

LETNO POROČILO O DELU ZA SEZONO 2017/2018

ŽENSKA EKIPA ZA EVROPSKI POKAL

Iz poročila naj izhajajo vsebine, ki bodo realno analizirale in ocenile ekipo in posameznika ter, da le te poleg statistike vsebuje tudi :

- zastavljeni cilji ekipe in posameznikov
- realizacija ciljev ekipe in posameznikov
- izpolnitev ciljev posameznega tekmovalca glede na postavljene kriterije za uvrstitev v posamezno ekipo (rezultatski kriterij oz. ocena odgovornega trenerja).

- vzroki za izpolnitev/neizpolnitev ciljev, ki naj zajemajo :
 - ✓ pogoji za delo
 - ✓ realizacija programov
 - ✓ oprema
 - ✓ tehnično znanje in angažma tekmovalcev
 - ✓ fizična priprava tekmovalcev
(poročilo poda Nika R za vsako ekipo in posameznika posebej)

- poškodbe, bolezni, zdravniška služba, fizioterapevti, prehrana

1. Vodstvo in sestava ekipe

1.1 Strokovno vodstvo:

	ime in priimek	vloga zunanjega sodelavca
Odgovorni trener	IGOR ZAGERNIK	
Pomočnik trenerja		
Trener		
Kondicijski trener:		
Pomočnik trenerja za kondicijo:		
Fizioterapevt:		
Pomočnik in servis:	BOR ŠEPEC	
Zunanji sodelavec:	Tomaž Bizjak – osebni trener Andreje Slokar	Servis smuči:
Zunanji sodelavec:		Zdravnik
Zunanji sodelavec:		

1.2 Sestava ekipe za svetovni / evropski pokal

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	status
KLARA LIVK	1994	SK ALPETUR ŠKOFJA LOKA	B
SAŠA BREZOVNIK	1995	SD UNIOR CELJE	B
DESIREE AJLEC	1996	ASK BRANIK MARIBOR	B
ANDREJA SLOKAR	1997	SK DOL AJDOVŠČINA	B

2. Realizacija načrtovanega programa (statistični prikaz obdobj)

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Realiziran kraj treninga	Realizirano število dni
4.5. - 7.5. 2017	Molltal	4	Molltal	4
3.6. – 9.6. 2017	Stelvio	7	Stelvio	6
21.8.- 13-9.2017	Saas Fee	12	Saas Fee	8
19.9. – 3.10.2017	Saas Fee	12	Saas Fee	11
9.-12.10.2017	Hintertux	4	Hintertux	5
19.-26.10.2017	Kaunertal, Pitztal	7	Hintertux, Molltal	7
6.-8.11.2017	Molltal	4	Hippach	3
16.-28.11.2017	Skandinavija	10	Skandinavija	10
26.-30.12.2017	Maribor	5	Kranjska Gora	5
1.1.-6.4.2018	Tujina in Slovenija	22	Tujina in Slovenija	27
25.11.2017 – 4.4.2018	Tekme v tujini in Sloveniji (EC in FIS)	60	Tekme v tujini in Sloveniji (EC in FIS)	49
SKUPAJ		147 dni		135 dni

2. 1 Opis realizacije

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

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:

Pripravljalno obdobje smo delno opravili z WC ekipo (maj, junij in oktober), delno pa samostojno (avgust, september in november). V avgustu in septembru smo opravili dva daljša kampa v Saas Fee-ju, kjer smo z nekaj prilagajanja vremenu opravili 90% zastavljenega programa. Po vrnitvi WC ekipe iz Argentine, pa par skupnih kampov v Hintertuxu in Soldnu. V tem delu sezone nam je dosti nagajalo vreme (ali premalo ali preveč snega). Po prihodu v Skandinavijo se je muhasto vreme nadaljevalo. V Geilu, kamor smo šli tudi zaradi pričetka FIS tekmovanj, so nas je pričakala nepripravljena smučišča. Posledično smo bili primorani improvizirati s treningi. V Geilu smo sicer imeli najboljše pogoje v danih razmerah, ker nam je pomagalo sodelovanje z Norveško žensko EC ekipo.

