

## LETNO POROČILO O DELU ZA SEZONO 2021/2022

### MOŠKA EKIPA ZA EVROPSKI POKAL

Odgovorni trener: Gašper Markič  
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>GAŠPER MARKIČ</b>	
Pomočnik trenerja	<b>GORAZD RANZINGER</b>	
Trener		
Kondicijski trener:	<b>ANDREJ LUKEŽIČ</b>	
Pomočnik trenerja za kondicijo:	/	
Fizioterapevt:	/	
Pomočnik in servis:	<b>BOŠTJAN DELALUT</b>	
Zunanji sodelavec:	<b>ZVONKO ŽIROVNIK</b>	Servis smuči / pomočnik za Marovt Tijana
Zunanji sodelavec:	<b>Dr. MATJAŽ TUREL / Dr. BRIN ŠTABUC</b>	Zdravnika
Zunanji sodelavec:	<b>Dr. Mitja Bračič, Jani Gril</b>	Kondicijska trenerja (Ažnoh, Tršan)

## 1.2 Sestava ekipe za evropski pokal

Ime in priimek	Leto rojstva	Društvo/klub	status	cilj	realizacija	Opomba
<b>Rok Ažnoh</b>	2002	ASK Branik MB	2. kriterij	2.kriterij	DA	
<b>Tijan Marovt</b>	1998	ASK Branik MB	2. kriterij	2.kriterij	DA	
<b>Anže Gartner</b>	2001	SK Alpetur	Strokovna ocena	2.kriterij	NE	17. mesto na MSP (kriterij zgrešil za 2 mesti)
<b>Martin Križaj</b>	2002	SK Alpetur	Status poškodovanca	3.kriterij	NE	Še vedno status poškodovanca
<b>Tim Tršan</b>	2001	SD Novinar	Strokovna ocena	2.kriterij	NE	
<b>Rok Stojanovič</b>	2002	SK Alpetur	Strokovna ocena	3.kriterij	NE	

## 2. Realizacija načrtovanega programa

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Realiziran kraj treninga	Realizirano število dni
5.5. - 15.5.	Möltall / Tux	6	Nerealizirano	0
2.8. - 8.8.	Litva dvorana	7	Belgija Peer	7
24.8. - 31.8.	Saas fee	7	Saas fee	7
8.9. - 15.9.	Saas fee	7	Saas fee	5
23.9. - 30.9.	Saas fee	7	Saas fee	7
6.10. - 11.10.	Möltall / Tux	5	Belgija Peer 12.-14.10.	3
17.10. - 22.10.	Schnalstal	5	Tux 19.-24.10.	6
28.10. - 31.10.	Pass thurn	3	Nerealizirano	0
4.11. - 12.11.	Solda	8	Solda 7.-13.11.	7
15.11. - 16.11.	Naknadno	/	Schnalstal	2
21.11. - 28.11.	Solda	8	Pass thurn 21.-22.11. Schnalstal 23.-27.11.	2 5
Dec, Jan, Feb, Mar	Tekmovalno obdobje	70	Tekmovalno obdobje	79
April	Odvisno od pogojev	10	Sella nevea, Sorica, KG	?
<b>SKUPAJ</b>		<b>143</b>		<b>130</b>

## **2. 1 Opis realizacije**

### **PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:**

Tekmovalci so uspešno prestali kondicijske priprave pri Andreju Lukežiču. Testi so pokazali nadgradnjo fizične priprave, tako da smo odšli na prvi sneg dobro fizično pripravljene. Prilagoditev na opremo je bila uspešno izvedena za tekmovalce prisotne na treningih (Gartner, Križaj odsotna, kasneje tudi Marovt). Ekipno smo imeli težave s poškodbami (Križaj operacija kolena, Gartner bolečine v kolenu po kondicijskih pripravah ter Marovt zvinj gležnja na prvem smučarskem kampu). Šola smučanja je uspešno pripomogla pri tehniki smučanja v neomejenem prostoru, večji izziv je bilo le to spraviti v omejen prostor. Material smo osvojili brez težav, probleme smo imeli le pri dobavi Völkl smuči. Zaradi nezanesljivih pogojev na smučiščih smo se odločili za zajetnejši trening SL v dvorani, kjer smo opravili kakovostni trening z veliko količino SL vrat v 10 dneh po zahtevni podlagi. V drugem delu pripravljalnega obdobja smo imeli kar nekaj nesreče z vremenom in posledično slabšimi snežnimi razmerami. Kakovostni trening smo našli le v Schanlstatu in Pichlu. Ocena pripravljalnega dela je kljub težavam s poškodbami in nekaj smole z vremenom zadovoljiva in relativno uspešna, tekmovalci so kazali napredek, kar so pri večini tekmovalcev potrdile tudi prve tekme. V pripravljalnem delu smo zelo dobro sodelovali za C ekipo ter smo skupaj opravili vse treninge, le Ažnoh je večino treningov opravil z ekipama svetovnega pokala. Križaj po operaciji še vedno ni pripravljen za snežne treninge. Do prvih tekem smo opravili cca 52 dni treningov.

