

POROČILO KONDICIJSKE PRIPRAVE za sezono 2017/2018 – ALPSKO SMUČANJE

OPRAVLJENO DELO (kondicijski kampi in individualni treningi/testiranja)

KONDICIJSKI KAMPI

- 6 kondicijskih kampov z A moško ekipo (po 5dni), kamp pred olimpijskimi igrami pa so izpeljali trenerji sami po dogovorjenem programu, saj je bil kamp v Dubaju
 - o Kampi so potekali 5x v Solkanu in 1x v Gozd Martuljku – v Solkanu so bili združeni A reprezentanti moške smuk in tehnične ekipe (Kosi, Kline, Hrobat, Debelak, Čater in Hadalin) + 2 reprezentanta moške B ekipe (Grošelj in Špik).
 - o V Gozd Martuljku so bili le reprezentanti moške smuk ekipe, prav tako tudi na zadnjem kampu v Solkanu: 2.-6.10.2017
 - o Pogoji za delo so bili dobri, predvsem zaradi lepega vremena, dobrim infrastrukturnim pogojem v okolici Solkana (dvorana HIT in štadion v Novi Gorici ter bližini centra Medartis, ki je zagotavljal odlično fizioterapevtsko podporo), doprinos k kvaliteti je bilo veliko lastnih pripomočkov ter dobra organiziranost fantov, ki so za svojo opremo odlično poskrbeli. Problem z infrastrukturo je predvsem v okolici Gozd Martuljka, ker kot gostje hotela Špik nimamo nikjer v okolici prioritetnega dogovora za uporabo – recimo dvoran, fitnesa itn., predvsem v primeru slabega vremena – **tu bi bilo dobro, da se SZS dogovori tudi z lokalnimi ponudniki o možnosti sodelovanja.**
 - o Tekmovalci so na kampih dobro funkcionirali kljub parim poškodbam, ki pa smo jih uspešno rešili in na prvih pripravljalnih snežnih kampih s tega vidika ni bilo težav: Kosi – zvin gležnja; Hrobat – zvin gležnja in Hadalin – težave s hrbtom.
- 6 kondicijskih kampov s C ekipo, kateri so se priključevali preostali B reprezentanti.
 - o 2 kampa v okolici Kranja
 - o 4 kampi v okolici Postojne
 - o Pogoji odlični predvsem zaradi vremena; poznavanja okolice s strani trenerjev in s tem lažjega dogovarjanja za objekte za trening – v prihodnje predlagam, da se SZS dogovori z lokalnimi ponudniki, oziroma se tudi uradno na koncu zahvali vsem, ki so nam pomagali.
 - o Tekmovalci, ki so se udeleževali kampov niso imeli nobenih večjih posebnosti ali težav z zdravjem; **večji problem je kombiniranje lastnih želja oziroma privat trenerjev in skupnih kampov – ta problem je še bolj viden pri ženski C ekipi in se je izkazal kot slaba naložba tako za posameznika kot ekipo – tudi tu bi bilo smiselno, da se jasno opredeli sistem oziroma način dela in dolžnosti ter pravice tekmovalcev na tem področju.**
- 2 kondicijska kampa z žensko C ekipo
 - o Potekala sta v okolici Kranja
 - o Pogoji za delo so bili dobri, pohvaliti je potrebno sodelovanje s skakalci – dvorano pod skakalnico pod Šmarjetno goro in z atleti oziroma Zavodom za šport Kranj, ki nam je omogočal treninge na štadionu in v fitnesu.
 - o Pri ženski ekipi je potrebno izpostaviti predvsem problem udeležbe na treningih – tudi zaradi omenjenih težav s privat trenerji – **dolžnosti tekmovalk do SZS programov.**
- TESTIRANJA (več v poglavju testiranja)
 - o TERENSKI TESTI: uvajalni in končni test – štadion in fitnes Kranj
 - o LABORATORIJSKA TESTIRANJA: Fakulteta za šport Ljubljana

INDIVIDUALNI TRENINGI

- Z določenimi tekmovalci sem tekom pripravljalnega obdobja opravila tudi kakšen individualen trening, v kolikor je čas to dopuščal, prav tako dodatna testiranja, če so bila ta potrebna zaradi preteklih posebnosti/poškodb:
- Miha Hrobat in Štefan Hadalin TMG – center Vitalis
- Žan Grošelj – občasni treningi center Vitalis
- Klemen Kosi – občasni treningi center Vitalis

