

LETNO POROČILO O DELU ZA SEZONO 2020/2021

MOŠKA EKIPA – HITRE DISCIPLINE ZA SVETOVNI POKAL

1. Vodstvo in sestava ekipe

1.1 Strokovno vodstvo:

	ime in priimek	vloga zunanjega sodelavca
Odgovorni trener	KOŠTOMAJ GREGOR	
Trener	GORZA ALEŠ	
Kondicijski trener	Bračič Mitja	Hrobat, Čater
Kondicijski trener:	Kristan Gašper	Kline
Kondicijski trener	Kogal Uroš	Kosi
Pomočnik in servis:	JAVOR ROK	Servis smuči – Kline in Čater
Pomočnik in servis:	KNAFELJ TOMAŽ	Servis smuči – Hrobat in Kosi
Fizioterapevt:	ŠMEJIC ROK	
Zunanji sodelavec:	Anže Kristan	Zdravnik
Zunanji sodelavec:	Turel Matjaž	Zdravnik

1.2 Sestava ekipe za svetovni pokal (realizacija ciljev kratka verzija)

Ime in priimek	Leto rojstva	Društvo/klub	status	cilj	realizacija	Opomba
Martin Čater	1992	SK Celje	1.kriterij	SG 25 DH 30 AC 10	SG 49 DH 21 AC -	NE DA - Kriterij 1 (DH)
Miha Hrobat	1995	ASK Triglav Kranj	1.kriterij	SG 25 DH 60 AC 30	SG 39 DH - AC -	NE NE - Kriterij 2 (SG)
Boštjan Kline	1991	ASK Branik Maribor	2.kriterij	SG 30 DH 45	SG 46 DH 34	NE DA Kriterij 1 (WSC TOP 15 DH)
Klemen Kosi	1991	ASK Branik Maribor	2.kriterij	SG 20 DH 35 AC 20	SG DH AC	Poškodba Poškodba Poškodba Kriterij 2 se obdrži (poškodovanec)

2. Realizacija načrtovanega programa (statistični prikaz obdobj)

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Realizacija – Kraj treninga	Realizirano število dni treninga
prehodno	-	-	Corona epidemija	
pripravljalno		38		31
6.6. – 10.7.2020	Moelltal	12	Moelltal	10
24.8. – 8.9.2020	Stelvio + Zermatt	12	Stelvio + Saas Fee	12
20. – 29.9.2020	Hintertux	8	Saas Fee	4
5. – 14.10.2020	Moelltal	6	Stelvio	5
predtekmovalno		21		20
20. – 31.10.2020	Kauertal+Pitztal	9	Kaunertal + Pitztal	12
7. – 23.11.2020	Nakiska+Panorama	12	Solda	8
Tekmovalno		83		68
23. – 30.11.2020	Lake Louise	5	-	0
30.11.– 6.12.2020	Beaver Creek	4	-	0
12. – 19.12.2020	Speikboden, Gardena	6	Zinal, Val d'Isere, Gardena	11
21. – 22.12.2020	Slovenia	2	Trbiz	1
25. -29.12.2020	Bormio	4	Bormio	5
4.1.2021	Slovenia	1	Obdach	2
6. – 16.12.2021	Pellegrino, Wengen	8	Trbiz, St. Lambrecht	7
19. – 23.1.2021	Kitzbuhel	5	Kitzbuhel	6
27.1. – 14.2.2021	Chamonix, Garmisch, Cortina	14	Kranjska Gora, Garmisch, Cortina	13
19. – 21.2.2021	Sella Nevea, Kr. Gora	3	-	0
23. – 27.2.2021	Bansko	4	Kope, Sella Nevea	4
2. – 8.3.2021	Kvitfjell	5	Trbiz, Kranjska Gora, Saalbach	7
12. – 19.3.2021	Sella Nevea, Lenzerheide	6	Peca, Lenzerheide	3
25. -31.3.2021	DP	6	Kranjska Gora, Trbiz, Planica	9
1.-15.4.2021	SLO smučišča	10		
SKUPAJ		142		119

2. 1 Opis realizacije programa

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE: od 1.5. do 30.11.2020

V juniju smo opravili 10 snežnih dni na ledeniku Moelltal (tam smo bili 12 dni), kjer smo v večini postavljali temelje dobre osnovne uravnoteženosti in postavitve na smučeh v prostem smučanju. Večino teh tehničnih dni smo opravili na veleslalom smučeh. Kombinirali smo tudi z nekaj vožnjami v osnovnih ritmičnih postavitvah na metlice. Uspeli smo tudi opraviti dva dni treningov skoka, ki so ga pripravili v spodnjem delu ledenika. Izvedli smo 10 skokov...