### **TEKMOVALNO OBDOBJE:**

V tekmovalnem obdobju smo se kot ekipa začeli ločevati na dva oz. tri dele. Markič, Delalut, Ažnoh in Naraločnik smo začeli tekmovati na EC v hitrih disciplinah, Žirovnik in Marovt sta se sama in v sodelovanju z Ranzingerjem pripravljala na EC Slalom medtem, ko je Ranzinger tekmoval z Gartnerjem, Tršanom in Stojanovičem na tekmah nižjega ranga. Na tekmah Evropskega pokala smo z Ažnohom iskali točke EC in s tem izboljšanje štartne številke, pri čemur zaradi nekaj smole z vremenskimi razmerami in odstopi nismo bili uspešni. Marovt je kljub izgubi zajetne količine treninga zaradi poškodbe pokazal izjemen preskok in že na prvi tekmi prišel do prvih točk v EC kar je potrjeval skozi celotno sezono. Naraločnik je uspešno tekmoval na EC v smuku medtem, ko v SG ni pokazal željenega nivoja smučanja. Gartner je uspešno tekmoval na tekmah nižjega ranga, kjer je popravil FIS točke v SL, VSL in SG-ju medtem, ko s Tršanom in Stojanovičem dobrega smučanja s treningov nismo prenesli na tekme in se z veliko količino odstopov nismo približali željam in ciljem. Križaj še vedno čuti bolečine v kolenu in zaradi Covid 19 razmer čaka na ponovno artroskopijo. Po novem letu smo z večino tekmovalcev nadaljevali lov za izboljšanjem FIS točk, katere bi nam prinesle izboljšanje štartnih števil na vseh nivojih tekmovanj. Le te smo z Gartnerjem in Ažnoh še uspeli izboljšati, s Tršanom in Stojanovičem pa še vedno ne. Marovt nadaljuje z dobrimi rezultati v EC-ju. Na MSP smo zaradi velikih stroškov odšli le z dvema tekmovalcema. Tako Ažnoh kot Gartner sta bila dobro pripravljena zato so bile želje in pričakovanja visoka. Medalja in uvrstitve med Top 10 (Ažnoh) in Top 15 (Gartner) so bile dosegljive vendar zaradi nekaj smole ter napačnih odločitev žal nerealizirane. Oceno tekmovalnega obdobja za ekipo je težko podati, saj se razlikuje od tekmovalca do tekmovalca. Dosegli smo nekaj dobrih rezultatov, potrebno je priznati, da smo bili sposobni ter si želeli več.

### 3. Realizacija rezultatskih ciljev

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

vrsta cilja	načrtovani cilj	realizacija cilja
<b>Evropski pokal</b>	1 tekmovalec top 30 EC v posamični disciplini	Marovt 20. mesto SL Naraločnik 17. mesto DH
	2 tekmovalca z osvojenimi EC točkami	Marovt in Naraločnik
	Osvojiti točke v 3 disciplinah na tekmovanjih EC	Marovt, Naraločnik – Delno realizirano
<b>Olimpijske igre</b>	1 tekmovalec uvrstitev na OI	Nejc Naraločnik
<b>MSP</b>	Medalja	Nerealizirano
<b>FIS</b>	10 prvih mest	10 prvih mest
	Izboljšati FIS točke	Realizirano

#### 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>Tijan Marovt</b>	Osvojitev točk EC TOP 30	Skupno 20. mesto 113 točk	DA
	Izpolniti kriterij 2	Skupno EC SL 20. m	DA
<b>Rok Ažnoh</b>	Osvojitev točk EC TOP 30	33. mesto SG	NE
	Izpolniti kriterij 2	7. mesto MSP	DA
<b>Anže Gartner</b>	MSP 1x top 15, 1x top 25	17. in 28. mesto	NE
	Izpolniti kriterij 2	17. mesto	NE
<b>Martin Križaj</b>	MPS top 25	Ni tekmoval	Poškodovan
<b>Tim Tršan</b>	Izpolniti kriterij 2	Nerealizirano	NE
<b>Rok Stojanovič</b>	Izpolniti kriterij 3	Nerealizirano	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

Sodelovali smo po potrebi le z zdravniki, sodelovanje je dobro in hitro odzivno. Opozoril bi le na primer Marovt iz katerega se vsi skupaj lahko nekaj pozitivnega naučimo, da je preventivni pregled boljši kot le ugotovitve in smatranja o resnosti zdravstvenih težav.

## 6. Izhodišča za pripravo načrta

Izhodišče za pripravo načrta bodoči trener lahko črpa iz zgoraj navedenih točk ter v sodelovanju z dosedanjim odgovornim trenerjem Gašperjem Markičem. Vsak tekmovalec ima svoje prednosti in slabosti zato je potrebno načrt dela zastaviti čimbolj individualno ter s tem tekmovalcem omogočiti nadgradnjo in smučarsko rast.

## 7. Zaključek

Prenovljena ekipa je delovala na visokem nivoju skozi celotno sezono. V tem primeru bi rad pohvalil tako Boštjana Delaluta kot Gorazda Ranzingerja, katera sta delovala kakovostno celotno sezono, Andreja Lukežiča, kateri je tekmovalce kondicijsko zelo dobro pripravil in pomagal na treningih, kadar smo to potrebovali in zunanjemu sodelavcu, ki je bil od vsega začetka notranji sodelavec Zvone Žirovnik, ki je Tijanu Marovtu nudil 100% podporo predvsem takrat, ko smo bili v ekipi premalo številčni, da bi lahko nudili podporo z naše strani. Ob tem bi rad pohvalil tudi tekmovalce, ki so si kljub starostnim razlikam in različno kakovostnemu smučarskem nivoju medsebojno pomagali in se motivirali ter si želeli vsakodnevnega napredka. V kolikor želimo tem fantom nuditi pot do nadaljnjega napredka, jih bo potrebno kvalitetno voditi, jih usmerjati ter pokazati pot proti vrhu. Z materialom moramo biti zadovoljni, imeli smo le težave z dobavo Völkl smuči in Marker vezi, kar je bilo razumljivo glede na težko situacijo s katero se soočajo tudi opremljevalci.

*Dne, 23.3.2022 v Tržiču*

*Pripravil, Gašper Markič*