REHABILITACIJA

- **Jakob Špik** – operiran je bil 18.9. v UKC Ljubljana. Zgodnjo rehabilitacijo je opravil v centru Alteja v Radovljici pod vodstvom fizioterapevta Naceta Gartnerja. Po dogovoru z Dr. Anžetom Kristanom in skupaj sv sodelovanju z omenjenim fizioterapevtom smo pripravili program za zgodnji del rehabilitacije, ki je trajal do konca novembra. S prehodom v pozno rehabilitacijo pa sva začela skupaj delati v centru Vitalis, z rednimi kontrolami v Alteji. Opravila sva: 31 vodenih enot treninga v mesecu decembru in zadnji teden decembra 2 snežna treninga; 18 vodenih enot treninga v januarju in 5 snežnih treningov; 12 vodenih enot v mesecu februarju in 9 snežnih treningov; 10 vodenih enot treninga in 8 snežnih treningov. Jakob je rehabilitiral poškodbo, dela pod bremenom, smuča brez težav, v času rehabilitacije se je enkrat pojavila bolečina po snežnem treningu na trdi podlagi, a je bolečina po fizioterapiji izzvenela

Nika Radjenovič

in se ni več pojavila. Zanj bo potreben prilagojen program treningov še naprej, a je za enkrat brez težav, lepo napreduje, tudi opravljeni testi TMG ne kažejo na bistvene spremembe med mišicami, tako da je pripravljen, da se priključi ekipi, a se mu vseeno omogoči prilagoditve in posebno pozornost.

- **Nika Tomšič** je prišla k meni po opravljeni rehabilitaciji po operaciji kolena, kjer so ji vrtali v hrustanec in naravnali pozicijo patele. S treningi sva začeli sredi januarja, izvedli dva tedenska cikla v centru Vitalis, a po poskusih uvajanja v redni trenajni proces sem opažala preveč omejitev in bolečin v omenjenem operiranem predelu, zato smo skupaj z odgovornim trenerjem odšli še enkrat na kliniko v Innsbruck kjer je bila operirana po nasvet. Klinični in MRI pregled sta bila BP, sami pa so tudi opazili nenavaden vzorec pojavljanja bolečine in predlagana ji je bila deinervacija živčevja okoli patele. Po pregledu v UKC LJ, kjer so predlagali še dodatni operativni poseg, ki zahteva še dodatno leto rehabilitacije, so se odločili za manjinvazivno zdravljenje z injekcijami hialerona, če to ne bo delovalo sledi deiervacija in na koncu možnost ponovnega operativnega posega. Do takrat je v domači oskrbi, ima nekaj predpisanih vaj, ki ne izživajo bolečine in jih izvaja sama ali pod vodstvom odgovornega trenerja.
- **Maja Bernard** se je treningom pozne rehabilitacije po operaciji rekonstrukcije ACL priključila sredi februarja. Njeno koleno še ni bilo popolnoma rehabilitirano, tudi še danes ji manjka polna ekstenzija in polna fleksija, zato potekajo treningi nadzorovano in z omejitvami, napredek pa je počasen a opazen. Določen del treningov izvaja sama, v času od sredine februarja do danes pa sva opravili 9 enot vodenih treningov.
- **Anže Čufar** izvaja pozno rehabilitacijo deloma pod mojim nadzorom v centru Vitalis, a je zaradi mnogih obveznosti prisoten le delno. Do danes od začetka marca je opravil 6 vodenih enot treninga. Stanje kolena po rekonstrukciji ACL 19.1.2018 je dobro, ima polno ekstenzijo pri fleksiji še nekaj omejitev. Izvaja prilagojene vaje za pridobitev mišične mase poškodovane noge in njeno funkcionalnost; napredek je počasen a viden, najbolj težavno je ker večino treningov opravi sam, saj je zaradi oddaljenosti bivanja vožnja omejitveni dejavnik ter nekoliko njegova neorganiziranost in fokus.

TESTIRANJA

LABORATORIJSKI TESTI

Na Fakulteti za šport v Ljubljani smo izvedli laboratorijska testiranja. Omenjeni inštitut je bil določen s strani SZS.

Glede vsebine testiranj sem se s Fakulteto dogovarjala jaz preko Dr. Janeza Vodičarja in Mihe Verdnika, na koncu pa tudi direktno z izvajalci testov na njihovem Inštitutu za šport.

Izvedli smo le začetno testiranje, ki je bilo sestavljeno iz sledečih testov:

- Laboratorij – analiza krvi in sestave telesa
- Funkcionalni test – spirometrija z obremenitvenim testiranjem (nekateri na preprogi, drugi na kolesu) in tenziometrija
- Ženska A ekipa je test izvedla po ustaljenem protokolu in so se za test sami dogovarjali

Težave:

- Testna baterija se ni določila skupaj s strokovnjaki Fakultete za šport, ker ni prišlo do sestanka in se je zato izvajalo testiranje po različnih protokolih.
- Analize testiranj niso bile pravočasno narejene in niso bile dovolj podprte z razlago – konec julija sem bila 2x na dodatnih konzultacijah glede opravljenih testiranj in predlogov za naprej, a kljub dogovorom, da bodo že do septembra pripravili standardizirane predvsem pa enotne protokole, ki bi jih peljali naprej tudi v naslednji olimpijski cikel in bi imeli predvsem uporabno vrednost, se to do danes še ni zgodilo.
- Končnih oziroma kontrolnih testiranj zaradi omenjenega razloga tudi ni bilo.
- Prav tako se nam ni uspelo dogovoriti ali vsaj dobiti odgovora s strani FŠ o možnosti opravljanja oz. pridobitve zdravniškega potrdila na podlagi opravljenih meritev s strani FŠ, da bi s tem privarčevali dodaten dan in pot tekmovalcem, ki morajo za pridobitev zdravniškega potrdila še vedno opravljati še dodaten test istih vsebin na medicini za delo in šport v LJ ali CE.

Rešitve

Za omenjene težave bi bilo smiselno najti rešitev in kot sem že poudarjala pred sezono bi bila elegantna rešitev opravljanje testiranj in hkratno pridobivanje zdravniških potrdil na INŠTITUTU ZA MEDICINO IN ŠORT, kjer je vodja dr. Petra Zupet in kjer smo imeli v preteklosti zelo dobre izkušnje z opravljenim delom. Tudi ta inštitut lahko črpa sredstva, ki ne bremenijo direktno proračuna SZS – alpskih disciplin.

Analiza laboratorijskih testiranj:

- Generalni problem, ki se vleče že vrsto let je slaba aerobna sposobnost tekmovalcev v alpskem smučanju, ki ne sme biti zanemarjena, čeprav to ni prva odločujoča motorična sposobnost za uspeh v alpskem smučanju; ima pa močno korelacijo s sposobnostjo regeneracije, adaptacije in zmožnostjo opravljanja velikega volumna treningov v pripravljalnem obdobju, kar pa je ključno za možnost uspešne nadgradnje v tekmovalnem delu.

Nika Radjenovič

- Podoben trend se kaže tudi v anaerobnih laktatnih pogojih, ki pa visoko korelirajo z alpskim smučanjem. Zato je bil tudi predlog, da se v te namene opravi dodaten test, ki bo bolj uporabne vrednosti za sam trening in pokazatelj sposobnosti in napredka – Wingate test – obremenitveno testiranje pa naj bi ostalo kot splošna ocena stanja in zdravstveni vidik tekmovalca.

TERENSKO TESTIRANJE

Letos se je poskusno vpeljalo skupno terensko testiranje za vse tekmovalce na vseh nivojih reprezentanc. Terenski test je povzet po norveškem testiranju IRONMAN, ki je narejen predvsem za oceno fizičnih sposobnosti alpskih smučarjev na terenu, je test, ki je narejen na velikem vzorcu tekmovalcev vseh starostnih kategorij in nivojev selekcij, ima dolgo zgodovino in s tem široko bazo podatkov, zato je tudi možno vleči vzporednice z uspešnostjo na tem testu in uspešnostjo v alpskem smučanju.

Ker je test zelo kompleksen in zahteven, smo na začetku sezone uvedli UVODNI test, katerega namen je bil predvsem določitev trening skupin za kondicijske kampe (razvrstitev reprezentantov v trening skupine; določanje etapnih ciljev za posameznike brez pogojev) in ocena trenutnega stanja za lažje delo in planiranje trenažnega procesa v fazi kondicijske priprave na sezono. Jasno je bilo tudi povedano, da je to uvodno testiranje in da bo glavno/KONČNO testiranje še sledilo, ki bo **OBVEZNO** za vse in bo izvedeno po originalnem norveškem protokolu testa IRONMAN in bo šele tedaj možno podajati analize o stanju na področju kondicijske pripravljenosti tekmovalcev.

Vsa testiranja sem s pomočjo trenerjev skupin, ki so bile na testu, izvedla jaz, na štadionu v Kranju.

Težave:

- Oprema: določeni pripomočki, ki so nujno potrebni za objektivno izpeljavo testa smo si trenerji priskrbeli sami (izdelali ali izposodili) in v bodoče bi za test, ki naj bi bil določen s strani SZS in obvezen za vse tekmovalce reprezentanc, morala tudi **SZS priskrbeti primerno opremo ter se v naprej dogovoriti z lokalnimi ponudniki infrastrukture o sodelovanju glede uporabe objektov.**
- Končnega testa niso opravili sledeči tekmovalci:
 - o Žan Kranjec – določil odgovorni trener
 - o Luka Pančur – se kljub večim vabilom ni odzval
 - o Dvornik team – **strokovni svet naprošam, da se opredeli, kako je z njihovim statusom in udeležbo na teh testiranjih in kdo je zadolžen za njihovo obveščanje**
 - o Ženska A ekipa - določil glavni trener
 - o Žan Špilar – zdravstvene težave
 - o Ilka Štuhec – poseben status
 - o Ana Drev – poškodba oziroma saniranje poškodbe
 - o Ula Podrepšek – nimam informacij
 - o Nika Tomšič – operacija kolena
 - o Rebeka Oblak
 - o Živa Otoničar
 - o Mišel Marovt

