

SZS – ALPSKE DISCIPLINE

POROČILO O DELU ZA SEZONO 2020/2021

**MOŠKA EKIPA
ZA
EVROPSKI POKAL
IN C EKIPA**

1. Vodstvo in sestava ekipe

1.1 Strokovno vodstvo:

	Ime in Priimek	
Odgovorni trener	Gašper Markič	
Trener + serviser	Mitja Velenčič	
Serviser	Boštjan Delalut	
Trener + serviser	Zvonko Žirovnik	
Kondicijski trener:	Andrej Lukežič, Dr. Mitja Bračič (Ažnoh)	
Fizioterapevt:	/	
Mentalna priprava:	Sara Isaković	
Zdravnik:	Dr.Matjaž Turel, Dr.Anže Kristan	

1.2 Sestava ekipe za evropski pokal in C

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	Status
Nejc Naraločnik	1999	SD Beli Zajec	Kriterij 2
Rok Ažnoh	2002	ASK Branik Maribor	Kriterij 2
Martin Križaj	2002	SK Alptetur	Nima kriterija
Jakob Anderlič	2004	SD Novinar	Kriterij 3
Tijan Marovt	1998	ASK Branik Maribor	Nima kriterija
Žak Žirovnik	1999	ASK Branik Maribor	Nima kriterija

2. Realizacija načrtovanega programa

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Realiziran kraj treninga	Realizirano število dni
15.6. - 30.6.20 <i>Prehodno</i>	Möltall	10	Möltall	9
25.8. - 30.8.20 <i>Pripravljalno</i>	Möltall	5	Saas fee (24.8 - 8.9.20)	5
3.9. - 11.9.20	Saas fee	8	Saas fee	9
20.9. - 28.9.20	Saas Fee	8	Saas Fee	2
12.10. - 22.10.20 <i>Predtekmovalno</i>	Tux / Pass Thurn	8 - 10	Tux (6.10. – 12.10.20)	4
26.10. - 30.10.20	Pass Thurn	4	Schnals (18. - 23.10) + Thurn (27. - 31.10.)	5 + 2
November <i>Tekmovalno</i>	AUT/NOR/SWE/FIN	14	Solda ITA	15
1.12.20 - 31.3.21	Tekmovalno obdobje	70 - 75	Tekmovalno obdobje	69
SKUPAJ		127 - 134 dni		120 dni

2. 1 Opis realizacije programa

Prehodno obdobje: Zaradi Covid 19 se je prehodno obdobje z zakasnitvijo realiziralo Junija na Avstrijskem ledeniku Möltall. Od planiranih 10 dni smo jih opravili 9 in se na podlagi težavnih razmer pretoplega vremena odločili za prekinitev treninga dan pred planiranim odhodom. Poudarek treninga je bil razumevanje alpskega smučanja na tehničnem področju ter izboljšanje bazične postavitve tekmovalcev na smuči. Delo je potekalo predvsem v neomejenem prostoru na različno mehkih podlagah snega, tako z VSL kot SL smučmi ter nekaj malega v omejenem prostoru z SL smučmi. V popoldanskem času smo imeli skupne kondicijske priprave po navodilih Andreja Lukežiča.

Pripravljalno obdobje: V mesecu Juliju in Avgustu so sledile kondicijske priprave v Postojnu pod vodstvom Andreja Lukežiča, v sklopu katerih smo imeli tudi mentalne priprave pod okriljem Sare Isakovič, kar se je izkazalo kot zelo produktivno. V sredini Avgusta smo uspešno opravili test Iroman in se konec Avgusta odpravili na zelo dober trening v Saas Fee. V Saas fee smo se Septembra odpravili še enkrat, vendar smo po dveh dneh zaradi suma okužbe s Covid 19 morali odpotovati nazaj domov. V oktobru nam vreme ni bilo najbolj naklonjeno, saj smo morali tako v Tux-u kot na Pass Thurnu (skupni trening z ekipo medregije) odpotovati predčasno domov. V Schnalstal-u smo v sodelovanju z WC ekipo opravili kakovostnih 4 dni treninga. November nam je smučišče v Soldi (skupni trening z ekipo medregije) omogočilo priprave na zelo visokem nivoju, naklonjeno nam je bilo tudi vreme. Kondicija se je redno izvajala tudi v času smučarskih priprav. V Soldi smo začeli tudi tekmovali.

