

POROČILO O DELU ZA SEZONO 2020/2021

MOŠKA EKIPA
ZA
SVETOVNI POKAL
tehnične discipline

1. Vodstvo in sestava ekipe

1.1 Strokovno vodstvo:

	ime in priimek	
Odgovorni trener	Klemen Bergant	
Trener	Rok Šalej	
Trener	Matjaž Požar	
Kondicijski trener:	Dr. Mitja Bračič (Kranjec), Jani Gril (Hadalín)	
Fizioterapevt:	Matej Dormiš, Sašo Oštir	
Servis smuči:	Lojze Debelak	Rossignol
Zdravnik:	Dr. Matjaž Turel, Dr. Anže Kristan	

1.2 Sestava ekipe za svetovni

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	Status
Žan Kranjec	1992	SD Novinar	1. kriterij
Štefan Hadalin	1995	SK Dol Ajdovščina	1. kriterij

2. Realizacija načrtovanega programa

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Realiziran kraj treninga	Realizirano število dni
09.06.-17.06.-prehodno	Moelltal	8	Bansko	5
27.07.-03.08.-pripravljalno	Saas Fee	7	Saas Fee	5
11.08.-18.09.	Saas Fee	9	Ushuaia	8
27.08.-04.09.	Saas Fee	8	Saas Fee	7
21.09.-28.09.	Saas Fee	7	Saas Fee	5
05.10.-09.10.-predtekmovalno	Hintertux	5	Hintertux, Soelden	8
12.10.-17.10.	Soelden, Hintertux, Moelltal	5	Schnalstal, Soelden	3
19.10.-22.10.	Moelltal, Soelden, Hintertux	4	Soelden, Schnalstal	4
23.10.2020-31.03.2021 - tekmovalno	tekmovalna sezona	87		Had 88 Kra 75
SKUPAJ		139 dni		Kra 116, Had 126

2. 1 Opis realizacije programa

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:

Pretekla sezona (19/20) se je končala predčasno. Tudi priprave na minulo sezono se niso začela po naših planih. V mesecih lock down-a sta tekmovalca naredila zelo dobro kondicijsko pripravo, kar je pokazal tudi test Ironman v mesecu juliju. Sezona je bila drugačna, kot smo jih vajeni in na to smo se morali pripraviti. Tekmovalca nista menjala opreme in sta ostala na proizvajalcu Rossignol, prav tako sta imela tovarniškega serviserja, ki se je pa po 3 letih zamenjal. Namesto Barnaba Greppi-ja je njun serviser Lojze Debelak.

Prehodno obdobje: Na sneg smo prvič odšli v mesecu juniju na Moelltal. Še enkrat več se je pokazalo, da spomladanski meseci zaradi nestabilnega vremena niso primerni za treninge na snegu. Vseeno smo naredili 5 smučarskih dni, tudi predelavo tehnike z Mihom Verdnikom.

Pripravljalno obdobje: Po 4 mesečnih kondicijskih pripravah, ki sta jih opravila s svojima kondicijskima trenerjema in opravljenem Ironman testu, smo opravili skupni 2 dnevni kondicijski trening na Lokvici. Kot v prejšnjih sezonah, smo konec julija začeli s snežnimi treningi. Avgustovski sklop treningov smo namesto v Ushuaii, kamor nismo mogli potovati, naredili v Saas Fee-ju. Pogoji so bili solidni, ne perfektni.

Predtekmovalno obdobje:

Drugo polovico oktobra in november smo preživeli v Val Senalesu in Soldi na Južnem Tirolskem. Pogoje smo imeli zelo dobre in posledično je bilo smučanje in zaupanje v opremo boljše, a še ne idealno. V tem obdobju je bilo veliko logističnih zapletov, ki smo jih ob pomoči Janeza Slivnika uspešno reševali.

