pripravljalno obdobje:

Poletni meseci so bili namenjeni prostemu smučanju, prilagoditvi na nove smučarske čevlje in smuči. Lažje postavitve GS in treninge SL na kratke količke, v začetku avgusta smo imeli slabše snežne pogoje, zato smo opravili le 60% načrtovanih dni.

Treningi v Čilu - La Parva so bili uspešni in v celoti opravljeni na vrhunski ravni in v zelo dobrih snežnih razmerah. Snega je bilo manj kot prejšnja leta a je bila podlaga vedno trda in večino časa tudi zahtevna. Fantje so vsak dan imeli na razpolago trening dveh disciplin na različnih terenih v različnih postavitvah. Z številčno in strokovno močno trenersko ekipo smo realizirali vse. Vsi fantje so se udeležili tudi tekem SAC, kjer so nekateri popravili FIS točke in tako izboljšali štartne pozicije. Na vseh snežnih treningih v pripravljalnem obdobju, sta bila vabljeni eden do dva mlajša tekmovalca, ki mislim, da sta dobro izkoristila ponujene priložnosti.

Oktobrske snežne treninge smo opravili v Hintertuxu, kjer smo trenirali z našo moško tehnično ekipo in na Stelviu. Ti snežni treningi so bili namenjeni predvsem treningu GS in SL. Pred odhodom v Kanado smo želeli opraviti dober »speed« trening v Pitztalu, kjer smo imeli solidne pogoje in najboljše terene, a podlaga ni dopuščala, da bi bilo vse opravljeno kot je bilo zastavljeno. Trenirali smo DH, SG in GS.

### **Predtekmovalno obdobje:**

Je za nas zelo kratko in je bilo v celoti opravljeno v Nakiska (CAN) Opravili smo tri (3) dni treninga SG in dva (2) dni treninga DH. Trening smo opravili v sodelovanju z Avstrijsko WC2 ekipo, Kanadčani in žensko ekipo Norveške. Cilj je bil adaptacija na severno ameriški sneg, tekmovalnost in primerjava z konkurenco.

### **Tekmovalno obdobje:**

Logistično in psiho-fizično zelo naporno obdobje, kjer nam je FIS-a namenil kar nekaj ekstremnih situacij, ter napornih premikov od prizorišča do prizorišča. To smo dobro izpeljali in se predhodno dobro pripravili. Na vseh »speed« vikendih v sezoni 2018-19 smo bili konkurenčni in sposobni za vrhunski rezultat. Uspelo nam ni v Bormiu (in še to zaradi hudega padca Klemna Kosija) in Kitzbuhelu, ker so nekateri tekmovalci imeli psihične, taktične in fizične težave. Hrobat in Kline sta severno Ameriško turnejo nadaljevala na tekmah nižjega ranga, da bi popravila FIS točke, kar jima je tudi uspelo. V zadnjem trenutku sta prispela v Val Gardeno, kjer smo v SG-u imeli lep ekipni uspeh. Štiri (4) tekmovalce v TOP 20. Po petih letih pa tudi točke v DH. Takoj po novem letu smo opravili krajši kondicijski trening v Strunjanu - štiri dni. Obdobje med 5.1.2019 in 11.1.2019 je bil med sezono edini termin, kjer smo lahko opravili nekaj kvalitetnih treningov. Na tekmah v januarju in februarju smo bili dobro pripravljene in visoko motivirani, uspelo nam je tudi nekaj dobrih rezultatov, predvsem Martin Čater v Wengen DH, AC, Are SG so pokazali da je fant zmožen nadgraditi minulo sezono. Na finale v Soldeu smo pripeljali dva tekmovalca. Cilj je bil tri, a se je Martin poškodoval že v februarju. Težave pa smo imeli na tekmah smuka z ravninskimi štarti, na lažjih delih prog in podlagah. Boštjan Kline, pa na splošno v smukaškem delu sezone ni deloval kot je sposoben in kot smo ga vajeni. Pri njemu smo v drugem delu sezone z veliko količino smučanja in prizadevnostjo vseh trenerjev in serviserja Roka Javorja izvlekli vsaj solidne rezultate v SG-ju. Tekmovalno obdobje smo zaključili z koncem meseca marca in tekmami nižjega ranga. To obdobje smo tudi izkoristili za trening na težkem terenu v Hinterstoderju, kjer bo naslednje leto tekma svetovnega pokala.