Tekmovalno obdobje: Situacija glede Covid-a je utežila izvedbo tekm ter zaostila protokol udeležbe na tekmah. Posledično so se tekme pričele z manjšo zakasnitvijo. Program tekmovalnj predvsem na FIS ravni ni bil enostavn, saj je ogromno tekem odpadlo, tako da smo skušali iskati najboljše tekme za vsakega tekmovalca posebj, kar se je izkazalo kot zahtevno zaradi nehomogenosti ekipe. Evropski pokal za hitre discipline se je izvajal na manj prizoriščih, proge so bile zaradi oteženih okoliščin ponekod skrajšane (zaradi nedelovanja smučišča organizatorji imeli težje delo, slabo vreme). Slalom za evropski pokal je po besedah Zvoneta Žirovnika v večini primerov organizatorjem dobro uspel, kar ne moramo reči za VSL, ki je v večini potekal v slabih vremenskih pogojih. Fantje so že v začetku sezone nakazali napredek, kar so nekateri potrdili tudi že z rezultati. Med tekmovalno sezono smo opravili kar nekaj kakovostnih treningov v Obdachu, v Trbižu. V tekmovalnem obdobju se je ekipa delila na 2 ali celo tri dele, kot so bile potrebe in priložnosti za tekmovalce.

EC tekmovalnja:

Gurgl GS: Izjemno zahtevni pogoji zaradi slabih vremenskih razmer, na štartu Naralocnik in Aznoh z slabimi stevilkami. Po padcu Aznoha se zaradi slabih pogojev odločimo zapustiti prizorišče po prvi tekmi.

Zinal SG in AC: Kljub težavam s snegom uspe organizatorjem dobra priprava tekmovalnja. Na štartu Naraločnik in Ažnoh. Naraločnik slaba predstava, Ažnoh se zaradi posledic padca v Gurglu ne odloči tekmoval in odpotuje domov.

St. Caterina DH: Dobre tekme z nižjim štartom zaradi prevelike količine snega. Edini predstavnik Naraločnik, ki potrdi dobro pripravljenost z rezultata kariere 8. in 13. mestom.

Zauchensee SG: Prireditelji so pripravili tekme na vrhunskem nivoju. Zahtevnost tekem na visokem nivoju. Naraločnik pokaže dobre odseke smučanja vendar ne sestavi prave vožnje in zaostane za 30. najboljših.

Zinal SG: Zaradi COVID 19 premeščene tekme iz Wengena zopet gostuje Zinal. Na tekme se zopet priključi Ažnoh, ki z 26. in 28. mestom osvoji prve točke v evropskem pokalu. Naraločnik je za las zgrešil prvo trideseterico.

Orcieres Merlette DH in SG: Na tekme zopet odpotujemo brez Ažnoha (Covid pozitiven). Organizatorji kljub velikim količinam snega uspe pripraviti odlično progo. Naraločniku po solidni vožnji v smuku med 15 najboljših medtem, ko v SG odstopi.

Sella Nevea DH: Smuk v Sella Nevei na visokem nivoju, huda konkurenca. Naraločnik na ključnih zavojih premalo odločen za top 30, Ažnoh po zelo dobri in hitri vožnji odstop.

Finale EC Saalbach DH in SG: Saalbach nas pričaka zelo dobro pripravljen, vendar huda otoplitev in dež onemogoči izvedbo smuka. SG tako za Naraločnika kot Ažnoha neuspešen.

Potrebno je poudariti, da sta oba fanta še začetnika Evropskega pokala. Za Ažnoha je bila to sploh debitantska sezona, kjer je bilo predvsem spoznavanje terenov in podlag na višjem nivoju primarnega pomena. Tudi za Naraločnika je bila to prva sezona v kateri je tekmoval na vseh tekmah Evropskega pokala in nekatere proge presmučal prvič. Rezultati v smuku so zato vredni še nekoliko več, kar pa ne sme biti izgovor za slabše nastope v SG, kjer bi glede na smučarski nivo morali iztržiti več.

