

SZS – ALPSKE DISCIPLINE

# LETNO POROČILO O DELU ZA SEZONO 2018/2019

---

ŽENSKA

C

Ljubljana, 2.4.2019

## 1. Vodstvo in sestava ekipe

### 1.1 Strokovno vodstvo:

	ime in priimek	vloga zunanjega sodelavca
Odgovorni trener	<b>Aleš Rogelj</b>	
Trener	<b>Miha Murovec</b>	
Zunanji sodelavec:	<b>Jure Lekič</b>	Demonstrator
Zunanji sodelavec:	<b>Cena Jovan</b>	Osebni trener Ule Stele Podrepšek
Zunanji sodelavec:	<b>Dr. Anže Kristan</b>	travmatolog
Zunanji sodelavec:	<b>Patricija Janežič</b>	Fizioterapevtka-samoplačniška
Zunanji sodelavec:	<b>Nika Radjževič</b>	IronMan meritve
Zunanji sodelavec:	<b>Dr. Radoje Milič</b>	Meritve, svetovanje

### 1.2 Sestava ekipe za svetovni / evropski pokal

Ime	Priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	status
<b>Maja</b>	<b>Bernard</b>	<b>1998</b>	SK Alpetur	Kriterij 3
<b>Mišel</b>	<b>Marovt</b>	<b>1999</b>	ASK Maribor Branik	Kriterij 3
<b>Živa</b>	<b>Otoničar</b>	<b>1999</b>	ŠD Novinar	Kriterij 3
<b>Nika</b>	<b>Tomšič</b>	<b>2000</b>	ASK Maribor Branik	Kriterij 3
<b>Ula Stela</b>	<b>Podrepšek</b>	<b>2000</b>	SK Unior Celje	Kriterij 3
<b>Rebeka</b>	<b>Oblak</b>	<b>2001</b>	SK Ljubljana	Kriterij 3
<b>Zana</b>	<b>Ciglic</b>	<b>2001</b>	ASK Triglav Kranj	Kriterij 3
<b>Nika</b>	<b>Murovec</b>	<b>2002</b>	ASK Kranska Gora	Kriterij 3
<b>Jera</b>	<b>Kompanj</b>	<b>2002</b>	SK Črna	Kriterij 3

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

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Realiziran kraj treninga	Realizirano število dni
17.5.-21.5.2019	Kaunertall	4	Kaunertall	4
15.6.-18.6.2019	Molltal	3	Molltal	2
23.6.-25.6.2019	Molltal	3	Molltal	3
29.6.-2.7.2019	Molltal	3	Molltal	2
6.7.-8.7.2019	Molltal	3	Molltal	2
17.8.-26.8.2019	Cervinia-Zermatt	8	Cervinia-Zermatt	8
2.9.-6.9.2019	Peer	4	Peer	4
13.9.-19.9.2019	Saas Fee	6	Saas Fee	6
29.9.-6.10.2019	Tux	6	Tux	4
20.10.-27.10.2019	Tux	6	Tux, Molltal/Peer	7
5.11.-7.11.2019	Molltal	4	Molltal	3
12.-15.11.2019	Molltal	4	Solda	5
20.-25.11.2019	Molltal/tux	5	Solda/Molltal/Turraher	5
December 2019	Slo/Avstrija/Italija	20	Slo/Avstrija/Italija	21
Januar 2019	Slo/Avstrija/Italija	20	Slo/Avstrija/Italija/Švica	25
Februar 2019	Slo/Avstrija/Italija/Bosna	20	Slo/Avstrija/Italija	22
Marec 2019	Slo/Avstrija/Italija	20	Slo/Avstrija/Italija/	24
April 2019	Slo/Avstrija/Bolgarija	7	?	7
<b>SKUPAJ</b>		<b>146 dni</b>		<b>154 dni</b>

## 2. 1 Opis realizacije programa

(opis po obdobjih: kako je bilo o časovno obdobje planirano/izvedeno, število planiranih/izvedenih, vsebine planirane/izvedene, ocena in realizacija vsebinskega cilja)

