

LETNO POROČILO O DELU ZA SEZONO 2017/2018

ŽENSKA A EKIPA ZA SVETOVNI POKAL tehnične disciplinE

1. Vodstvo in sestava ekipe

1.1 Strokovno vodstvo:

	ime in priimek	vloga zunanjega sodelavca
Odgovorni trener	Denis Štehar	
Pomočnik trenerja	Žan Robert	
Trener	Poljšak Sergej	
Kondicijski trener:	Dani Ošep	
Fizioterapevt:	Tina Kobale	fizioterapija
Pomočnik in servis:	Primož Skerbinek	
Pomočnik in servis:	Andrej Čerin	
Zunanji sodelavec:	Helena Okorn	Nutricistka
Zunanji sodelavec:	Matjaž Turel, Anže Kristan	Zdravnik

1.2 Sestava ekipe za svetovni

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	status

ILKA ŠUHEC	1990	Ask Branik Maribor	A
ANA DREV	1985	SK Dvornik transport	A
TINA ROBNIK	1991	SK Luče	A
ANA BUCIK	1993	SK Gorica	A
META HROVAT	1998	ASK Kranjska Gora	A
MARUŠA FERK	1988	DTV Partizan Blejska Dobrava	A

2. Realizacija načrtovanega programa (statistični prikaz obdobj)

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Realiziran kraj treninga	Realizirano število dni
4.-8. maj 2017	Molltal	5	Molltal	3
7.-14. junij 2017	Passo Stelvio	7	Passo Stelvio	7
19.-20. junij 2017	Molltal	2	Molltal	2
28.-30. julij 2017	Druskininskai	3	Druskininskai	3
11. avg. -4. sept.	Ushuaia	23	Ushuaia	21
29. sept. -6. okt	Molltal	7	Molltal	7
9.-13. oktober	Hintertux	5	Hintertux	4
16.-17. oktober	Molltal	2	Molltal	2
18.-21. oktober	Soelden	4	Soelden	4
Pripravljalno obdobje skupaj		58		53
Tekmovalno obdobje skupaj		106		102
Prehodno obdobje testi		9		7
SKUPAJ SEZONA		173 DNI		162 DNI

SKUPAJ		dni		dni

2. 1 Opis realizacije

(opis po obdobjih v smislu katere vsebine so bile izvedene, ocena in realizacija vsebinskega cilja)

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:

To obdobje lahko ocenim kot uspešno ,mislim na samo realizacijo in vsebino.

Želeli smo odpravljati pomanjkljivosti v tehniki in izboljšati konkurenčnost na določenih postavitvah in terenih.

V teh segmentih, kot ekipa napredujemo, seveda se pa zavedam ,da še imamo precej rezerve.

Kar precej časa smo namenili tudi treningu hitrih disciplin predvsem superveleslalomu.

Ocenjujem, da kot ekipa sicer vsako leto naredimo korak naprej, vendar pa pogrešam večji preskok.

Na določeni točki, mislim na tehnične kot na hitre discipline, se nam napredek zaustavi.

Tehnika se začne rušiti, hitrost smučanja začne padati, pojavljati se začnejo napake v linijah.

Rezerve vidim predvsem v bolj zapletenih delih prog in neobičajnih situacijah.

Vsebinski cilj je bil dobro realiziran, vendar do srednje zahtevnosti.

Žal nam je zmanjkalo malo časa za vadbo na najvišji možni ravni zahtevnosti.

To je pa izhodišče za naslednjo sezono.

TEKMOVALNO OBDOBJE:

Je bilo zelo uspešno. S petimi tekmovalkami smo dosegli 872 točk svetovnega pokala, kar je največ odkar vodim to ekipo.

Vse tekmovalke v A ekipi so se tudi uvrstile na finale svetovnega pokala. 2x smo bili na stopničkih, v veleslalomu pa so 3 tekmovalke končale sezono v skupnem seštevku med prvih 15.

Z rezultati sem zadovoljen, zavedam pa se, da nas čaka zelo težka naloga, ker si vsi želimo napredka.

Realizacija in vsebinski cilji v tekmovalnem obdobju so bili povprečni v smislu treninga.

Med tekmovanji ni veliko časa za treninge, praktično smo odvisni od organizatorjev tekmovalj in njihovih ogrevalk. Tu ni veliko prostora za napredek.

V tekmovalnem smislu sem z ekipo zadovoljen.

Včasih pogrešam več drznosti, v določenih pogojih pa se še vedno ne znajdemo najbolje.

V optimalnih razmerah praviloma tekmujejo zelo dobro, to so razmere v katerih opravimo največ treninga, če je pa malo drugače, pa imamo še precej rezerv.

3. Realizacija rezultatskih ciljev

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

vrsta cilja	načrtovani cilj	realizacija cilja
Svetovni pokal - WC		
WCSL VSL	1 tekmovalka do 7.mesta 1tekmovalka do 15. mesta	Drev 9.mesto,Hrovat 11. mesto, Robnik 15.mesto
WCSL SL	1 tekmovalka do 10.mesta 1 tekmovalka do 20. mesta	NE Bucik 22. mesto NE Ferk 25. mesto
WCSL SM	1 tekmovalka do 3.mesta 1 tekmovalka do 20.mesta	NE -poškodba NE -
WCSL SVSL	1 tekmovalka do 6. mesta 1 tekmovalka do 30.mesta	NE –poškodba NE –Ferk 54. mesto
WCSL SC	1 tekmovalka do 3. mesta 1 tekmovalka do 8. mesta	NE-poškodba DA- Bucik 5. mesto, Ferk 13. mesto
ZOI – 2018		
VSL	1x do 6. mesta 1x do 15.	NE DA Hrovat 14.mesto, Bucik 21.mesto