Evropski pokal SL: V slalomu je na evropskem pokalu je pod vodstvom Zvoneta Žirovnika tekmoval le Tijan Marovt. Dobrih voženj s tekmovalci nižjega ranga ni prenesel na višji nivo. Pred novim letom, ga je padec odmaknil od snega za slab mesec, kar bi bil lahko dodatni razlog, da tudi v drugem delu sezone ni pokazal česa je zmožen.

Realizacija dela na snegu v celotni sezoni:

Ekipna realizacija dela na snegu je napisana pod točko 2. Količina treningov se od tekmovalca do tekmovalca razlikuje, saj smo se kot sem že omenil delili na 3 ali celo 4 ekipe. Kot vidimo se je program večinoma spreminjal lokacijsko medtem, ko so številke realiziranih dni v sezoni podobne načrtovanim oz. malenkost odstopajo zaradi posledic Covida. Treninge kot tekme smo v ekipi prilagajali zahtevam posameznikov, skupna evidenca v številkah spodaj.

STATISTIKA Št. Vrat: 10.015 SL ; 8.247 VSL ; 2.259 SG ; 925 DH

3. Ocena posameznega tekmovalca

Nejc Naraločnik je štartal 36 tekem od tega 3x WSC, 2x WC, 15x EC in 16x FIS. Nejc v celotni sezoni ni izpustil treninga ali tekmovalja. Kaže napredek tako v tehničnem vidiku smučanja kot mentalni pripravi, medtem ko se pomankljivosti taktične priprave še preveč izrazite. Problem podzvestnega zaviranja se kaže predvsem v super veleslalomskih rezultatih, kjer je sicer napredoval po FIS lestvici, vendar v Evropskem pokalu ni izpolnil zastavljenih ciljev. Manjka predvsem odločnosti v tehnično zahtevnih zavojih ter slabši vidljivosti v vseh disciplinah. Zdravstveno stanje je dobro, kjer želim pohvaliti tudi kondicijsko pripravo Andreja Lukežiča.

STATISTIKA: 8615 SL, 7247 VSL, 2559 SG, 1370 DH

Rok Ažnoh je štartal 34 tekem, od tega WSC 1x, WJC 3x, 23x FIS, 7x EC. Rok kaže velik napredek v tehničnem in taktičnem vidiku smučanja kot tudi mentalni pripravi. Rok je krepko izboljšal FIS točke v disciplinah SL, VSL in SG ter osvojil EC točke v SG. Na mladinskem svetovnem prvenstvu je bil v SG v igri za najvišja mesta in je kljub napaki dosegel zelo dobro 7. mesto. Tudi v VSL-ju je bil na zanj kakovostnem 14. mestu. Rok je zaradi padca na EC v Gurglu je izpustil tekme evropskega pokala v Zinalu in St. Caterini, medtem je opravil rehabilitacijo ter kondicijski trening pri svojem kondicijskem trenerju in se zatem vrnil brez večjih posledic. Nato je zaradi pozitivnega testa COVID 19 izpustil tudi EC v Franciji, vendar se je brez simptomov vrnil po 10 dnevni karanteni nazaj na smuči. Prostor za

napredek vidimo v hitrih disciplinah na skokih, kjer se kot mlad tekmovalec še ne počuti domače in seveda v ostalih prvinah alpskega smučanja.

