
LETNO POROČILO O DELU ZA SEZONO 2021/2022

MOŠKA C REPREZENTANCA

Odgovorni trener: Matija Grašič

Vodja Panoge: Miha Verdnik

Vodja reprezentanc: Janez Slivnik

Predsednik strokovnega sveta Panoge: Grega Benedik

Predsednik Panoge: Iztok Klančnik

Ljubljana, 24.3.2022

1. Vodstvo in sestava ekipe

1.1 Strokovno vodstvo:

	ime in priimek	vloga zunanjega sodelavca
Odgovorni trener	Matija Grašič	
Kondicijski trener:	Andrej Lukežič	
Pomočnik in servis:	Maj Mlakar , Anže Čufar	
Zunanji sodelavec:	Brin Štabuc	Zdravnik

1.2 Sestava ekipe

Ime in priimek	Leto rojstva	Društvo/klub	status	cilj	realizacija	Opomba
Žiga Oreškovič	2003	ASK Kr Gora	C	K3	Ne	
Filip Zupančič	2004	SD Novinar	C	K3	Delno	
Nejc Komac	2003	ASK Kr Gora	C	K3	Ne	
Miha Svetličič	2003	SD Novinar	C	K3		Poškodovan Hrbet (nov.)
Jakob Anderlič	2004	SD Novinar	C	K3	Ne	Poškodovano koleno (nov.)
David Rakovič	2004	ASK Kr Gora	C	K3	Ne	Poškodovano koleno (feb.)
Rožle Krelj	2002	SK Alpetour	C	K3	Ne	Poškodovan gleženj (feb.)

2. Realizacija načrtovanega programa

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Realiziran kraj treninga	Realizirano število dni
April	Vogel	1	ne	0
11.5. – 14.5.2021	Moelltal/Tux/ Kaunertal	4	ne	0
22.5. -27.2021	MÖLLTAL/Kaunertal / Tux	4	Moelltal	6
2.8. – 8.8.2021	Druskininkai/ Dusseldorf	6	Peer	7 (12 enot)
25.8. – 31.8.2021	Saas Fee	7	Saas Fee	7
9.9. - 16.9.2021	Saas Fee	7	Saas Fee	5
24.9. -30.9.2021	Saas Fee	7	Saas Fee	7
18.10. -24.10.2021	TUX/PASS THURN/MOELLTAL	7	Hintertux	7
3.11. – 16.11.2022	Solda	12	Solda	11
16.11. – 31.3.2022	Tekmovalno obdobje	60	Tekmovalno obdobje	98
Junij - Oktober	Postojna	48	Postojna, Planica	31
SKUPAJ	152 dni			179 dni

Month	GS			SG			DH			Gliding		SL			SC	SD	Vreme			Sneg		Ure	off
	gates	faces	runs	gates	faces	runs	km	faces	runs	runs	km	gates	faces	runs	faces	days	sun	flat	hard	soft			
Maj	400	0	16	0	0	0	0	0	0	0	0	450	0	15	0	6	3	3	3	3	0	0	
Junij	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Julij	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Avgust	940	0	40	335	0	12	0	0	0	0	0	3582	0	7	0	19	14	0	14	0	53	0	
September	918	0	36	681	0	22	0	0	0	0	0	1428	0	29	0	12	11,3	0,7	10,1	1,9	47,5	0	
Oktober	606	0	17	464	0	16	0	0	0	0	0	850	0	12	0	7	7	0	5,6	1,4	24	0	
November	1550	1	35	0	0	0	0	0	0	0	0	2491	3	44	0	15	10,7	1,3	10,1	3,5	46	2	
December	739	3	31	36	1	1	10	2	4	0	0	2566	10	43	0	20	13	5	12,7	5,4	61	0	
Januar	1724	6	35	84	2	2	9	2	3	0	0	2075	6	31	0	23	22	0	11,4	1,6	54	0	
Februar	1592	6	35	790	2	24	0	2	3	0	0	940	1	15	0	20	20	0	13,1	0,4	54	0	
Marc	618	4	16	146	4	4	0	0	0	0	0	2005	6	51	0	22	18	0	14,6	2,5	56,5	0	
April	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	0	0	0	0	0	0	
TOTAL	9087	20	261	2536	9	81	19	6	10	0	0	16387	26	247	0	152	119	10	94,6	19,7	396	2	

2. 1 Opis realizacije

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:

Prvi spoznavni trening maja na Moelltalu, ki smo ga zaradi šolskih obveznosti združili v enega. Služil je analizi tekmovalcev in opreme. Veliko prostega smučanja s širokim naborom vaj. Uporaba kratih UPS smuč, markerjev, elastik in drugih pripomočkov, smučanje po celcu. Zaradi ledene snežne površine nekoliko pretežak trening v dvorani Peer. Veliko težav z nastavitvijo opreme in primerno ostrino robnikov. Odlični pogoji na vseh treh kampih v Saas Feeju, kjer so tekmovalci imeli prvi stik s hitrimi disciplinami in tudi skoki. Kljub obsežnejšemu treningu med vrati še vedno veliko prostega smučanja z vajami. Postopno smo stopnjevali zahtevnost, vključili težje terene z izrazitejšimi prehodi, se sočili z različnimi taktičnimi pristopi in se učili ogledovati progno. Ves čas smo uporabljali vhodne markerje na z namenom boljših in bolj pravočasnih vhodov v zavoj.

Zaradi zelo slabih osnov, ozkega tehničnega, taktičnega znanja in zakoreninjenih napak je v enem pripravljalnem obdobju težko odpraviti vse. Na vsakem novem kampu smo morali stopiti stopnico nazaj in se vrniti k osnovam. V eni sezoni ni dovolj časa za dovoljšno število pravih ponovitev in hkrati učenja vseh novih veščin.