V tem obdobju smo dali večji poudarek VSL tehniki in postavitvam. Nekajkrat se nam je zgodilo, da smo se morali, zaradi preveč ekip v Saas Fee-ju, združevati z ostalimi ekipami, kar pa nam ni ustrezalo v takratnih razmerah (prehitro razrita proga, postavitve premalo ali preveč zahtevne, prilagajanje ostalim na terenu). VSL tehniki v poletnih mesecih, je sledila SL tehnika v jesenskem delu in v manjšem obsegu SG v celotnem obdobju.

Celotnega zastavljenega cilja v tem obdobju nismo realizirali, zaradi zgoraj opisanih situacij.

Samo pripravljalo obdobje bi ocenil z oceno 3-4. V to oceno štejem vremenske in snežne pogoje, pravitako pa vzdušje in sodelovanje sodelavcev v ekipi (sedeli smo na sosednjih bregovih).

TEKMOVALNO OBDOBJE:

Tekmovalno obdobje smo pričeli v Skandinaviji z odpovedmi prvih tekem in posledično nadomestkom teh tekem, ki pa so bila narejena v naglici in pod nivojem (neprimerna preparacija in ura tekem). Čisto druga slika s pripravo proge je bila na pričetku EC tekem v Funasdalnu (moško pripravljena proga).

Skozi celotno tekmovalno obdobje se nam je kazal manjko, ki se nam je ustvaril v pripravljalnem obdobju.

V sezoni 2017/2018 smo imeli planiranih cca. 40 FIS tekem in 25 tekem na EC nivoju. Zaradi spremenljivih vremenskih in snežnih razmer smo uspeli odtekmovati 28 tekem na FIS nivoju in 21 tekem na EC nivoju.

Z veliko večino VSL tekem tekmovalk naše ekipe nisem zadovoljen (so nekatere izjeme, ki pa jih je bilo zelo malo). Na SL tekmah je stanje nekoliko boljše. Dogajalo se je preveč odstopov tekmovalk na vseh nivojih tekmovanj.

Sam mislim, da rezultati na tekmovanjih v letošnji sezoni niso pravi pokazatelj pripravljenosti tekmovalk. Sem mnenja, da so vsa dekleta dvignila nivo tekmovalnega smučanja, vendar pa se večina ni bila sposobna prilagoditi hitrejšemu smučanju in posledično hitrejšim reakcijam. Sem prepričan, da bo pokazala naslednja sezona.

Tudi to obdobje bi ocenil z oceno 3-4.

Obdobje	Načrtovano število smučarskih dni	Realizirano število smučarskih dni	Realizacija v odstotkih
Predtekmovalno obdobje	64	55	86%
Tekmovalno obdobje	83	75	90%
SKUPAJ	147	135	92%

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		
WCSL SL		
WCSL SM		
WCSL SVSL		
WCSL SC		
ZOI – 2018		
VSL		
SL		
SM		
SG		
SC		
Evropski pokal - EP		
VSL	Top 30	73.mesto
SL	Top 10	22.mesto
SM		
SG	Top 30	36.mesto
SC	Top 20	33.mesto

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)
Klara Livk	Uvrščanje med 10 v EC SL, 30 EC VSL in 20 EC AC	Uvrščala se od 5 do 15 v SL in 1x med 30 v VSL in 1x med 30 AC	DELNO
Saša Brezovnik	Uvrščanje med 15 v EC SL, 30 EC VSL in 20 EC AC	1x med 30 AC	NE
Desiree Ajlec	Uvrščanje med 30 na EC VSL, SL in AC	Nikoli med dobitnicami točk	NE
Andreja Slokar	Uvrščanje med 30 na EC VSL, SL in AC	2x v točkah EC v SL in Paralelni tekmi	NE

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

Klara Livk

Pri Klari tehnično znanje zelo počasi napreduje. Manjko tehnike, želi nadoknadit z močjo, ki je ima veliko. Prevečkrat se ji zgodi, da zamudi s popravo v zavoju in posledično sledi odstop.