STATISTIKA: 10015 SL, 6847 VSL, 2259 SG, 1074 DH

Martin Križaj je štartal 33 tekem, od tega 3x WJC, 7x NJR/NJC ter 23x FIS. Martin je že od začetka sezone kazal napredek in dobre vožnje na treningih, kar pa v preveliki meri ni znal prenesti na tekmovanja. Dobro smučanje je sicer potrdil v SG na tekmah FIS. Nato je v začetku novega leta po padcu staknil manjšo poškodbo gležnja, katera ga je za dobra dva tedna odmaknila od smučanja in sledil je čas rehabilitacije v povezavi s kondicijo. Po vrnitvi je sledil dober trening VSL ter z mentalno bolj stabilnimi vožnjami tudi dobri rezultati v VSL na tekmah FIS. Izboljšal se je tudi SL, nakar je sledil padec in obnova stare poškodbe kolena. Skupaj z zdravniki smo se odločili, da je potreben operativen poseg. STATISTIKA: 10715 SL, 8142 VSL, 1759 SG, 925 DH

Jakob Anderlič je štartal 42 tekem, od tega 8x NJR ter 34x FIS/CIT. Jakob dobro napreduje skozi tekmovalni del sezone, kar poleg tehničnega smučanja ter miselnosti športnika dokazujejo tudi rezultati. Ob koncu leta 2020 je na treningu padel, kjer je utrpel poškodbo narastišča tako v gležnju kot kolenu. Sledila je rehabilitacija v sklopu s kondicijsko pripravo, kar je trajalo 3 tedne. V tem obdobju je izgubil velik del treninga ter nekaj tekmovanj, kar ga je za nekaj časa zaustavilo pri razvoju, vendar je z dobrim delom, kmalu prišel na še višji nivo smučanja. Jakob je še mlad tekmovalec v razvoju, kateremu še primanjkuje fizične moči in eksplozivnosti, kar mu posledično otežuje nadzor materiala. STATISTIKA: 11430 SL, 8033 VSL, 1988 SG, 1025 DH

Tijan Marovt je štartal 30 tekem, od tega 1x WSC, 4x WC, 7x EC, 7x FEC ter 11x FIS. Tijan je napredoval v Slalomskem zavoju, kar dokazuje tudi izhodišče na FIS lestvici. Na tekmah ranga FIS in NC je 5x stal na stopničkih za zmagovalce. Dobre rezultate še ni uspel prenesti na tekme višjega ranga, predvsem EC, kjer še ni osvojil točk. Te mu je do neke mere preprečil padec proti koncu novega leta, kjer je zaradi bolečin trtice izpustil tekmo EC in 14 dni priprav. Priložnost nastopa je dobil na WSC, kjer je na težavnostno zahtevnem terenu in postavitvi prikazal dve solidni vožnji, kar je zadostovalo za 18. mesto.

Žak Žirovnik je štartal 45 tekem tekem FIS. Žak še ni pokazal željenega napredka. Za nekaj točk je sicer izboljšal FIS točke v SL in VSL ter prvič zmagal tudi tekmo FIS. Cilj približati se najboljši trideseterici v EC je zaenkrat še preveč oddaljen. Žak na treningih kaže hitro smučanje, v katerem se mu še vedno pojavlja preveč napak, da bi lahko sestavil celotno tekmo na visokem nivoju.

3.1. Realizacija rezultatskih ciljev

V ekipi EC+C smo za sezono 2020/2021 zastavili visoke cilje, katere so tekmovalci v veliki meri tudi izpolnili. Tekmovalci so izboljšali točke FIS, dosegli so zmage na FIS tekmovanjih, v Evropskem pokalu imamo tekmovalca top 30 v skupnem seštevku, prav tako sta 2 tekmovalca dosegla točke EC. 2 tekmovalca sta osvojila medalje na članskem DP. Medalja na MSP ni bila realizirana, vendar nismo bili daleč stran.

3.2. Realizacija etapnih ciljev

Martin je izpolnil 1. etapni cilj pri uspešno opravljenem IronMan testu, delno je izpolnil etapni cilj 3 z individualnim ciljem uvrstitvijo med top 25 na MSP. Ni pa izpolnil 2. etapnega cilja izpolnitev kriterija 3. Razlogov za to je lahko več, dejstvo pa je, da ni prenesel svojih najboljših voženj s treningov na tekmovanja. Naj naštajem nekaj razlogov: Nesrečna izbira tekmovanj v začetku sezone, težke tekme v slabih pogojih v Sloveniji. Padec in izpustitev dobrih tekem v Kranjski Gori, posledično načeta samozavest. Martin ni daleč od izpolnitve kriterija 3, če le to pretvorimo v čas, za njim zaostaja slabe pol sekunde. Vržamem, da se bo po operaciji uspešno vrnil, kjer bo plan Martina na novo postaviti na smuči z izboljšanjem bazičnega položaja.

