

# LETNO POROČILO O DELU ZA SEZONO 2021/2022

## MOŠKA EKIPA ZA SVETOVNI POKAL - HITRE DISCIPLINE

Odgovorni trener: Gregor Koštomaj  
Vodja Panoge: Miha Verdnik  
Vodja reprezentanc: Janez Slivnik  
Predsednik strokovnega sveta Panoge: Grega Benedik  
Predsednik Panoge: Iztok Klančnik

### 1. Vodstvo in sestava ekipe

#### 1.1 Strokovno vodstvo:

	ime in priimek	vloga zunanjega sodelavca
Odgovorni trener	<b>Gregor Koštomaj</b>	
Trener	<b>Aleš Gorza</b>	
Kondicijski trener	<b>Gašper Kristan</b>	Kondicija Kline
Kondicijski trener	<b>Urh Toplak</b>	Kondicija Čater
Kondicijski trener	<b>Mitja Bračič</b>	Kondicija Hrobat
Kondicijski trener	<b>Robert Simonič</b>	Kondicija Naraločnik
Fizioterapevt	<b>Rok Šmejic</b>	
Serviser	<b>Rok Javor</b>	Servis smuči Kline in Čater
Serviser	<b>Primož Finžgar</b>	Servis smuči Hrobat in Naraločnik
Zunanji sodelavec	<b>dr. Brin Štabuc</b>	Zdravnik
Zunanji sodelavec	<b>dr. Matjaž Turel</b>	Zdravnik
Zunanji sodelavec	<b>Aleš Vičič</b>	Športni psiholog Kline
Zunanji sodelavec	<b>Tanja Kajtna</b>	Športna psihologinja Čater

## 1.2 Sestava ekipe za svetovni / evropski pokal

Ime in priimek	Leto rojstva	Društvo/klub	status	cilj	realizacija	Opomba
<b>Martin Čater</b>	1992	SK Celje	1.kriterij	SG 25 DH 15 AC 10	SG 35 DH 25 AC -	NE NE NE Kriterij 1 (DH)
<b>Miha Hrobat</b>	1995	ASK Triglav Kranj	2.kriterij	SG 25 DH 45 AC 20	SG - DH 37 AC -	NE DA - Kriterij 2 (DH)
<b>Boštjan Kline</b>	1991	ASK Branik Maribor	1.kriterij	SG 25 DH 20	SG 48 DH 21	NE NE Kriterij 1 (DH;TOP 10 ZOI)
<b>Klemen Kosi</b>	1991	ASK Branik Maribor	2.kriterij	Vračanje Po poškodbi		Kriterij 2 se ne obdrži ( več kot 15 mesecev po poškodbi)
<b>Nejc Naraločnik</b>	1999	SK Beli zajec	2.kriterij	EC: DH 20 SG 30 WC: TOČKE	DH 17 SG -	DA NE NE Kriterij 2 (EC/DH)

