

# LETNO POROČILO O DELU ZA SEZONO 2017/2018

---

## ŽENSKA C EKIPA

### VSEBINA:

1. VODSTVO IN SESTAVA EKIPE
2. REALIZACIJA NAČRTOVANEGA PROGRAMA
3. REALIZACIJA CILJEV
4. POŠKODBE
5. SODELOVANJE Z ZUNANJIMI SODELAVCI

Pipravitil:

Aleksander Glebov

## 1. Vodstvo in sestava ekipe

### 1.1 Strokovno vodstvo:

	ime in priimek	vloga zunanjega sodelavca
Odgovorni trener	<b>Aleksander Glebov</b>	
Pomočnik trenerja		
Trener	<b>Aleš Rogelj</b>	
Kondicijski trener:		
Pomočnik trenerja za kondicijo:		
Fizioterapevt:		
Pomočnik in servis:		
Zunanji sodelavec:	<b>Dani Mattias / Otoničar Ž.</b>	
Zunanji sodelavec:		
Zunanji sodelavec:		

### 1.2 Sestava ekipe za svetovni / evropski pokal

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	status
<b>Maja Bernard</b>	1998	APT	Kriterij 3
<b>Živa Otoničar</b>	1999	NOV	Kriterij 3
<b>Mišel Marovt</b>	1999	BRM	Kriterij 3
<b>Nika Tomšič</b>	2000	BRM	Kriterij 3
<b>Rebeka Oblak</b>	2001	KRT	Kriterij 3
<b>Neja Dvornik</b>	2001	DVO	Kriterij 3
<b>Žana Ciglič</b>	2001	TRG	Brez kriterija

## 2. Realizacija načrtovanega programa (statistični prikaz obdobj)

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Realiziran kraj treninga	Realizirano število dni
junij	STELVIO	9	STELVIO	9
julij	SAAS FEE 1	10	SAAS FEE	6
september	SAAS FEE 2	10	SAAS FEE	9
oktober	SAAS FEE 3	10	SAAS FEE	10
november	KAUNERTAL	5	KAUNERTAL	5
november	SOLDA	4	SOLDA	4
november	SCHLADMING	3	SCHLADMING	3
november	PFELDERS	4	PFELDERS	4
december/aprila	TEKMOVALNA SEZONA	85	SLO/AUT/ITA/SUI	78
<b>SKUPAJ</b>		<b>140 dni</b>		<b>128 dni</b>

### 2. 1 Opis realizacije

Sezona je razdeljena na 4 daljša obdobja:

- pripravljalno obdobje      01.05.2017-22.11.2017
- predtekmovalno obdobje    23.11.2017-01.12.2017
- tekmovalno obdobje        02.12.2017-15.04.2018
- prehodno obdobje         16.04.2018-30.04.2018

### Pripravljalno obdobje:

V pripravljalnem obdobju smo planirali 50-55 smučarskih treningov realizirati smo uspeli 46dni. Posvečali smo se širšemu smučarskemu znanju in odpravi tehničnih napak. To smo na prvih kampih izvajali v prostem smučanju in kasneje v raznih postavitvah. Največ smo se posvetili VSL (50%), SL (35%), SG z osnovnimi elementi hitrih disciplin (10%) in prostemu smučanju (5%).

V pripravljalne obdobju smo planirali in realizirali naslednje snežne treninge:

- Stelvio
- Saas Fee 1
- Saas Fee 2
- Saas Fee 3
- Kauertall
- Solda

### Predtekmovalno obdobje:

V predtekmovalnem obdobju smo planirali 10dni smučarskih dni realizirali pa 4dni na snegu. Ocenil sem, da tekmovalke potrebujejo več treninga zato smo obdobje zmanjšali. V realiziranem obdobju pa smo se držali načrtanega, zmanjšali količino treninga, povečali intenzivnost, posvetlili situacijskemu treningu in iskali tekmovalne pogoje in okolje. Opravili smo tudi primerjalni trening.

V predtekmovalnem obdobju smo planirali naslednji snežni treningi:

- Rusija
- Kitajska

Realizirali pa smo jih:

- Schladming
- Pfelders

### Tekmovalno obdobje:

Trenutno smo proti koncu obdobja izvajali smo načrtano in v večini realizirali planirano.

V tekmovalnem obdobju smo posvečali največ časa ustrezni pripravi na posamezna tekmovanja, vzdrževati in dvigovati smučarsko pripravljenost in ustrezni količini treninga-počitka/regeneraciji.

V tekmovalnem obdobju smo planirali nastopiti na 45-55 tekmovanjih, nastopili pa na 44/46.

### Prehodno obdobje:

V prehodnem obdobju planiramo opraviti testiranja nove opreme, spomladanski dril trening in se posvetiti šolskim obveznostim.

V prehodnem obdobju planiramo opraviti 6 snežnih treningov.

## **3. Realizacija ciljev**

### **3.1. Realizacija ekipnih ciljev**

Cilji ekipe je ustvari okolje za tekmovalke, v katerem bodo lahko maksimalno napredovale.