**PRIPRAVLJALNO OBDOBJE: 1.5.-6.10.2019**

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Realiziran kraj treninga	Realizirano število dni
17.5.-21.5.2019	Kaunertall	4	Kaunertall	4
<p>Cilji in realizacija:            Spoznavanje ekipe, realizirano,            Delo z demonstratorjem, realizirano,            Enostavne ritmično smučanje v omejenem prostoru z vajami, SL, GS, SG, realizirano,            Sodelovanje z Medregijsko ekipo, realizirano.            Sodelovanje z B2 ekipo, realizirano.</p> <p>Zelo uspešen kamp, odlični pogoji!</p> <p>Prisotne:            Jera Kompan,            Žana Ciglič,            Rebeka Oblak,            Saša Brezovnik,            Deziree Ajlec.</p>				
15.6.-18.6.2019	Molltal	3	Molltal	2
<p>Cilji:            Delo z demonstratorjem, realizirano,            Enostavne ritmično smučanje v omejenem prostoru z vajami GS, SL smuči, realizirano,            Sodelovanje z Medregijsko ekipo, ni realizirano.            Sodelovanje z B2 ekipo, realizirano.</p> <p>En dan smučišče ni delalo, smo izkoristili za kondi. trening.            Povabljena Anja Oplotnik, se ni udeležila,</p> <p>Prisotne:            Nika Murovec,            Jera Kompan,            Žana Ciglič,            Rebeka Oblak,            Saša Brezovnik.</p>				
23.6.-25.6.2019	Molltal	3	Molltal	3
<p>Cilji:            Delo z demonstratorjem, realizirano,            Enostavne ritmično smučanje v omejenem prostoru z vajami SL Smuči, realizirano,            Sodelovanje z Medregijsko ekipo, delno realizirano.            Sodelovanje z B2 ekipo, realizirano.</p> <p>Vse po planu, solidni pogoji.            Povabljena Anja Oplotnik in Lina Knific (Medregijska ekipa), Anja se ni udeležila.</p>				

Prisotne: Nika Murovec, Jera Kompan, Rebeka Oblak, Lina Knific, Saša Brezovnik.				
29.6.-2.7.2019	Molltal	3	Molltal	2
Cilji: Delo z demonstratorjem, realizirano, Enostavne ritmično smučanje v omejenem prostoru z vajami GS Smučiči, ni realizirano, Sodelovanje z Medregijsko ekipo, realizirano. Sodelovanje z B2 ekipo, realizirano.  Zaradi slabih pogojev smo GS smučiči zamenjali za SL. Smo realizirali le 2 dneva. Povabljeni Anja Oplotnik in Lina Knific (Medregijska ekipa), Anja se ni udeležila.  Prisotne: Nika Murovec, Jera Kompan, Žana Ciglič, Lina Knific, Saša Brezovnik.				
6.7.-8.7.2019	Molltal	3	Molltal	2
Cilji: Delo z demonstratorjem, realizirano, Enostavne ritmično smučanje v omejenem prostoru z vajami GS Smučiči, ni realizirano, Sodelovanje z Medregijsko ekipo, realizirano, Sodelovanje z B2 ekipo, realizirano.  Zaradi slabih pogojev smo GS smučiči zamenjali za SL. Smo realizirali le 2 dneva. Povabljeni Anja Oplotnik in Lina Knific (Medregijska ekipa).  Prisotne: Nika Murovec, Žana Ciglič, Rebeka Oblak, Lina Knific, Anja Oplotnik, Saša Brezovnik.				
17.8.-26.8.2019	Cervinia-Zermatt	8	Cervinia-Zermatt	8
Cilji: Delo z demonstratorjem, poudarek na GS zavoju, realizirano, Vračanje poškodovank na sneg, delno realizirano, Ritmične GS postavitve z različnimi razdaljami in hodniki, realizirano, Sodelovanje z Medregijsko ekipo, realizirano. Sodelovanje z B2 ekipo, realizirano.  Odlični pogoji, program popolnoma realiziran, Od poškodovank se je vrnila na sneg le Živa Otoničar. Povabljeni Anja Oplotnik in Lina Knific (Medregijska ekipa).  Prisotne:				