SL	1x do 6. 1x do 15.	NE NE-Ferk18.mesto,Hrovat 21.mesto,Bucik 24. mesto
SM	1x do 3.	NE – Ferk 19. mesto
SG	1x do 6.	NE Ferk 25. mesto
SC	1x do 6. 1x do 10.	NE NE Bucik 11. mesto
Evropski pokal - EP		
VSL	Top 30	NE
SL	Top 30	DA
SM	-	-
SG	-	-
SC	-	-

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)
ANA DREV	WC skupno do 7 .mesta	9. mesto	NE
ANA BUCIK	WC skupno do 8. mesta AC	5. mesto	DA
	WC skupno do 10. mesta SL	22. mesto	NE
META HROVAT	WC skupno do 30. mesta	11. mesto	DA
TINA ROBNIK	WC skupno do 15.mesta	15. mesto	DA
MARUŠA FERK	WC skupno do 8. mesta AC	13. mesto	NE
	WC skupno do 20. mesta SL	25. mesto	NE

--	--	--	--

3.2 . Ocena posameznikov (tehnično znanje in sodelovanje posameznika ter izpolnitev ciljev glede na kriterije po katerih je bil posamezni tekmovalec uvrščen v ekipo – rezultatski kriterij in/ali individualna ocena odgovornega trenerja)

DREV ANA –izpolnjuje kriterij 1

Že 3 sezono zaporedoma je končala med top 10.v veleslalomskem seštevku na koncu sezone. Je vrhunska veleslalomistka, ki ji manjka samo še malo do stopničk.

To sezono je imela veliko težav s kolonom in boleznimi.

Skozi količke je začela trenirati komaj v mesecu oktobru, zato menim, da je iz sezone izvlekla največ kar je lahko.

Sigurno se je poznal kondicijski primanjkljaj, ker zaradi bolečin v kolenu ni mogla voziti zadostno količino dolgih prog .

ANA BUCIK ----izpolnjuje kriterij 1

To je njena najboljša sezona do sedaj. Prvič se je zavihtela na stopničke.

Napredovala je v hitrih disciplinah,3x je osvojila točke v veleslalomu, tekmovala v paralelnem slalomu v slalomu je pa malo nazadovala, glede na lansko sezono.

Ni bila usmerjena samo v slalom, tako kot lani.

Dokazala je, da je sposobna tekrovati in osvajati točke v 4 disciplinah in to je tudi usmeritev za naprej.

Tekrovati in osvajati točke v obeh tehničnih disciplinah, ter dodajati še paralelni slalom in alpsko kombinacijo.

META HROVAT- izpolnjuje kriterij 1

To je njena najboljša sezona do sedaj. Prvič se je zavihtela na stopničke v svetovnem pokalu in postala je še mladinska svetovna prvakinja v slalomu.

Točke svetovnega pokala je osvojila tudi v slalomu.

Meta je tekmovalka, ki lahko dosega vrhunske rezultate v obeh tehničnih disciplinah.

V bodoče je potrebno še izpiliti tehniko, ter jo počasi usmerjati še v hitre discipline.

Je tudi tekmovalka, ki je kondicijsko zelo dobro pripravljena.

TINA ROBNIK---izpolnjuje kriterij 1

To je njena najboljša sezona do sedaj.

V veleslalomu postaja vrhunska tekmovalka, je pa tudi že uspešno nastopila na superveleslalomu.

Tina se je počasi pripravljala še za nastope v superkombinaciji, vendar se je žal poškodovala na predzadnji tekmi svetovnega pokala.

Napovedi so nepredvidljive, vendar pa mislim, da bo naslednjo sezono njena prioriteta samo veleslalom, potem se bo pa videlo ali bo sposobna dodati še kakšno disciplino zraven.

Najprej se mora rehabilitirati, v mesecu septembru ali pa oktobru bo začela smučati, tako da bo verjetno izpustila začetek sezone.

MARUŠA FERK – izpolnjuje kriterij 1

Po letu 2009 je spet bila na finalu svetovnega pokala. Tam je žal zbolela, tako da ni mogla dokazati njene trenutne dobre forme v slalomu.

Maruša je letos dala prioriteto slalomu in ga končala na 25. mestu

Hitre discipline je trenirala samo toliko ,da je lahko uspešno nastopala v alpski kombinaciji.

Je tekmovalka, ki lahko uspešno nastopa v 2 disciplinah(SL in AC)

V obeh disciplinah še lahko napreduje, vendar je letos žal imela veliko težav z zdravjem.

4. Poškodbe (bolezni in druge odsotnosti)

Tina Robnik ---padec na tekmi svetovnega pokala—strgana kolenska sprednja križna vez in počen meniskus

Maruša Ferk—padec na treningu Hipach-poškodba kolena –motena cela sezona

--- padec na državnem prvenstvu ---- natrgana stranska vez levega kolena

Ana Drev ---- stara poškodba,imela je že 2x strgano križno kolensko vez, moteni treningi v pripravljalnem obdobju ter tekmovalnem tudi.

5. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

(zdravniška služba, fizioterapevti, nutricionisti...)

Sodelovali smo z zdravniško službo dr.Anže Kristan in dr. Matjaž Turel.

S sodelovanjem smo zadovoljni.

Že drugo leto sodelujemo z nutricionistko mag.Heleno Okorn, ki nam pomaga s svetovanjem in analizo pri prehrani tekmovalk.

Kot zunanja sodelavka pa z nami drugo leto sodeluje tudi mag. Tina Kobale in sicer v vlogi fizioterapevtke.

Poročilo pripravil:

Šteharik Denis

Slovenj Gradec 5.4.2018