3.3. Realizacija individualnih rezultatskih ciljev

Ime in Priimek	Načrtovani cilj	Realizacija cilja	Realizacija (Da/Ne)
Necj Naraločnik	ECSL - DH do 30. mesta	24. mesto	DA
	ECSL - SG do 30. mesta	/	NE
	ECSL - AC do 30. mesta	/	NE
	Izpolniti kriterij 2	Uvrstitev do 150. mesta na FIS lestvici	DA
Rok Ažnoh	Osvojiti točke EC v DH, SG ali AC	26. in 28. mesto SG	DA
	WJC - DH do 20. mesta	7. in 14. mesto	DA
	Izpolniti kriterij 3	Izpolnik kriterij 2, 7. mesto MSP	DA
Martin Križaj	WJC do 25. mesta	25. mesto SG	DA
	Izpolniti kriterij 3	72. GS od letnika 02 in mlajši (manjka 3 točke oz. slabe pol sekunde)	NE
Jakob Anderlič	Uvrstitev na EYOF	Ni bilo tekmovanja	/
	Izpolniti kriterij 3	Uvrstitev do 40. mesta	DA
	Doseči FIS točke v vseh disciplinah	DA	DA
Tijan Marovt	Izpolniti kriterij 2	Slalom med 150. na FIS lestvici	DA
Žak Žirovnik	Izpolniti kriterij 2		NE
	Izboljšati FIS točke v SL in SL	SL 40.84 > 38.53 VSL 55.43 > 44.27	DA

4. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

V vrhunski športni ekipi je prisotnost fizioterapevtov nujno potrebna, vendar se ga v letošnji sezoni še nismo uspeli privoščiti oz. so ocenili, da so zaenkrat bolj pomembni del ekipe serviserji smuči. Smo pa vedno, ko smo imeli možnost dobili pomoč s strani Mateja Dormiša kot Sašota Oštirja Roka Šmejca iz WC ekip, hvala vsem. Sodelovanje z zdravniško službo pod vodstvom dr. Matjaža Turela in dr. Anžeta Kristana je vzorno. Če kaj potrebujemo, sta vedno na voljo. Izvrstno delo je opravila Sara Isakovič, ki je fantom pokazala kaj pomeni šampionska miselnost ter mentalna odpornost, kar je izjemnega pomena v športu. Z nasveti je fantom pomagala preko celotne sezone.

5. Zaključek (komentar)

Popolnoma na novo sestavljena ekipa je delovala na visokem nivoju skozi celotno sezono. V tem primeru bi rad pohvalil tako Boštjana Delaluta kot Mitjo Valenčiča, katera sta delovala brezhibno celotno sezono na vseh nivojih, Andreja Lukežiča, kateri je tekmovalce kondicijsko zelo dobro pripravil in pomagal na tekmovanjih, kadar smo to potrebovali. Ob tem bi rad pohvalil tudi tekmovalce, ki so si kljub starostnim razlikam in smučarskem nivoju medsebojno pomagali in se motivirali ter si želeli napredka iz dneva v dan. V kolikor želimo tem fantom nuditi pot do nadaljnjega napredka, jih bo potrebno natančno voditi, jih usmerjati ter pokazati pot proti vrhu. Material je bolj kot ne zadovoljiv pri večini, kar ne pomeni, da bi lahko obstajale še boljše alternative predvsem pri Fischerju in Head-u.

6. Izhodišča za pripravo načrta

Izhodišče za pripravo načrta bo kar letošnja sezona v kateri je bilo ogromno prilagajanja, kar nam je dobro uspevalo. Potrebno bo videti kdo vse bo član ekipe ter na podlagi tega pripraviti načrt dela, ki bo tekmovalcem nudil kar najboljše možnosti za osebno on smučarsko rast.