## 2. Realizacija načrtovanega programa

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Realiziran kraj treninga	Realizirano število dni
<b>Pripravljalno</b>		<b>46</b>		<b>35</b>
31.7. – 10.8.2021	Saas Fee	9	Saas Fee	6
20.8. – 10.9.2021	Ushuaia	17	Stelvio + Saas Fee	14
26.9. – 8.10.2021	Zermatt ali Saas F.	10	Zermatt	6
17. – 20.10.2021	Moelltal	3	Schnalstal+Planica	4
26.10. – 3.11.2021	Pitztal	7	Pitztal	5
<b>Predtekmovalno</b>		<b>7</b>		<b>7</b>
11. – 21.11.2021	Copper Mountain	7	Copper Mountain	7
<b>Tekmovalno</b>		<b>76</b>		<b>64</b>
23. – 28.11.2021	Lake Louise	5	Lake Louise	3
29.11. – 5.12.2021	Beaver Creek	4	Beaver Creek	5
11. – 18.12.2021	Speikb., Gardena	6	Gardena	5
21. – 22.12.2021	Slovenia	2	Sella Nevea	2
25. -29.12.2021	Bormio	4	Bormio	5
6. – 10.1.2022	Pellegrino	3	Kope	2
10. – 15.12022	Wengen	5	Wengen	5
15. – 22.1.202	Kitzbuhel	5	Kitzbuhel	4
27. - 29.1.2022	???	3	Kranjska gora	2
31.1 – 12.2.2022	OI Peking	8	Peking	9
20. – 26.2.2022	Slovenia, Italia	5	Petzen	4
1. – 7.3.2022	Kvitfjell	5	Kvitfjell	6
10. – 17.3.2022	Slovenia, Meribel	6	Petzen, Courchevel	7
23. -30.3.2022	DP	5	Kranj. Gora + Petzen	5
<b>Prehodno</b>		<b>10</b>		<b>7</b>
1.-15.4.2021	SLO smučišča	10	AUT	7
<b>SKUPAJ</b>		<b>139</b>		<b>113</b>

### 2. 1 Opis realizacije

#### PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:

Kot zastavljeno smo večino časa izvajali tehnično bolj naravnano obarvane treninge. Tako smo imeli kar 19 enot treningov VSL (3.497 vrat), 10 enot SG (1.314 vrat) in 6 enot DH ali DH glide treninga (51 km). Slaloma v tem obdobju nismo trenirali. Večji del teh dni smo imeli dobre ali super pogoje, tako snežne, kot vremenske. Razlika med planiranimi in realiziranimi dnevi je na račun slabih vremenskih ali snežnih razmer.

Glede na odpoved treninga v Argentini, smo imeli dobro pripravljen B plan v Evropi. Tako smo večinoma sodelovali z ekipo Ilke Štuhec in žensko ekipo ZDA za hitre discipline. Slednji so zagotovili, da bodo pomagali v Copper-u, da bomo deležni fair in enakovredne obravnave pri treningih in terminih. V smislu bolj tehnično naravnane treninga, pa so proge dostikrat postavljali tudi ženski trenerji (Stefan in Alex), kar je za nas pomenilo krajše razdalje in širši hodniki. To sicer pomeni manjše hitrosti, a smo hitrost in dolge skoke uspeli trenirati kasneje na Pitztal.

V tem obdobju smo imeli tudi nekaj težav, zaradi katerih so posamezni tekmovalci izpuščali posamezne sklope priprav:

- Zaradi Covid-19 obolenja (kljub cepljenju) je priprave na drugem Saas Fee-ju izpustil Boštjan Kline. Potek bolezni ni bil težak, po drugi strani pa je vseeno moral 7 dni preležati v postelji. Po posvetu z dr. Turelom, smo ga v proces treninga vključili po poti postopnega dodajanja količine in intenzivnosti naporov. Pri tem smo bili uspešni, saj je na naslednjem treningu na Zermattu funkcioniral brez težav (kljub visoki nadmorski višini).

- Zaradi smrti očeta (dan pred odhodom), je trening v Zermatt-u izpustil Martin Čater. Dogovorila sva se, da zamujenega ne bo nadomeščal s kakšnim dodatnim treningom. To obdobje je izkoristil za kondicijske treninge.

Na vseh treningih, razen na Stelviu je z nam treniral Rok Ažnoh, ki kaže kvalitetno smučanje in je povsem konkurenčen, včasih tudi najhitrejši. Kar je pozitivna vzpodbuda "starim mačkom", da jih mlajši lahko začnejo ogrožati.

Klemen Kosi je opravil testiranje izokinetike in na TMG plošči na FŠ, kjer so ugotovili še veliko neskladje med zdravo in operirano nogo, ter mu odsvetovali smučanje. Po posvetu s svojim doktorjem in kondicijskim trenerjem je do konca oktobra še treniral kondicijo.