Tekmovalno obdobje:

Soelden GS: na tekmo smo prišli z nezaupanjem v opremo, kar se je pri Kranjcu videlo predvsem v drugem teku. Kranjec 7. mesto, Hadalin DNQ1

Lech parallel: Hadalin 17. mesto, Kranjec 25. mesto. Nismo se uvrstila v finalne boje

Santa Caterina 2 x GS: na prvi tekmi je Kranjec vodil in na koncu osvojil 2. mesto. Predvsem smučanje v prvem teku je bilo eno najboljših v njegovi karieri. Na drugi tekmi je osvojil 19. mesto. Hadalin je prvi dan odstopil, na drugi se ni uvrstil v drugi tek.

Alta Badia GS in SL: med tekmama v Santa Caterini in tekmama v Badii je Žana doletela družinska tragedija, ki je zarezala v celoten team. Priprave na tekme od takrat niso več take, kot so bile pred

tem. Na GS tekmi je Žan osvojil 9. mesto, s popolnoma nekonkurenčno opremo, Štefan je odstopil na prvi progi. Na SL tekmi je Štefan osvojil 20. mesto z zaostankom 1,18 sek, kar kaže na izenačeno konkurenco. Žan je po dobrem smučanju odstopil na prvi progi.

Madonna SL: oba fanta v drugem teku, Štefan na koncu 26., Žan je odstopil na drugi progi.

Zagreb SL: za štart je bil planiran le Hadalin, ki je na prvi progi dosegel 5. čas, v drugi pa nazadoval na 16. mesto.

Adelboden 2 x GS in SL: Žan se je na treningu pred tekmo poškodoval in v januarju ni več nastopal. Štefan je z visokima številka v veleslalomu obakrat prišel do točk (19. in 29. mesto) v slalomu dobro tekmoval in osvojil 15. mesto.

Flachau 2 x SL: po odpovedi Wengna in Kitzbuehla smo končali v Flachauu. Štefan obakrat v točkah na 17. in 23. mestu.

Schladming SL: Štefan 23. mesto po veliki napaki v drugem teku.

Chamonix 2 x SL: Štefan na 15. in 12. mestu. Pred tekmo je večina članov strokovnega teama zbolelo, na srečo je Štefan ostal zdrav.

Svetovno prvenstvo Cortina:

V prvotnem planu je bil Štefan planiran tudi za štart na kombinaciji. SG je skupaj s Schwarzem treniral v Trbižu in odpotoval na prizorišče. Tam je na edinem treningu začutil bolečine v hrbtu in odšel domov na rehabilitacijo. Naš fizioterapevt (Matej Dormiš) ga je uspel pripraviti do drugega tedna prvenstva. Žan se je pripravljal zelo omejeno in je v bistvu tik pred prvenstvom prišel na kolikor toliko visok nivo smučanja. Tekmovala sta dobro, na paralelni tekmi je predvsem Žan imel smolo z počasnejšo modro progo.

Parelel: Žan 10., Štefan 16.

GS: Žan 6., Štefan 16., z najboljšim časom druge vožnje

SL: Štefan 7., Žan DNF1

Bansko 2 x GS: Kranjec doseže 12. in 6. mesto, Hadalin na prvem GS 9. mesto, kar je njegova najboljša karierna uvrstitev v GS. Zopet v drugem teku najboljši čas. Na drugem GS se ni uvrstil drugi tek.

Kranjska gora GS in SL: od domače tekme smo pričakovali več. Na koncu je bilo 18. mesto Hadalina v GS najsvetlejši trenutek. Kranjec GS 22. mesto, SL DNQ, Hadalin GS 18. mesto, SL 25. mesto.

Lenzerheide TEAM, GS in SL: na TEAM tekmi smo četrtfinale z Avstrijci izgubili za 2 stotinki in osvojili 6. mesto. GS Kranjec 12., SL Hadalin 14.