Pride čas v sezoni, ko je potrebno preklopiti na tekmovalen ritem tudi če vse stvari še niso optimalne. Ker smo vedeli, da delamo na daljše časovno obdobje, smo nekaj dela pustili še prihodnje sezone.

Vzdušje v ekipi je bilo ves čas pozitivno. Pogrešal sem več samoiniciative, želje po več in brezpogojnemu delu. Res da so fantje naredili kar smo se zmenili, vendar sami od sebe nič. Zaradi slabih osnov so delali količinsko več kot smo planirali.

TEKMOVALNO OBDOBJE:

Zaradi slabih FIS točk smo bili v začaranem krogu. Optimalnih tekem s slabimi pikami ni. Potrebno se je prebiti med prvih 30 in tako zmanjšati zaostanek z dobro številko v drugem teku. Pri večini, je tekma še vedno bila dejavnik pritiska, vožnje so bile slabše, na dan so prihajale stare napake. S tem namenom smo štartali več tekem kot predvideno. Upali smo, da bomo z večjo količino premagali strah in začeli uživati v tekmi. Rezultatsko in točkovno smo napredovali počasi. Vožnje so bile pri večini precej slabše kot od sposobnosti, pojavljalo se je veliko napak. Iskali smo tekme, kjer je bil preboj med 30 mogoč, a smo izkoristili malo šans.

KONDIICIJA:

Izvedenih 7 kondicijskih kampov po 4 dni, eno testiranje na FS, 1 Ironmen test. Zelo učinkoviti treningi na visokem nivoju. Dober napredek posameznikov. Vidna je velika razlika med tistimi, ki so jih redno obiskovali in tistimi, ki so bili pogosto odsotni. Redno je bila kondicijska vadba organizirana na smučarskih kampih po navodilih Andreja Lukežiča.

3. Realizacija rezultatskih ciljev

VSI TEKMOVALCI	V %	Opomba
SL	20% DO 30 %	Zupan Oreškovič,
GS	20% DO 30%	Zupan Oreškovič
SG	5% DO 40%	Zupan Oreškovič, Zupančič
AC	10% DO 20%	
DH	5% DO 20%	Zupan Oreškovič, Zupančič,

3.1 Realizacija individualnih rezultatskih ciljev

Žiga Zupan Oreškovič 2003, - 1 tehnična disciplina pod 50 FIS točk (**manjka 1 točka**), 1 hitra disciplina pod 80 FIS točk (**dosežen**).

Jakob Anderlič 2004, - 1 tehnična disciplina pod 55 FIS, 1 hitra disciplina pod 70 FIS točk (**poškodba**).

Zupančič Filip 2004, - 1 tehnična disciplina pod 55 FIS točk(**ni dosežen**) , 1 hita disciplina pod 70 FIS točk (**dosežen**).

Komac Nejc, 2003 - 1 tehnična disciplina pod 50 FIS točk (**ni dosežen**), 1 hita disciplina pod 80 FIS točk (**ni dosežen**).

Svetličič Miha, 2004 - 1 tehnična disciplina pod 50 FIS točk (**ni dosežen**) , 1 hita disciplina pod 70 FIS točk (**ni dosežen**) – **poškodovan**.

Rakovič David, 2003 1 tehnična disciplina pod 50 FIS točk (**ni dosežen**), 1 hita disciplina pod 100 FIS točk (**ni dosežen**) -poškodovan.

Rožle Krelj 2002, 1 tehnična disciplina pod 40 FIS točk (**ni dosežen**), 1 hita disciplina pod 70 FIS točk (**ni dosežen**) – **poškodovan**

3.2 . Ocena posameznikov

(opis ocene posameznega športnika je dostopen pri odgovornem trenerju)

4. Poškodbe/bolezni

(opis posameznega športnika je dostopen pri odgovornem trenerju)

5. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

Rok Smejic – na skupnih treningih v Saas Feju

Brin Štabuc – pri poškodbah tekmovalcev vedno na voljo, zelo odziven in hiter

Nace Gartner – vmesne terapije (Svetličič, Zupančič,)

6. Izhodišča za pripravo načrta

Zaradi slabega začetnega nivoja tekmovalcev, je potrebno več časa, dela in še več vložene energije. Cilj je, da tekmovalci pridejo na nivo svojih vrstnikov in jih mogoče nekoč prehitijo. Kar niso bili oz. so bili naučeni narobe, se vsega na enkrat ne da popraviti v eni sezoni. Začne se s sistemom kondicije, nadgrajuje s sistemom smučanja, psihološke priprave, prehrane itd... V eni sezoni tako smučarski kot kondicijski trener komaj spoznata tekmovalce. Delo, ki se je začelo opravljati bi bilo najverjetneje vidno šele čez čas. Načrt dela naj bo zasnovan na način, da tekmovalcu omogača razvoj skozi daljše časovno obdobje, mu ponuja širino znanja in čas za napredek.

7. Zaključek (komentar)

Cilji posameznikov niso bili doseženi. Razlogov zato je veliko; od C19 težav, težav s poškodbami, težav z opremo in pa predvsem slabega predznanja tekmovalcev uvrščenih v ekipo. Težko je v eni sezoni ob toliko težavah narediti velik napredek in doseči zastavljene cilje, saj praktično nihče od tekmovalcev ni v celoti opravil programa. Ob tej priložnosti se zahvaljujem svojim sodelavcem za vso pomoč in predanost delu.

V
u
o
k
a
t
t
i
,