Je zelo prizadevna in nezahtevna tekmovalka.

Čeprav njeni rezultati v letošnji sezoni ne kažejo, je naredila napredek tako v slalomu, kot veleslalomu. Ko bo (in bo) naredila še napredek v tehničnem znanju obeh »njenih« disciplin, se bo uvrščala med top 5 tekmovalke EC pokala v slalomu in tudi konstantno v točke na veleslalomih EC pokala.

Ciljev v celoti ni izpolnila, je pa v 3 disciplinah dosegla točke v EC pokalu.

Z njenim napredkom sem zadovoljen, je pa res, da pri njej napredek traja nekoliko dalj časa kot sem rpičakoval.

SL	VSL	SG	DH	AC	
27	13	4	1	3	število štartov (17/18)
11,88	22,21	38,35	77,52	36,44	FIS točke (1.7. 2018)
63	206	207	274	83	Rang (1.7.2017)
11,88	22,21	38,35	77,52	36,44	FIS točke (12.4., 2018)
85	264	249	331	90	Rang (12.4.2018)

Saša Brezovnik

Saša se je letošnjo sezono znašla v začaranem krogu. Ne najde izhoda iz povprečnih ali celo podpovprečnih voženj.

Pri njenem tehničnem znanju se je v letošnji sezoni pokazal ogromen manjko. Ko pogoji (naklonina terena, preparacija snega, vidljivost) niso pisani njej na kožo izgubi položaj na smučeh, s tem pa pravočasnost, natančnost in agresivnost. Ko že naveže nakaj dobrih zavojev, postavi smučič počez in podre celotno sliko, ki jo želi prikazati. Prevečkrat ima izgovor v opremi, lečah, in še čem, premalo pa je samokritičnosti. Zaveda se določenih pomanjklivosti, določene pa ne sprejme. Veliko stvari bo morala razčistiti najprej pri sebi.

Ciljev postavljenih za sezono ni izpolnila. Osvojila 1x EC točke v SG.

Z njeno sezono nisem zadovoljen.

SL	VSL	SG	DH	AC	
26	14	5	1	4	število štartov (17/18)
18,14	25,20	24,97	68,59	40,91	FIS točke (1.7. 2018)
124	255	100	230	96	Rang (1.7.2017)
18,14	25,20	24,97	68,59	40,91	FIS točke (12.4., 2018)
158	318	132	274	107	Rang (12.4.2018)

Desiree Ajlec

V pripravljalnem obdobju, ki ga je naredila z WC ekipo (Argentina in Hintertux), je kazala velik napredek v obeh tehničnih disciplinah. Skozi kvalifikacije si je priborila svoj prvi nastop na WC tekmi v Soldnu.

Pred njeno prvo samostojno priključitvijo k EC ekipi (27.11.2017), se je udeležila treninga in tekem FIS ranga na Finskem (Žirovnik). Po prihodu iz Finske sem opazil, da se je nivo njenega tehničnega smučanja znižal. Skozi tekmovalno obdobje se na tekmah EC in višjega FIS ranga nikakor ni mogla približat smučanju, ki ga je kazala v poletnih in jesenskih mesecih. Dosti je k temu pripomogla poškodba L zapestja, ki se je vlekla skoraj 2 meseca. Po sanaciji poškodbe sem opazil spremembo v njenem vedenju. Postala je skrivnostna in neodkrita.

Prvič v svoji karieri se je udeležila daljšega sklopa EC tekem, za kar mislim, da še ni pripravljena. V situaciji, ko bi morala pokazati nekaj več, se ji zgodijo začetniške napake. Veliko bo morala postoriti v pripravi na tekmo ali trening. Na zahtevnih postavitvah in terenih, se zgubi na progi.

Zastavljenih ciljev ni dosegla.

Z njeno sezono nisem zadovoljen.