Realizacija ob koncu sezone:

Kranjec: 116 smučarskih dni, 16 tekmovalj, 11 dni FS, 17 enot SL (104 voženj, 5211 vrat), 72 enot GS (436 voženj, 12546 vrat), 2 enoti SG (13 voženj, 438 vrat), na snegu je preživel 337 ur.

Hadalin: 126 smučarskih dni, 31 tekmovalj, 10 dni FS, 40 enot SL (267 voženj, 13383 vrat), 42 enot GS (278 voženj, 7923 vrat), 5 enoti SG (31 voženj, 932 vrat), na snegu je preživel 385 ur.

3. Ocena posameznega tekmovalca

3.1 Telesna priprava po obdobjih:

Kranjec: kondicijo opravlja pod nadzorom dr. Bračiča, ki načrtuje in nadzoruje cel proces. V pretekli sezoni so se zopet pojavile težave s hrbtom. Razlogov je najbrž več, a je hrbet Žanov najšibkejši člen. V prihodnje bo tej težavi potrebno posvetiti več pozornosti in časa.

- **Hadalín:** kondicijo opravlja pod nadzorom Janija Grila, ki načrtuje in nadzoruje cel proces. To je še vedno področje, kjer Štefan še vedno napreduje.

IRONMAN: (komentar Andreja Lukežiča) Testiranje Ironman izvedemo 18.7.2020 v Postojni.

Žan Kranjec: Na testiranju Ironman pokaže zelo visok nivo fizične pripravljenosti. Vse motorične sposobnosti so na zelo visokem nivoju. Če primerjam z lansko sezono, izstopa napredek v moči, predvsem v vzdržljivosti z submaksimalnimi bremenimi. Moč trupa se preveri po novem protokolu, ta obravnava trup bolj celostno. Vključene so statične in dinamične vaje. Moč trupa je na zelo visokem nivoju.

Štefan Hadalín: Na testiranju Ironman pokaže visok nivo fizične pripravljenosti. Rezultat na 3000m izboljša za minuto, vlečenja in potiskanja boljša kot lani. Zaradi preventivnih razlogov testov moči nog ne opravi, a glede na izboljšanje moči rok, sklepam da je napredoval tudi v moči nog. Moč trupa je na visokem nivoju. Ocenjujem, da je izboljšanje rezultatov glede na lansko sezono, posledica bolj motiviranega pristopa.

3.2. Snežna priprava po obdobjih:

Kranjec: veliko stvari je že omenjenih v prejšnjih opisih. Njegova priprava na sezono je bila prevečkrat obremenjena z vprašanji o ustreznosti opreme in tako v sezono ni vstopil prepričan v svoje možnosti. Ta vprašanja so ostala do konca tekmovalne sezone in nekaj pripomogla k nekoliko slabši zimi.

Hadalín: razen nekaj zdravstvenih težav konec septembra je priprave opravil brez zapletov. Štefan velikih težav z nastavitvami opreme ni imel, oziroma jih je rešil pred začetkom tekmovalne sezone.

Za oba je bilo dejstvo, da nismo potovali na južno hemisfero velik hendikep. V prejšnjih sezonah se je vprašanje opreme reševalo in rešilo že poleti, letos pa zaradi prevarantskih terenov in snežnih pogojev na ledenikih, šele pozno v jeseni ali celo v zimi.

3.3. Realizacija rezultatskih ciljev

Cilji pri obeh so zastavljeni zelo visoko.

Kranjec: cilje ima super visoke, ki jih v večini ni izpolnil, ostaja pa član elitne sedmerice v veleslalomu. Le Žan in Pinturault sta v zadnjih 4 sezonah stalna člana te sedmerice. Slalomsko sezono je v večini izpustil (poškodba v januarju), bil je pa v finalu tekme v Madonni.

Hadalín: veliko ciljev je izpolnil, glavni cilj (TOP 15 SL WCSL) pa za malo zgrešil. Edini tekmovalec na svetu, ki je osvojil točke na vseh SL tekmah v sezoni. Napravil je velik preskok v GS, kjer je sezono končal v TOP 30 in enkrat osvojil TOP 10 na posamični tekmi.