## **3. Realizacija rezultatskih ciljev**

**Končna uvrstitev na WCSL lestvici; WSC-; končna uvrstitev v EP;**

<b>vrsta cilja</b>	<b>načrtovani cilj</b>	<b>realizacija cilja</b>
<b>Svetovni pokal - WC</b>		
<b>VSL</b>	<b>Izboljšati FIS točke in se uvrstiti na tekme WC GS</b>	<b>DA</b>
<b>SL</b>	<b>Opraviti zadostno količino treninga</b>	<b>DA</b>
<b>WCSL SM</b>	<b>1x15wctl, 1x25 wctl, 1x40wctl</b>	<b>NE, NE, DA</b>
<b>WCSL SVSL</b>	<b>1X15wctl, 1x25 wctl,1x40 wctl</b>	<b>NE, DA, DA</b>

WCSL SC	1X10wosl, 1x20 wosl,1x30 wosl	DA, DA, NE
WSC – 2019		
VSL		
SL		
SM	1x do 6. mesta	NE (20.mesto)
SG	1x do 6. mesta	NE (13.mesto)
SC	1xdo10.mesta,1x do 20. mesta	DA (2.mesto)

### 3.1 Realizacija individualnih rezultatskih ciljev

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

ime in priimek	načrtovani cilj	realizacija cilja	Realizacija (Da/Ne)
Boštjan Kline	<ul style="list-style-type: none"> <li>- izpolnitev kriterija 1</li> <li>- uvrstitev na WSC</li> <li>- WCSL 30 DH</li> <li>- WCSL 20 SG</li> </ul>	DH WCSL 52 SG WCSL 24 DH 20. MESTO ARE	DA NE NE NE
Martin Čater	<ul style="list-style-type: none"> <li>- izpolnitev kriterija 1</li> <li>- uvrstitev na WSC</li> <li>- DH WCSL 30</li> <li>- SG WCSL 30</li> <li>- AC WCSL 20</li> </ul>	DH WCSL 28, SG WCSL 27, AC WCSL 24 SG 13.MESTO ARE	DA DA DA DA
Klemen Kosi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- izpolnitev kriterija 1</li> <li>- uvrstitev na WSC</li> <li>- DH WCSL 40</li> <li>-</li> <li>- SG WCSL 30</li> <li>-</li> <li>- AC WCSL 15</li> </ul>	DH WCSL 44, SG WCSL 29 AC WCSL 45	DA NE DA NE
Miha Hrobat	<ul style="list-style-type: none"> <li>- izpolnitev kriterija 1</li> <li>- uvrstitev na WSC</li> <li>- osvojiti točke svetovnega pokala</li> </ul>	AC 37 WCSL, SG 43 WCSL	DA DA
EKIPNI CILJI	DO 6 MESTA WSC ARE	SG 13. ČATER	NE

## 3.2 . Ocena posameznikov

### Boštjan Kline

Poletne fizične treninge opravil z rutino, marljivostjo in tudi napredoval. Na snežne treninge je prišel zelo dobro pripravljen.

Vse snežne treninge opravil v celoti, v sezono je vstopil dobro pripravljen, nove opreme, ki je dobra a malo specifična ni osvojil v celoti. V dveh disciplinah osvojil točke WC. Bolje tekmoval v SG in drugem delu sezone. V smuku ima težave z percepcijo, samozavestjo, zaupanjem v material in še čem. Verjame, da se bo vrnil in uvrščal na mesta, kjer je bil pred 500 dnevi z povečano samozavestjo, sinhronizacijo z materialom. Verjame v serviserja in trenerje. V Super g-ju je naredil nekaj vrhunskih rezultatu, ki pa niso bili blizu njegovim limitom.

### Martin Čater

Kondicijsko in mentalno je napredoval. Vse snežne treninge opravil v celoti, v sezono stopil dobro pripravljen. Ostal na istem proizvajalcu smuči, ki je spremenil kompletno konstrukcijo smuči vezi in plošč. Sam je ogromno pomagal pri razvoju opreme in ni imel težav z materialom Stoekli. Že na prvih tekmah je pokazal, da je močnejši, boljši in hitrejši kot lani. V treh disciplinah ima uvrstitev med top 15 na tekmah WC/WSC. Interne in ekipne cilje je izpolnil. V SG letos rezultatsko še ni pokazal vsega kar je sposoben. Za 50 stotink sekunde je z večjo napako zgrešil medaljo na SG WSC v Are-u. Nato se je čez dva dni poškodoval na treningu smuka in to ne samo po svoji krivdi. Sezono zaključil 8.2.2019 na WSCL v DH in SG TOP 30. Rekonstrukcija križnih vezi je uspela, rehabilitacija poteka uspešno in pod nadzorom zdravnikov in kondicijskega trenerja.