SL	VSL	SG	DH	AC	
19	14	2	0	2	število štartov (17/18)
24,72	16,26	60,63	84,78	52,57	FIS točke (1.7. 2018)
190	123	377	304	144	Rang (1.7.2018)
19,44	16,26	60,63	84,78	52,57	FIS točke (12.4., 2018)
175	160	461	381	158	Rang (12.4.2018)

Andreja Slokar

Od prvega dne dalje je z njo delal njen osebni trener, ki je bil z ekipo kot zunanji sodelavec celo sezono. Z njim se je tudi prevažala na treninge in tekme. To omenjam zato, ker mislim, da je pri njeni starosti preveč pod kontrolo ene osebe, ki ji narekuje kaj, kako in koliko mora narediti. Njeno tehnično znanje se je v pripravljalnem obdobju dvignilo do enega nivoja, naprej pa ni šlo na noben način. Priznam, da sem se na eni točki nekoliko distanciral od njenega vodenja, ker sem ocenil, da bi z mojim vmešavanjem škodil največ njenemu smučanju.

Drugače naredila napredek v slalomu, kjer je tudi osvojila prve EC točke. Žal ni izkoristila dane priložnosti v štartni številki in je prehitro zašla na »stara pota«.

Tudi Andreja je tako kot Desiree prvič nastopila na EC nivoju v celotni sezoni. Tudi njej se vidi, da še ni pripravljena na tak nivo tekmovanj.

Ogromno ima rezerve v kondicijski in psihološki pripravi. Večkrat je bila brez energije na štartu in je zanala povedat, da bi se najraje zjokala predno je šla v štartni hišico.

Ciljev za sezono ni izpolnila, je bila pa v SL na poti k temu v začetku sezone.

Z njeno sezono nisem zadovoljen.

SL	VSL	SG	DH	AC	
27	17	2	0	2	število štartov (17/18)
24,31	18,54	59,49	275,90	62,15	FIS točke (1.7. 2018)
186	153	363	927	179	Rang (1.7.2018)
20,47	18,54	59,49	275,90	62,15	FIS točke (12.4., 2018)
193	201	446	1127	200	Rang (12.4.2018)

4. Poškodbe (bolezn in druge odsotnosti)

(opis)

Desiree Ajlec si je na treningu VSL v Kvitfjelu (začetek decembra 2017) poškodovala L zapestje. Po pregledih in slikanjih na Norveškem in v Sloveniji, kjer rentgen ni pokazal zloma so ji zdravniki v MB bolnišnici vseeno predpisali nošenje opornice in počitek. Sama tega ni upoštevala in je smučala brez opornice dalje. Ker bolečina ni popustila, smo jo poslali na magnetno resonanco, kjer pa se je pokazala počena koščica. 23.1.2018 je dobila izvide in začela nositi opornico i naredila počitek. Po tedenskem počitku, je začela s prilagojenim programom (demosntratorjem) smučati na prosto in postopoma v postavitvah.

5. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

(zdravniška služba, fizioterapevti, nutricionisti...)

(opis)

Razen za poškodbo pri Desiree Ajlec, nismo sodelovali z zunanjimi sodelavci. Nihče od zunanjih sodelavcev ni skozi celotno sezono vpet v delo z ekipo.

6. Zaključek

V zaključku, bi omenil, da sem imel v sezoni 2017-2018 preveč opravka z nesmučarskimi stvarmi, ki se v ekipah naj nebi dogajale. S sodelavci smo sedeli narazličnih bregovih in se nikakor nismo uskladili (na koncu sem imel občutek, da v ničemer). Ker sem bil odgovoren za celotno ekipo, sem tudi delal v tej smeri (za celotno ekipo), to pa ne morem trditi za sodelavce, ki so vse prevečkrat hoteli uveljaviti željo posameznika. Ogromno je bilo dela za mojim hrbtom, kar sem ugotovil prepozno.

Po Zlati Lisici (v januarju 2018) smo v ekipi zamenjali serviserja in poskušali izvleči iz preostanka sezone maksimum, kar se je dalo.

Verjamem in upam, da se v prihodnje take stvari ne bodo dogajale v nobeni od ekip SZS.

Trener EC ženske ekipe: Igor Zagernik

Kotlje: 5.4.2018