Upravičiti obstoj in ustvariti trdno ekipo za prihodnja leta.

Rezultatski cilj ekipe je napredovati na svetovni lestvici in dober ekipni nastop na MSP-ju v Švici

Realizacijo ciljev ekipe lahko ocenim kot delno realizirane.

### 3.2 Realizacija individualnih rezultatskih ciljev

ime in priimek	načrtovani cilj	realizacija cilja	Realizacija (Da/Ne)
<b>MAJA BERNARD</b>	-MSP uvrstitev med top 10 -Kriterij 3	*Poškodba/operacija 3.1.2017 (Križna vez)	*
<b>ŽIVA OTONIČAR</b>	Cilje predstavi njej odgovorni trener Dani Mattias	*Poškodba/operacija 9.1.2017 (Križna vez)	*
<b>MIŠEL MAROVT</b>	-MSP uvrstitev med top 20 -Kriterij 3	/	NE DA
<b>NIKA TOMŠIČ</b>	-MSP uvrstitev med top 15 -Kriterij 3	*Poškodba/operacija 11.08.2017 (MPFL vez + hrustanec)	*
<b>NEJA DVORNIK</b>	Cilje predstavi njej odgovorni trener Mladen Dvornik		
<b>REBEKA OBLAK</b>	-Kriterij 3 -Prilagoditev na FIS program	2001 srl.	DA
<b>ŽANA CIGLIČ</b>	-Kriterij 3 -Prilagoditev na FIS program	SLO POKAL 1.MESTO, 2001 srl.	DA

## 3.2 . Ocena posameznikov

### MAJA BERNARD:

Maja je bila prisotna na vseh snežnih in kondicijskih pripravah z izjemo prvega kampa v Stelviu. Na snegu je delovala zelo solidno in lepo napredovala. V primerljajalnih treningih je bila večino najhitrejša, zato se jo je tudi priključilo višji ekipi za EC za določeno obdobje (konec oktobra in Skandinavija).

Kondicijsko dobro pripravljena, kar so potrdili tudi testi, na tem področju se lepo vidi dobro delo v klubskem okolju.

Na žalost se je v sklopu treningov ekipe za EC poškodovala (križna vez) v Skandinaviji.

Operirana je bila 3.1.2018, rehabilitacijski plan izvaja.

2017

Bernard	Fis točke	U21 srl	Srl.
SL	46.72	276.m	563*
VSL	23.13	61.m	225*
AK	69.46	73.m	215*
SG	59.81	176.m	393*
DH	97.10	185.m	383*

2018

Bernard	Fis točke	U21 srl	Srl.
SL	51.39	373.m	711*
VSL	25.44	73.m	267*
AK	76.41	62.m	211*
SG	65.79	207.m	442*
DH	106.81	221.m	428*

### ŽIVA OTONIČAR:

Živa in njen trener Dani Mattias sta oba vključena v program naše ekipe. Prisotna sta bila na večini treningov pripravljane obdobja, vendar sta opravljala delo v omejen obsegu zaradi poškodbe golenice/poskostnice. Izpustila sta celoten program v Novembru. V Decembru sta prav tako trenirala v omejen obsegu zaradi poškodbe prsta, katerega si je poškodovala na kondicijskem treningu.

Na področju kondicije se je udeležila zelo malo skupnih treningov in bila prisotna na 2 skupnih kondicijskih pripravah od organiziranih 3. Slabše kondicijsko pripravljena.

Na žalost se je tudi ona poškodovala na začetku leta (križna vez), na Lisici v Kr. Gori je bila predtekmovalka in nesrečno padla.

Operirana je bila 8.1., rehabilitacijski plan izvaja v svoji organizaciji.

Strokovno mnenje lahko poda njej odgovorni trener Dani Mattias.

#### 2017

Otoničar	Fis točke	U18 srl	Srl.
SL	29.77	27.m	266*
VSL	32.00	46.m	403*
AK	56.23	8.m	160*
SG	64.69	83.m	446*
DH	81.60	107.m	315*

#### 2018

Otoničar	Fis točke	U21 srl	Srl.
SL	32.75	130.m	329*
VSL	35.20	158.m	452*
AK	61.85	27.m	142*
SG	71.16	234.m	492*
DH	89.76	148.m	341*



### MIŠEL MAROVT:

Mišel je bila prisotna 100% na vseh snežnih in skupnih kondicijskih pripravah v pripravljanim obdobju. Na snegu je lepo napredovala iz kampa v kemp, kar so potrjevali tudi primerjalni treningi. Tehnično napredovala ampak še ima pomankljivosti na katerih smo intenzivno delali, da jih odpravi.

Sezono je dobro začela, do konca sezone pa postopoma rezultatsko padla. Razlog, moje mnenje, najdem v domačem okolju in posledično v njenem pristopu do smučanja. Od 10.1. se je na željo staršev priključevala privatni ekipi, ki jo financira njihova družina, od takrat ne vodim evidence njenih treningov in od takrat nisem več odgovoren za njo, kar sem povedal tudi staršem.