Terensko testiranje je bilo okvirno predstavljeno strokovnemu svetu, z baterijo testov, točkovnim in časovnim okvirom. Do danes sem naredila še manjše popravke, in sicer (PRILOGA):

- test skok v daljino z mesta je pri vseh kategorijah do vključno 17. leta starosti
- do vključno 17. leta starosti se izvede dve testiranj letno
- PREDLOG: celotni ORIGINALNI IRONMAN TEST se izvede že s tekmovalci in tekmovalkami starimi 18. let
- Točkovni okvir je za test do vključenega 17. leta starosti okvirno postavljen – minimalni standard – v prihodnje bi bilo vredno razmisliti o spremembah.
- Prehode med trening ekipam za kondicijo se lahko regulira na podlagi terenskih in laboratorijskih testiranj in se le v primeru pozitivne ocena kandidatu dovoli prehod v višjo trening ekipo.

Strategija za naslednje sezone

V kolikor strokovni svet to terensko testiranje umesti v obvezni del priprave slehernega tekmovalca reprezentanc vseh nivojev in bo postalo del smernic sistema kondicijske priprave za alpsko smučanje na SZS, je po mojem mnenju potrebno sledeče:

- **Točna določitev števila obveznih testiranj za vsakega posameznika.**
- **Časovni okvirji izvajanja omenjenih testiranj za vse ekipe – glede na njihovo ciklizacijo.**
- **Določitev kraja in pogojev ter opreme za izvajanje omenjenega testiranja – dogovor SZS z inštitucijami primernimi za izvajanje testiranj.**
- **Določitev in jasna obrazložitev kdo mora obvezno izvesti testiranja in sankcije.**

Analiza testiranj

Nika Radjenovič

- Končno testiranje je pokazalo zelo široko paleto pripravljenosti tekmovalcev – razlike seveda nastajajo zaradi različnih morfoloških značilnosti tekmovalce, kar je potrebno upoštevati in zato je analizo potrebno izpeljati skrbno in v tem kontekstu (test za testom in ne le skupno število točk), ter zelo individualno, saj so primerjave med tekmovalci lahko zelo nevhvaležne (**analiza v PRILOGI**).
- **Po mojem mnenju je izvedba omenjenega testa smiselna in ima veliko uporabno vrednost, tako za tekmovalca in njegov razvoj ter usmeritev treninga, kot za trenerje kondicijske priprave za vpogled v stanje, izdelavo programov ter dolgoročni razvoj posameznikov v primerjavi z vrhunskimi alpskimi smučarji, ter na koncu tudi za odgovorne trenerje za predstavo o fizični pripravljenosti tekmovalcev ter določitev obremenitev na snegu in trening skupin oziroma zahtev za vstop in povabilo v reprezentanco ali na določene skupne akcije. Seveda pa tudi kot določeno merilo za oblikovanje reprezentanc na nivoju odgovornih na SZS in odgovornih trenerjev ter kot merilo spoštovanja dogovorov na nivoju tekmovalca-trener-SZS.**

RAZNO

- **Vzpostavljeno je sodelovanje s centrom Vitalis, kjer imajo tekmovalci možnost koriščenja njihovih uslug v skladu z dogovorom, ki smo ga letos sklenili.**
- **VPRAŠANJA ZA NAPREJ:**
 - o Določiti točne smernice kondicijske priprave in izobraževanja trenerjev navzdol v mlajše selekcije oziroma povezovanje celotne piramide navzgor in navzdol.
 - o Določitev trening skupin in kriterijev.
 - o **Vrste testiranj in sodelavci/inštitucije. – glede na starostne skupine/predznanje/varnost – za OLIMPIJSKO OBDOBJE**
 - o Določitev časovnih okvirjev za testiranja in optimizirati število in vrsto testiranj – na podlagi uporabne vrednosti za uspeh v športu.
 - o Kondicijski trenerji: privat/zveza/mešanje programov/obveznosti tekmovalcev na tem področju
 - o Izobraziti in najti usposobljen kader na področju kondicijske priprave v alpskem smučanju - sodelavci.
 - o Jasna določitev obveznosti tekmovalcev glede zgoraj omenjenih usmeritev SZS

Omenjeni predlogi in ugotovitve pretekle sezone so smiselni le, če se jih nastavi in upošteva oziroma uvede za daljše časovno obdobje – OLIMPIJSKI CIKEL in se jih le po potrebi minimalno spreminja, rezultate in sprotne ugotavljanja pa beleži, za lažjo interpretacijo in morebitne nadgradnje v prihodnje.