### Klemen Kosi

Kondicijsko vadbo je začel z tri tedensko zamudo zaradi operacije hrbtenice v mesecu maju. Treninge opravljal po prilagojenem programu pod nadzorom kondicijskega trenerja. Vse snežne treninge opravil v celoti, v sezono je stopil dobro pripravljen. V poletnem delu tekmovalne sezone (Čile) je tekmoval odlično in si pripravil dobra štartna izhodišča za zimo. Njegova figura na smučeh je po dveh letih ponovno izgledala pravilna. Kljub ne uspehu v Lake Louisu je ostal miren in fokusiran, kar je z dvema vrhunskima rezultatoma pokazal v Beaver Creeku. Po selitvi v Evropo je nadaljeval z dobrimi rezultati v Val Gardeni SG in DH treningi, ter tekmo v Bormiu. Tam je grdo padel tik pred ciljem. Kot se je kasneje izkazalo, jo je odnesel z lažjimi poškodbami, a se kljub veliki želji in naporu ni uspel pobrati od tega grozovitega padca. V mesecu marcu spet kazal svojo pravo sliko v SG-u in se prvič uvrstil na finale WC Soldeu. Fant ima še vedno težave z integriranjem v različne sisteme, je samosvoj, egoističen in nezaupljiv. Sicer pa zelo tekmovalen, z težavami na določenih podlagah in terenih. V AC, kjer je bil v preteklosti uspešen, žal letos ni uspel pokazati kolikor je sposoben zaradi manjka treninga SL in padca.

## Miha Hrobat

Naredil napredek v kondiciji, več treningov je opravil pod nadzorom trenerja za kondicijo. Od prvega pravega smukaškega treninga dalje je deloval bolje. Našel je zaupanje v material in serviserja. Ima še nihanja v izvedbah, tudi v želji po rezultatih dela napake, ki so ga v minuli sezoni stale kar nekaj vrhunskih rezultatov (Beaver Creek SG, Wengen AC in DH, Kitzbuhl SG, Are AC, Kvitfjell DH in SG). Glede na mladost in potencial smo mu dodali še četrto disciplino GS, kjer pa se z štartno številko in količino, ter kvaliteto GS treninga ni moral kosati z najboljšimi. To je bila napaka, ki smo jo storili takoj po tem ko je fant osvojil svoje prve točke WC SG v Val Gardena. Naredil je dva TOP 20 rezultata v različnih disciplinah. Povečal tudi kvoto ekipe za naslednjo sezono v SG in AC. Dela in smuča lahko še veliko bolje in hitreje.

## 4. Poškodbe

**Martin Čater**; poškodba levega kolena (sprednje križne vez in meniskusa) na uradnem treningu DH 8.2.2109 v Are (SWE).

**Klemen Kosi**; operacija hrbtenice (maj 2018) in zlom ličnice, poškodba vratu in zlom nosu na tekmi WC DH 28.12.2018 v Bormio (ITA).

**Miha Hrobat** bolečine v kolenu, konec meseca marca (vnetje in slaba elastičnost stegenskih mišic).

**Boštjan Kline** viroza in motnje z prebavo konec meseca marca.

## 5. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci in drugimi SLO ekipami

Kot bivši član ekipe je z nami sodeloval Andrej Šporn, pri testu smučič, dresov in pri razvoju modernih analiz, ter pri sestavljanju ekipe strokovnjakov, ki bo v bodoče izboljšala podporo tekmovalcem na najvišjem nivoju alpskega smučanja.

Nadaljevanje dobrega sodelovanja z tekmovalci, trenerji in serviserji ekipe za tehnične discipline na čelu z Klemenom Bergantom.

Dobro sodelovanje z SK Črno in trenerjem Alešem Gorzo.

Trenerji/serviserji naše ekipe so bili v oporo in pomoč na tekmah nižjega ranga (EC, SAC, FIS, WJC, NC..) tekmovalcem moških ekipe EC, EC2 in C.

Na treninge naše ekipe so bili vabljeni: Tilen Debelak (EC2), Ven Florjančič (EC2), Žan Kralj (EC2) in Rok Ažnoh (C).

Nejc Naraločnik (EC) in Borut Božič (EC) sta treninge z našo ekipo opravila po predhodnem dogovoru z Mitjo Valenčičem in na stroške ekipe za hitre discipline. Vsi prej naštetih pa na svoje stroške.

Nadaljevanje tradicionalno dobrega sodelovanja z Gregom Koštomajem in ekipo Ilke Štuhec.

Velika zahvala tudi zdravniški služni z Dr. Anžetom Kristanom, ki nam je nudila vrhunsko in zelo profesionalno pomoč ko smo jih potrebovali .

## 6. Količina dela v številkah

159 snežnih dni od 4.5.2018 do 5.4. 2019

635 ur dela na snegu (smučanja)

5066 GS vrat, 6877 SG vrat, 5741 SL vrat, 424 km DH, 41 enot prostega smučanja

9 GS startov

9 SG startov

37 DH startov (všteti tudi uradni DH treningi)

1 SL startov

5 AC startov

**HVALA SODELAVCEM!!**

**SMUKAŠKI POZDRAV VSEM**

**Maribor, 5.04.2019**

**PETER PEN**

**SLODH4EVER**