Kondicijo je od začetka sezone do Oktobra opravljala s svojim kondicijskim trenerjem. Od Oktobra pa izvaja program ekipe. Testi so pokazali slabšo pripravljenost, vendar je napredovala na tem področju (pregledni/ciljni test).

Kriterij 3 za naslednjo sezono je osvojila v SLO pokalu.

#### 2017

Marovt	Fis točke	U18 srl	Srl.
SL	37.19	58.m	382*
VSL	42.51	109.m	635*
AK	67.08	18.m	203*
SG	62.96	71.m	424*
DH	94.02	78.m	368*

#### 2018

Marovt	Fis točke	U21 srl	Srl.
SL	37.14	164.m	388*
VSL	33.89	141.m	419*
AK	112.94	181.m	398*
SG	102.77	534.m	847*
DH	141.03	364.m	603*

### NIKA TOMŠIČ:

Nika je bila prisotna samo na prvem snežnem treningu v Stelviu, kjer je delovala dobro. Priključena je bila tudi treningom ekipa za Svetovni pokal s katero je opravila 3 skupne treninge.

Kondicijsko je slabše pripravljena, kot so potrdili testi, vendar je do poškodbe\* lepo napredovala. Prisotna na vseh skupnih in ekipnih kondicijskih treningih.

Avgusta je opravila pregled kolena zaradi katerega je imela težave na kondicijskih treningih, ogotovili so poškodbo potrebno operacije (MPFL-vez, hrustanec).

Operirana je bila 11.8., rehabilitacijski plan poteka.

#### 2017

Tomšič	Fis točke	U18 srl	Srl.
SL	22.00	10.m	171*
VSL	40.15	100.m	594*
AK	88.16	61.m	324*
SG	62.44	71.m	418*
DH	/	/	/

#### 2018

Tomšič	Fis točke	U18 srl	Srl.
SL	24.20	13.m	199*
VSL	44.17	115.m	677*
AK	96.98	39.m	314*
SG	68.68	89.m	469*
DH	/	/	/

**NEJA DVORNIK:**

Neja se s svojim trenerjem ni udeležila nobenega treninga na snegu ali na kondiciji. Opravila je kondicijske teste, kateri so pokazali, da je kot večina punc v ekipi, povprečno pripravljena.

**REBEKA OBLAK:**

Rebeka je bila prisotna 100% na vseh snežnih in skupnih kondicijskih pripravah. Skozi sezono je imela težave s mečno mišico, katera jo je omejevala pri izvedbi programa, tako, da je pripravljalo obdobje opravljala zelo omejeno. Poškodba je sanirana in v zadnjem obdobju, zelo napredovala na tehničnem področju. Rezultatsko se posledično dvigovala skozi sezono. Pri njej se je ogromno posvečalo širšemu smučarskemu znanju, kjer je dobro napredovala. Kondicijsko je slabše pripravljena, vendar lepo napredovala, na tem področju jo čaka največ dela, da bo lahko izkoristila velik potencial na smučkah. Kriterij 3 je osvojila

2018

Oblak	Fis točke	U18 srl	Srl 2001	Srl.
SL	52.90	175.m	76.m	754*
VSL	34.18	45.m	17.m	429*
AK	94.02	36.m	10.m	299*
SG	55.62	39.m	8.m	349*
DH	95.47	76.m	38.m	371*

**ŽANA CIGLIČ:**

Žana je bila od začetka povabljena in kasneje priključena ekipi na podlagi dobro opravljenega kondicijskega testa.

V avgustu je opravila vse skupne kondicijske treninge in od 2. skupnega snežnega treninga bila priključena v ekipo. Na podlagi pristopa in tudi rezultatov na treningih smo se odločili, da jo popolnoma priključimo ekipi.

Na sengu je lepo napredovala iz kampa v kemp. Sezono je začela solidno in rezultatsko dvigovala krivuljo in zelo solidno nastopala. Tekmovala je tudi na MSP-ju, kjer pa ni bilo pričakovati vidnejšega rezultata, nastopila je po pričakovanjih, korektno.

Tudi pri njej se je ogromno delalo na širšem smučarskem znanju, kjer je dobro napredovala. Kondicijsko je solidno pripravljena, kot so potrdili testi.

Kriterij 3 je osvojila

2018

Ciglič	Fis točke	U18 srl	Srl 2001	Srl.
SL	43.52	93.m	32.m	539*
VSL	27.16	22.m	7.m	305*
AK	97.71	41.m	11.m	320*
SG	54.38	35.m	6.m	338*
DH	114.95	127.m	55.m	472*

#### 4. Poškodbe ( bolezni in druge odsotnosti)

MAJA BERNARD:

KRIŽNA VEZ

ŽIVA OTONIČAR:

KRIŽNA VEZ

NIKA TOMŠIČ:

MPFL VEZ IN POŠKODBA HRUSTANCA

#### 5. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

- Nika Radjenovič (Kondicija, Rehabilitacija)
- Miha Fajon (Tehnika olimpijskih dvigov)
- Aleksander Šajn (Akrobatika)