Julij in dve tretjini avgusta sta bila namenjena kondicijski pripravi, ki so jo fantje opravljali vsak s svojim izbranim kondicijskim trenerjem. Ob koncu tega obdobja so opravili tudi Ironman test, ki je pri vseh pokazal na boljšo pripravljenost kot v lanski sezoni. Izjema je bil Klemen Kosi, ki je imel po smučanju težave s hrbtom –svetovano 3 tedensko počivanje. Glede na to, smo zanj test Ironman predstavili na sredino Septembra. Tudi on je test uspešno opravil.

Konec avgusta in prvih deset dni v Septembru smo bili na 14 dnevni snežni pripravi na Stelviu (7 dni) in Saas Fee-ju (8 dni). Imeli smo srečo z vremenom in snežnimi razmerami, tako, da smo opravili 4 dni GS , 5 dni SG in 3 dni DH kvalitetnega treninga.

Ker je v tem obdobju postalo jasno, da tekmovanje v severni Ameriki ne bo, sem posledično spremenil tudi plan za oktober in november.

Sledil je trening v Kaunertalu in Pitztalu. Na prvem ledeniku smo se posvečali tehničnim disciplinam – GS in SL, opravili pa smo tudi kakovosten test smuči. Sledila je selitev v Pitztal, kjer smo imeli zelo dobre razmere za trening hitrih disciplin in tudi celoten smuk v dolžini skoraj 2 minut. Povezali smo se z avstrijsko ekipo za evropski pokal. Manjkala je samo ekstremna strmina (zgornji ledenik smo lahko koristili le 3 dni) in kakšen večji skok. Zaključni del pripravljalnega obdobja smo opravili v Soldi, kjer smo nekaj hitrega treninga opravili ponovno v dolgem, a v večini položnem smuku, kjer je bilo mehko, kombinirano s treningom SG-ja na bolj strmem in z vodo politem terenu. Na politem smo imeli tudi nekaj GS treninga. Vnema in motiviranost sta bili na zares visokem nivoju.

V terminu tega treninga je na WC tekmo v PGS v Lech, odšel Čater, za katero se je 2 dni pripravil tudi v družbi tehnične ekipe. Ni se uspel uvrstiti v finalne izločilne boje in je bil tudi daleč od te norme. Po časovno daljšem in količinsko obsežnem sklopu treningov, smo imeli več kot 7 dni dolg premor za regeneracijo in zadnji kondicijski sklop, ter mentalni premor od beline snega.

TEKMOVALNO OBDOBJE 1.12.2020 do 31.3.2021

V to obdobje nisem želel vstopiti direktno na tekmovanje svetovnega pokala, zato smo odšli na tekme EC v Zinal, kjer so vsi razen Kosija, solidno tekmovali tako v SG-ju, kot v AC.

Sledil je prvi sklop tekem za WC v Val d'Iseru in Val Gardeni. Sezono so zelo dobro odprli vsi (razen Kosi), Čater celo z zmago v smuku v Franciji. Boštjan je že na uvodnih dveh tekmah v smuku močno popravil FIS točke in se po 3 letih obakrat dokopal do točk za svetovni pokal.

Žal je na prvem treningu v Val Gardeni Čater ob doskoku na grbinah v poljani Ciaslat utrpel močnejši udarec v koleno, ki je močno odreagiralo in hkrati močno zaznamovalo nadaljevanje njegove sezone. Pred tekmami v Bormiu, smo opravili trening GS-a v Trbižu, kjer pa razmere niso bile takšne kot bi si želeli (smo morali soliti in še to samo po ravnini, čeprav sem želel strmino). Čater je kljub bolečinam in z nesigurnostjo v stabilnost kolena, odpotoval z nami, a se je po treningu smuka odločil, da v tej disciplini ne bo nastopil. Poskusil je v SG in tudi tam tekmoval slabo. Dobro se je odrezal Hrobat v SG-ju, a ga je žal boleč hrbet odvrnil od nastopa v DH.