<p>Nika Murovec,          Jera Kompan,          Žana Ciglič,          Rebeka Oblak,          Živa Otoničar,          Lina Knific,          Anja Oplotnik,          Saša Brezovnik.</p>				
2.9.-6.9.2019	Peer	4	Peer	4
<p>Cilji:          SL ritmične postavitve v različnih hodnikih in razdaljah, realizirano,          Aritmične postavitve, realizirano,          Test SL opreme, realizirano,          Sodelovanje z B2 ekipo, realizirano.</p> <p>Korektni pogoji, realizirane vse planirane vsebine,          na treningu samoplačniško prisotna fizioterapevtka.</p> <p>Prisotne:          Nika Murovec,          Jera Kompan,          Žana Ciglič,          Rebeka Oblak,          Saša Brezovnik.</p>				
13.9.-19.9.2019	Saas Fee	6	Saas Fee	6
<p>Cilji:          Delo z demonstratorjem, poudarek na GS in Sl zavoju, realizirano,          Vračanje poškodovank na snegu, delno realizirano,          Enostavne GS in SL postavitve,          Sodelovanje z Medregijsko ekipo, realizirano.          Sodelovanje z B2 ekipo, realizirano.</p> <p>Odlični pogoji, program popolnoma realiziran,          Od poškodovank sta na snegu Živa Otoničar in Ula Stella Podrepšek.          Povabljeni Anja Oplotnik in Lina Knific (Medregijska ekipa).          Na treningu samoplačniško prisotna fizioterapevtka.</p> <p>Prisotne:          Nika Murovec,          Jera Kompan,          Žana Ciglič,          Rebeka Oblak,          Živa Otoničar,          Ula Stella Podrepšek.          Lina Knific,          Anja Oplotnik,          Saša Brezovnik,          Desiree Ajlec.</p>				
29.9.-6.10.2019	Tux	6	Tux	4
<p>Cilji:          Delo z demonstratorjem, poudarek na GS in Sl zavoju v otežanih pogojih, realizirano,          Vračanje poškodovank na snegu, delno realizirano,          SL in GS prehod na zahtevnejše pogoje, realizirano,          Sodelovanje z B2 ekipo, realizirano.</p>				

Odlični zelo zahtevni pogoji, program realiziran, za tekmovalke po poškodbi morda pretežko.  
Od poškodovank sta na snegu Živa Otoničar in Ula Stella Podrepšek.

Prisotne:  
Nika Murovec,  
Jera Kompan,  
Žana Ciglič,  
Rebeka Oblak,  
Živa Otoničar,  
Ula Stella Podrepšek.  
Saša Brezovnik.

**PREDTEKMOVALNO OBDOBJE: 20.10.-15.11.2019**

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Realiziran kraj treninga	Realizirano število dni
20.10.-27.10.2019	Tux	6	Tux, Molltal/Peer	7
<p>Cilji: Delo z demonstratorjem, poudarek na pripravi na tekmo GS in Sl zavoju v otežanih pogojih, realizirano, Vračanje poškodovank na sneg, delno realizirano, SL in GS prehod na zahtevnejše pogoje, realizirano, tekmovalne situacije, timing, Sodelovanje z B2 ekipo, realizirano.</p> <p>Odlični zelo zahtevni pogoji, program realiziran, za tekmovalke po poškodbi morda pretežko. Od poškodovank sta na snegu Živa Otoničar in Ula Stella Podrepšek. Treningu se je pridružil Igor Zagernik. Trening prilagojen snemanja na Molltalu in ANL tekemam v Peeru.</p> <p>Prisotne: Nika Murovec, Jera Kompan, Žana Ciglič, Rebeka Oblak, Živa Otoničar, Ula Stella Podrepšek. Saša Brezovnik.</p>				
5.11.-7.11.2019	Molltal	4	Molltal	3
<p>Cilji: Delo z demonstratorjem, poudarek na GS in Sl zavoju v otežanih pogojih, realizirano, Vračanje poškodovank na sneg, delno realizirano, SL in GS prehod na zahtevnejše pogoje, timing, tekmovalne situacije, realizirano, Sodelovanje z B2 ekipo, realizirano.</p> <p>Odlični zahtevni pogoji Od poškodovank sta na snegu Živa Otoničar in Ula Stella Podrepšek.</p> <p>Prisotne: Nika Murovec, Jera Kompan, Žana Ciglič, Rebeka Oblak, Živa Otoničar, Ula Stella Podrepšek. Saša Brezovnik.</p>				
<b>TEKMOVALNO OBDOBJE (POTREBNO RAZDELITI NA DVA DELA):</b>				