Zaključni del pripravljalnega obdobja je bil namenjen iskanju čimbolj zahtevnih terenov in podlag, ter zadnjim predtekmovalnim nastavitvam in iskanju malenkosti, ki prinašajo večjo samozavest in samozaupanje.

Moram povedati, da smo imeli zelo veliko sreče z vremenom in razmerami. V Schnalstalu smo trenirali na zelo kvalitetni podlagi in strmimi zahtevni GS, potem smo imeli v Pitztalu hitro progo skoraj povsem zase in s podlago, ki je bila primerljiva s tekmami za svetovni pokal. Dan v Planici (tekaška snežna dvorana) pa smo izkoristili za iskanje rezerv pri štartu, kjer sta pomagala tekaška strokovnjaka Marko Gracer in Vesna Fabjan.

#### **PREDTEKMOVALNO OBDOBJE:**

V Copper smo prispeli, ko so prvi dan odprli celotno progo za hitre discipline. Začrtan plan smo v celoti izpeljali in imeli tudi srečo s pogoji in vremenom (tudi nekaj oblačnega, da ni bila idealna vidljivost). Imeli smo možnost primerjave z ostalimi ekipami – Italija, Norveška, Nemčija, Francija. S takšnimi pripravami tekmovalci niso imeli izgovorov, da kakšnih elementov nismo trenirali pred pričetkom sezone in to smo jim dali jasno vedeti.

#### **TEKMOVALNO OBDOBJE:**

Tekmovalni program je v glavnem tekkel po začrtanem programu. Še najbolj se je zalomilo na začetku v Lake Louisu, kjer sta odpadla SG in eden od dveh smukov.

V času med tekmovalnimi sklopi smo poskušali trenirati na različnih zahtevnih terenih in podlagah, kar nam je v večji meri tudi uspelo. Trenirali smo v glavnem SG in GS, ter na Kopah in Peci še nekaj smuka.

Rezultati tekmovalcev so znani. Dobra slika v smuku in zelo slaba v SG-ju. Podoben izplen je bil tudi na olimpijskih igrah, kjer je 10.mesto Klineta v smuku dober rezultat. Soliden je bil tudi nastop Naraločnika na SG-ju. Mislim, da so bili tekmovalci za olimpijske igre ustrezno pripravljani in tudi v formi, a je izplen preslab. Na žalost je tik pred odhodom zaradi okužbe s Covidom doma ostal Čater. Ocenjujem, da je glede na to, da SG vrh krojijo v glavnem tekmovalci, ki so zelo dobri tudi na VSL tekmah, za kakšen viden napredek potrebno še več zahtevnega VSL treninga na zahtevnih terenih. Tudi bolj metodološko izvedenega, kar lahko trenerji naredimo s postavitvami. Naši tekmovalci enostavno preveč potujejo in ne iščejo hitrosti. Zato je moja naloga v nadaljevanju poiskati takšne terene, kjer bomo omenjeno lahko trenirali.

Pozornost je še vedno potrebna tudi na psihološki vidik, saj samopodoba na nekaterih terenih še vedno šepa in ni konstantno dobra. Se pa z boljšimi rezultati v smuku pri nekaterih to popravlja. Kosi Klemen je v začetku večino treningov opravil pod budnim očesom Andreja Lukežiča, kateremu se za to tudi na tem mestu zahvaljujem. Bila sta v Novembru 2 krat na Moelltalu (3 in 4 dni), nato pa sta bila 5 dni v Schnalstalu v družbi ekipe za EC. Sledilo je nekaj treningov, kjer se je priključil naši ekipi in drugim reprezentančnim ekipam. Imel je raznovrstne treninge vseh disciplin in na različnih podlagah. Na ogromno tekmovanjih je nastopal kot predtekmovalec. Tekmovanj se v tej sezoni ni udeležil.