Kline je v smuku nastopil slabše kot na predhodnih dveh, v SG-ju pa se mu je kmalu po štartu odpela smuča, kjer je grdo padel, a na srečo brez poškodb. Žal pa je hudo poškodovan predčasno zapustil Kosi, ki si je hudo poškodoval koleno ob padcu na drugem treningu smuka.

Vsi ti dogodki so celotno ekipo pripeljali v podobno situacijo, kot že v nekaj zadnjih sezonah. Močno načeta samopodoba in samozavest. Porušili so se tudi v tehničnem smislu. Še dodaten negativen psihološki učinek pa je sledil v začetku januarja, ko so nas praktično že na poti v Wengen zaustavili, tekme tam odpovedali in jih prestavili v Kitzbuhel.

V tednu, ko bi morali tekmovati v Wengen smo trenirali v Trbižu in se udeležili dveh FIS SG-jev v St. Lambrechtu, kjer je Kline zmagal in bil tretji, Čater pa sedmi in deveti. Hrobat je tekme zaradi ponovnih težav s hrbtom izpustil. Upal sem, da jih bodo dobri nastopi na tekmah nižjega ranga (Kline je popravil tudi FIS točke), psihološko pred Kitzbuhelom dvignili.

Žal ne in v Kitzbuhel-u so ponovno slabo tekmovali. Tudi v SG-ju, kjer so lani dosegli lepe uvrstitve. Do točk je prišel v prvem smuku le Čater, pa še to bolj zato, ker so tekmo prekinili po prvi trideseterici. Sledilo je nekaj treninga v Kranjski Gori, na strmem in zelo utrjenem terenu, z upanjem, da v Garmischu in pred vrhuncem sezone (Cortino), dvignemo rezultatsko krivuljo.

Ponovno brez učinka in iz Garmischa, kjer je bil z nami tudi Nejc Naraločnik, smo odšli v Cortino brez željenega izplena.

Nastope v Cortini lahko z izjemo smuka ocenim kot slabe. Predvsem v SG-ju je bil pristop in tekmovalnost na zelo slabem nivoju. Pri vseh. Rezultati v tej, vsaj glede na štartna izhodišča najboljše disciplini, je bil porazen. Naj poudarim, da prav nihče ni imel prvega odseka (ni ne strm in ne leden, ter z dobro vidljivostjo – če povežemo s prej omenjenimi psihološkimi zavorami) med prvimi 40!!! Glede na tak pristop, sem se takoj po tekmi SG, odločil za agresivnejši pristop in tekmovalce postavil pred dejstvo ali bodo tekmovali ali pa jih odpeljem domov. Hrobat in Kline sta zagotovila, da bosta tekmovala napadalno in samozavestno, Čater pa je dejal, da tako ni sposoben tekmovati in sem ga vzel s table nastopajočih. Po dnevu razmisleka sva se ponovno sestala in se dogovorila, da bo nastopil v kombinaciji, kjer je zagotovil, da bo nastopal napadalno in napadal uvrstitev med prvih 5.

Kot omenjeno sta v smuku Kline in Hrobat nastopala bolje in glede na rezultate s treningov, smo lahko upali na uresničitev zadanega cilja – uvrstitve med 15, kar prinaša točke za WCSL. Kline je na tekmi nastopil zelo spodbudno in bi brez napake napadal uvrstitev v top 10, kljub temu je s 15 mestom izpolnil zastavljeni cilj. Hrobat je imel po zanj odličnem rezultatu na zadnjem treningu (9. mesto) nalogo da ne dodaja na odsekih kjer je bil že odličen, ampak, da popravi še slab del na strmini Canelone. Na tekmi se je podal na progo odločno, a žal tudi prej omenjenih dobrih delov ni odpeljal kot na treningu in čeprav je Canelone popravil, je nastop končal kot 23. Vendar tako dobrega smuka v tej sezoni še ni odpeljal.