Rezultatski cilji – ekipa

vrsta cilja	načrtovani cilj	realizacija cilja
Svetovni pokal - WC		
WCSL VSL	1 tekmovalec do 7. mesta	DA, Kranjec 7.
WCSL SL	1 tekmovalec do 15. mesta	NE, Hadalin 17.
WCSL SM		
WCSL SVSL		
WCSL AC?	1 tekmovalec do 15. mesta?	DNS
Svetovno prvenstvo		
GS	1 tekmovalec do 3. mesta, 1 tekmovalec do 20. mesta	NE - 6. mesto DA – 16. Mesto
SL	1 tekmovalec do 10. mesta, 1 tekmovalec do 15. mesta	DA – 7. mesto NE – DNF1
AC?	1 tekmovalec do 10. mesta?	DNS

3.4. Doseženi kriterij (kateri)/doseženi cilji (DA/NE)/napredek (DA/NE)

ime in priimek	načrtovani cilj	realizacija cilja	Realizacija (Da/Ne)
Žan Kranjec	WCSL 7 GS	7. mesto	DA
	3 x uvrstitev v finale SL WC tekme	1 x, večino slalomov je zaradi poškodbe izpustil	NE/Delno
	WSC GS do 3. mesta	6. mesto	NE
	WSC SL do 15. mesta	DNF1	NE
Štefan Hadalin	WCSL 15 SL	17. mesto	NE
	3 x uvrstitev v finale GS WC tekme	4 x, končal sezono, kot 29. na WCSL	DA
	WCSL 15 AC?	DNS	
	WSC SL do 10. mesta	DA – 7. mesto	DA
	WSC GS do 20. mesta	16. mesto	DA
	WSC AC do 10. mesta?	DNS	

4. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

(zdravniška služba, fizioterapevti, nutricionisti...)

V vrhunski športni ekipi je prisotnost fizioterapevtov nujno potrebna. Obeh (Matej Dormiš in Sašo Oštir) ne razumem kot zunanja sodelavca, ampak kot enakovredna člana ekipe. Oba sta se izmenjevala na treningih in tekmovanjih in oba sta dodana vrednost ekipe. Prisotna sta bila na vseh treningih in tekmovanjih.

Sodelovanje z zdravniško službo pod vodstvom dr. Matjaža Turela in dr. Anžeta Kristana je vzorno. Če kaj potrebujemo, sta vedno na voljo.

Individualno tekmovalca sodelujeta še z drugimi strokovnjaki – psiholog, somatik,....

5. Zaključek

Za nami je težka sezona z veliko motnjami. Pandemija in vse kar je povezano z njo, težave z opremo in nastavitvami, dvom v pripravo smuči, Žanova osebna tragedija, Žanova poškodba v januarju, odsotnost večine trenerjev/serviserjev/physiov v določen delu tekmovalne sezone zaradi bolezni. Oba tekmovalca sta v vsakem trenutku pokazala, da sta velika športnika in skupaj smo uspeli sezono pripeljati do konca.

Zahvalil bi se celi ekipi (Žan, Štefan, Matjaž, Rok, Matej, Sašo, Lojze) za dobro opravljeno delo. Zahvala tudi Mihi, brez katerega ne bi bilo te ekipe na takem nivoju, Janezu za vso pomoč in za "nadomeščanje", ko smo nekateri morali biti doma in vsem ostalim, ki pripomorejo k lažjemu izpolnjevanju ciljev naših tekmovalcev.

6. Izhodišča za pripravo načrta

Ključne stvari v pripravi za naslednjo sezono bodo:

- Ostati moramo zdravi
- Čim prej rešiti vse dvome in zaplete pri opremi

Upam na možnost treninga v Ushuaii, ali pa čim prej trening na terenu politem z vodo. Tudi spomladanski trening v Banskem nam je mogoče dal kakšen odgovor.