### 3. Realizacija rezultatskih ciljev

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

vrsta cilja	načrtovani cilj	realizacija cilja
<b>WC SKUPNO</b>		
DH	1 x 15, 1 x 20, VSI S TOČKAMI WC	2 x 25, vsi s točkami WC
SG	2 x 25, 2 x 30	1 x 37, 1 x 48
AC	1 x 10, 1 x 20	-
<b>OI Peking 2022</b>		
DH, SG, AC	1 x 6, 2 x 15, 2x 30	1 x10, 1 x 21, Čater ostal doma - Covid
<b>TEKME ZA WC</b>	5 x 15	6 x 15
<b>FIS TOČKE</b>	SG < 15 in DH < 15	SG – nihče NE; DH – Kline , Čater DA

#### 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)
<b>Martin Čater</b>			
WCSL	TOP 25 SG/ TOP 15 DH/ TOP 10 AC	37 SG/23 DH/-	NE/NE/-
<b>Miha Hrobat</b>			
WCSL	TOP 25 SG/ TOP 45 DH/ TOP 20 AC	SG -/37 DH/-	NE/DA/-
<b>Boštjan Kline</b>			
WCSL	TOP 25 SG/ TOP 20 DH	48 SG/24 DH	NE/NE
<b>Klemen Kosi</b>			
WCSL	Vračanje po poškodbi	Ni še v celoti rehabilitiran za tekmovanja WC.	NE
<b>Nejc Naraločnik</b>			
WCSL/ EC	Točke v katerikoli disciplini za WC/ Top 20 EC DH, Top 30 EC SG	-/17 EC DH, - EC SG	NE/DA, NE

#### 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

Zadovoljni smo s podporo in sodelovanjem, ki nam ga nudi zdravniška služba. So vedno dosegljivi in hitro odzivni. Sodelovali smo cca 10 dni, v glavnem zaradi Covid-19 tematike. Vsi tekmovalci imajo svoje kondicijske trenerje, s katerimi sem v stiku in individualizirano sledimo isti rdeči niti. Kot fizioterapevt je z nami Rok Šmejic na vseh snežnih aktivnostih. Čater in Kline kot v prejšnjih letih sodelujeta tudi s psihologom (cca vsak po 25 ur).

#### 6. Izhodišča za pripravo načrta

V novi sezoni želimo nadaljevati s trendom več GS treninga, ki bo še bolj ciljano usmerjen v hitrejše uravnotežene menjave med zavoji v stiku s snegom. Prav tako želimo še več treninga na zahtevnejših terenih in podlagah (GS in SG). Zato bi bilo dobro poleti odpotovati v Ushuaijo. Počakati bo potrebno na potrditve koledarja, da bomo sploh lahko zastavili ustrezno časovnico za poletje in jesen, saj se obetajo kar drastične spremembe pri samem koledarju hitrih disciplin. Še bolj se individualno ukvarjati s samimi nastavitvami opreme, saj nam na določenih podlagah material ne funkcionira idealno.

#### 7. Zaključek

Najprej velik hvala vsem mojim sodelavcem, trenerju Alešu Gorzi, serviserjema Roku Javorju in Primožu Finžgarju, ter fizioterapevtu Roku Šmejicu, za predano delo, ideje in soustvarjalnost. Hvala tudi Ani Potočnik in Tini Gorza, ki sta v pripravljalnem obdobju poskrbeli za okusne obroke. Posebna hvala Janezu Slivniku za ogromno pomoč, tako na tekmah s pokrivanjem pozicij in nasveti, kakor tudi pri rezervacijah terenov za treninge. Zanj nikoli ni nič nemogoče. Hvala tudi SZS, z direktorjem Miho Verdnikom na čelu, ki nam omogoča, da delo teče čimbolj po načrtanih smernicah in gladko. Miha je živ dokaz, da ima dan lahko tudi več kot 24 ur... Hvala vsem smučičem in upravljalcem, da so nam omogočili kvalitetne priprave. In hvala vsem, ki vas nisem omenil, a ste pomagali. SLO DH4EVER.

Pripravil:  
Gregor Koštomaj  
Migojnica, 23.3.2022