V kombinaciji so vsi odstopili v slalomu, ki pa je bil roko na srce daleč prezahtevno polit za hitraše. Priznam, da na tako ledeni podlagi slaloma fantje niso trenirali. A predvsem nastop Klineta v SG-ju (razen zadnjega odseka) je bil dober, medtem ko sta Hrobat in Čater imela dobre posamezne odseke, a nista bila dovolj natančna pri izvedbi čistih zavojev.

Fantje so dobili po prvenstvu sedem dni pavze, da napolnijo baterije in predvsem počistijo negativnost iz glav.

Sledili so dobri treningi GS na Kopah za Klineta in Čatra, Hrobat pa je odšel v Sella Nevea-jo na tekme EC v smuku z željo, da popravi FIS točke. Na treningih je smučal dobro in bil povsem blizu najboljšim, na tekmah pa z daljšimi štartnimi intervali, toplim vremenom (imel je s številko nad 30 že močno slabše razmere) in tudi samo smučanje ni bilo brez napak, ni uspel izboljšati točk.

Sledila je vest, da odpadejo tudi tekme v Kvitfjelu (ki smo se jih tudi veselili), ki so jih hitro prevzeli organizatorji iz Saalbacha. Tam so fantje na uradnih treningih delovali bolje in samozavestnejši, tudi z dobrimi časi na kar nekaj odsekih. Z nami je bil ponovno Nejc Naraločnik. Potem je prva tekma zaradi močnega sneženja odpadla, po devetih tekmovalcih (med njimi tudi Čater, ki je zelo solidno odsmučal vse dele razen zadnjega odseka in bil na sedmem mestu). Naslednji dan sta Kline in Čater nastopila preveč zadržano, Hrobat, pa je bil na zelo dobri poti, da prvič v karieri osvoji točke v smuku (na zadnjem vmesnem času je bil še 22), a je s pokvarjenim zadnjim odsekom v cilj pripeljal kot 31. Pred finalom v Lenzerheideju, kamor se je uvrstil le Čater v smuku, smo imeli zelo dober trening smuka na Peci. Tekme hitrih disciplin v Lenzerheideju so zaradi slabega vremena nato odpadle. Tekmovalno obdobje smo zaključili z udeležbo na tekmah državnega prvenstva v GS, SG, AC in DH, ter glide treningom v velikih hitrostih s spuščanjem po doskočišču velikanke v Planici.

Pripravljalno obdobje	51 dni	
Tekmovalno obdobje	68 dni	
Prehodno obdobje	0 dni	
Skupaj	119 dni	

3. Realizacija rezultatskih ciljev

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

vrsta cilja/tekmovanje in rang tekmovanja (WC, EC, FIS, drugo)	načrtovani cilj	realizacija
WC SKUPNO		
DH	1 x 30 + VSI S TOČKAMI WC	1 x 30 DA (21 Čater), S TOČKAMI ŠE Kline
SG	2 x 25, 2 x 30	NE, NE
AC	1 x 10, 1 x 20	-, (SAMO ENA TEKMA)
WSC CORTINA 2021		
DH	1 x 20, 1 x 30	DA (1 x 15), DA (1 X 23)
SG	1 x 15, 1 x 20	NE, NE
AC	1 x 6, 1 x 15	NE, NE
TEKME ZA WC	3 x 15	DELNO (1x), 2 X 17
FIS TOČKE	SG < 15 in DH < 20	SG – NE(nihče), DH – DELNO (Čater, Kline)

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 Kriterij
Martin Čater	SG 25 DH 30 AC 10	SG 49 DH 21 AC -	NE DA - Kriterij 1 (DH)
Miha Hrobat	SG 25 DH 60 AC 30	SG 39 DH - AC -	NE NE - Kriterij 2 (SG)
Boštjan Kline	SG 30 DH 45	SG 46 DH 34	NE DA Kriterij 1 (WSC TOP 15 DH)
Klemen Kosi	SG 20 DH 35 AC 20	SG DH AC	Poškodba Poškodba Poškodba Kriterij 2 se obdrži (poškodovanec)

ime in priimek	FIS točke načrtovani cilj /disciplina	Realizacija cilja	Opomba – etapni cilji za tekmovalce brez kriterijev	Realizacija etapnega cilja
Čater Martin	15 SG 20 DH 15 AC	NE DA -		
Miha Hrobat	15 SG 20 DH 40 AC	NE NE -		
Boštjan Kline	15 SG 20 DH RANG 150 AC	NE DA	1.etapni cilj uspešno opravljen test IR (priloga A.Lukežič) 2.etapni cilj popravljene točke Fis v SG in DH do zadnje FIS liste pred WSC 2021 3.etapni cilj uvrstitev na WSC 2021 po določenih kriterijih 4.etapni cilj izpolnitev načrtovanega individualnega rezultatskega cilja	1. DA 2. DA 3. DA 4. DELNO
Klemen Kosi	15 SG 20 DH 30 AC	Poškodba Poškodba Poškodba	1.etapni cilj uspešno opravljen test IR (priloga A. Lukežič) 2.etapni cilj popravljene točke Fis v SG in DH do zadnje FIS liste pred WSC 2021 3.etapni cilj uvrstitev na WSC 2021 po določenih kriterijih 4.etapni cilj izpolnitev načrtovanega individualnega rezultatskega cilja	1. DA 2. Poškodba 3. Poškodba 4. Poškodba

4. Poškodbe

MARTIN ČATER

Skozi pripravljajno obdobje ni imel večjih težav. Občasno je začutil bolečine v hrbtu in na levem kolenu (od operacije 2019). Oboje se je uspešno lajšalo s terapijami. Ob koncu sezone je stanje stabilno. Bolečine se še pojavljajo, a ne do te mere, da bi zato moral prekiniti trening.

MIHA HROBAT

Preko sezone so bile njegove glavne težave bolečine v spodnjem delu hrbta. Bolečine so bile vzdrževane in hrbet je bil stabilen skozi večinski del sezone. Vmes so bila obdobja, ko je bilo stanje slabše. Prvič je bolj konkretno začutil hrbet na prvih pripravah v Saas Fee-ju, kjer je moral predčasno zaključiti trening in v naslednjih dneh delati prilagojeno. Občasno se mu še pojavijo bolečine na ledveno-križnem področju, a se jih da uspešno umiriti s terapijo.

BOŠTJAN KLINE

Skozi sezono ni imel večjih težav, zaradi katerih bi moral izpuščati treninge. Redno je hodil na regeneracijsko masažo nog in hrbta. Po pripravah v Pitztal-u je omenil, da čuti večje bolečine v desni rami. Glavnega vzroka za pojav ni bilo moč ugotoviti, je pa obdobje sovpadalo s povečanim volumnom treninga za zgornje ude, igranjem tenisa in nošenjem več parov smučī. S fizioterapevtskimi postopki se je v naslednjih mesecih stanje v znatni meri izboljšalo.

KLEMEN KOSI

V pripravljajnem obdobju ni imel večjih težav. Omenja, da še vedno čuti kronične bolečine v hrbtu od operacije v letu 2018, čemur je bila posvečena večina terapij. Občasno je začutil še kolena, s katerimi je imel težave v preteklosti. Nobena od omenjenih stvari ni povzročila odsotnosti od treninga/tekem. V Bormiu je na drugem uradnem treningu smuka hudo padel, ob tem utrpel travmatsko poškodbo obraza in poškodbo kolena. Kirurško zdravljenje je opravil v Zagrebu, rehabilitacijo pa izvaja v Mariboru.

5. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

Z zunanjimi sodelavci sodelujemo zelo dobro.

Zdravniška služba Dr. Anže Kristan in Dr. Matjaž Turel sta vedno na razpolago in hitro odzivna, za kar se jima na tem mestu zahvaljujem.

S kondicijskimi trenerji (Mitja Bračić, Gašper Kristan in Uroš Kogal) sem bil v rednem stiku. Tudi tekmovalci so bili z njihovim delom zadovoljni in vsi načrtujejo nadaljevanje dela z njimi. Za prihodnje se bo potrebno še dodatno srečati, saj ocenjujem, da je še vedno premalo vključenega ravnotežja, agilnosti in treninga hitrosti.

Sodelujemo tudi s psihologi (Aleš Vičič, Tanja Kajtna, Matej Lunežnik).

6. Izhodišča za pripravo načrta

V program vnesti več GS treninga na ledenih in zahtevnih terenih – najbolje v sodelovanju s tehnično ekipo.

Tekmovalcem ponuditi adrenalinske izkušnje, k bi jim pomagale prebroditi psihološke blokade (skoki na plastičnih skalnicah, motokros, skoki v vodo ipd.)

S kondicijskimi trenerji dodelati oz. dopolniti program, ki bodo vključevali več dela v naravi, na neravnih površinah in z več izzivi v gibanju.

7. Zaključek (komentar)

Za nami je čustveno zelo intenzivna sezona.

V pripravljalnem obdobju smo uspeli ustvariti po mojem mnenju zelo pozitivno klimo. Delovna storilnost je bila na visokem nivoju, a hkrati smo se zvečer znali tudi usesti in razvedriti ob različnih družbenih igrah (karte, poker) ali športnih TV prenosih. Tukaj gre zahvala vsem mojim sodelavcem, trenerju Alešu Gorzi, serviserjema Roku Javorju in Tomažu Knaflju, ter fizioterapevtu Roku Šmejicu. Poleg delavnosti, nosijo v sebi vsi tudi pozitivno energijo in čustveno mirnost. Večinoma smo to obdobje preživel v apartmajih, kjer smo se tudi lažje povezali in krepili tudi ekipno moč. Z dobro kuho sta nas v tem obdobju razvajali kuharici Ana Potočnik in Tina Gorza, katerima zares en velik hvala.

V tekmovalno obdobje smo stopili uspešno in kazalo je, da bomo končno obrnili rezultatsko krivuljo navzgor. A sta nas Bormio in Kitzbuhel, spet pahnila v zono dvomov, nesamozavesti in slabih nastopov. Smiselno bo za v bodoče dobro premisliti ali odditi na ta prizorišča s kompletno ekipo, ali samo z določenimi, ki bodo šli tja brezkompromisno tekmoval. Sledil je ostrejši pristop s trenerske strani v Cortini, ki je morda nekoliko načel medsebojna zaupanja, a sem prepričan, da je bil potreben.

In za zaključek še neuspešni nastopi na tekmah v Saalbachu, ki pa bi se zelo hitro lahko odvili povsem drugače, torej pozitivno. Vsaj treningi so nakazovali tak scenarij.

Skratka zaključili smo samo s Čatrovo smukaško uvrstitvijo med 30 na WCSL in Klinetovim 15. mestom na svetovnem prvenstvu v smuku. Kar je bistveno slabše kot smo načrtovali. A po drugi strani je Kline popravil FIS točke v obeh hitrih disciplinah in bo v naslednji sezoni lahko tekmoval z boljšimi štartnimi številkami. V SG-ju so vsi trije blizu 30 na WCSL in že eden dober rezultat (okrog 10-15 mesta) lahko pomeni štart med trideseterico.

Na prvem mestu bi se rad zahvalil Janezu Slivniku za ogromno pomoč, tako na tekmah s pokrivanjem pozicij in nasveti, kakor tudi pri rezervacijah terenov za treninge. Njegova volja in znanje sta ogromna. Hvala tudi SZS, z direktorjem Miho Verdnikom na čelu, ki omogoča, da smo se lahko pripravljali v glavnem po načrtanem programu in navodilih, ki so jih usklajevali z državnimi organi, glede na najrazličnejše ukrepe za zajezitve širjenja Covid-19 virusa.

Na tem mestu naj izpostavim, da smo vsi člani ekipe "preživel" celotno sezono brez okuženega posameznika ali njegovega partnerja oz. družine, kar priča na odgovorno in preudarno življenje tudi izven časa preživetega na skupnih treningih ali tekmah. Hvala tekmovalcem in staffu za to.

Hvala trenerjem ostalih reprezentančnih ekip, za deljenje najrazličnejših informacij in občasne skupne treninge.

Hvala tudi vsem upravljalcem smučišč in žičnic, katerih usluge smo koristili za potrebe treningov.