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Realiziran kraj treninga	Realizirano število dni
December 2019	Slo/Avstrija/Italija	20	Slo/Avstrija/Italija	21
<p>Lokacije treningov in tekem:  Val Gardena DH, SG  Sextren SL,  Pfelders GS, Sl,  ST Lambreht SG, GS  Rogla SL,  Kranska Gora SL</p> <p>Cilji:  Veliko št. Tekem, realizirano  Med tekmami še relativno veliko treninga, realizirano,  Pri l 2002 poudarek na izboljšanju Sl in GS tc., realizirano,  pri 2001 poudarek na popravku SL tc. Realizirano,  tekmovalki po poškodbi, preko lažjih tekem preiti v tekmovalni ritem, realizirano,  Sodelovanje z Medregijsko ekipo, realizirano</p> <p>V decembru smo skupaj realizirali 16 tekem.</p>				
Januar 2019	Slo/Avstrija/Italija	20	Slo/Avstrija/Italija/Švica	25
<p>Lokacije treningov in tekem:  Obdach SL, GS  Kranska Gora Sl, Gs  Krvavec GS,  Cerkno GS,  Stari Vrh GS,  Golte Sl,  Zinal GS,  ST. Lambreht GS,  Innerkrems DH, SG</p> <p>Cilji:  V prvi polovici meseca med tekmami še relativno veliko treninga, realizirano,  Pri l 2002 poudarek na izboljšanju Sl in GS tc., realizirano,  pri 2001 poudarek na popravku GS tc. delno realizirano (poškodba Žane Ciglič),  druga polovica meseca zmanjšanje količine v smislu priprave na EYOF in MSP, realizirano,  l. 2000, 1999 izbira primernih tekem pot priprava na MSP, realizirano,  Sodelovanje z EC ekipo in vključevanje najboljših na tekme EC, realizirano.</p> <p>V januarju smo skupaj realizirali 17 tekem.  Na začetku januarja se je hudo poškodovala Žana Ciglič, podobna poškodba se je zgodila na koncu januarja Živi Otoničar. Obe sta zaključili sezono, Živa je bila operirana naslednji dan (Innsbruck-Unica zavarovanje), Žana po redni SZS poti 2 meseca po poškodbi.</p>				
Februar 2019	Slo/Avstrija/Italija/Bosna	20	Slo/Avstrija/Italija	22
<p>Lokacije treningov in tekem:  Maribor Sl, GS,  Kranska Gora,  Jahorina,  Bjelašnica,  Val di Fassa,  Sorca,  Obdach</p> <p>Cilji:</p>				



Uspešno nastopati na EYOF, realizirano, Uspešno nastopati na MSP, delno realizirano,				
Marec 2019	Slo/Avstrija/Italija	20	Slo/Avstrija/Italija/	24
Lokacije treningov in tekem: Trbiž GS, Innerkrems SL, Folgarija GS, Kranska Gora SL, Krvavec GS, SL, SG, SC, DH.  Cilji: Uspešno nastopanje na DP, delno realizirano, Sodelovanje z EC ekipo in vključevanje najboljših na tekme EC, realizirano.				
<b>PREHODNO OBDOBJE (datum poročila 2.4..2019):</b>				
April 2019	Slo/Avstrija/Bolgarija	7	?	7
Po končanem DP, je potrebno za vsako posameznico narediti oceno prioritete in psiho fizičnega stanja.				

### 3. Ocena posameznega tekmovalca po FIS listi 17 (datum poročila 2.4.2019)

#### **Maja Bernard:**

#### **3.1 Telesna priprava po obdobjih (zdravstvene težave so omenjene tukaj)**

Maja se je v tej sezoni rehabilitirala po poškodbi sprednje križne vezi. Rehabilitacija je potekala zelo počasi. Potrebne so bile še dve manjši operaciji za odstranitev zarastlin. Ob zadnji operaciji je tudi zamenjala operaterja iz dr. Macura na dr. Ambrožič. Njeno fizično stanje še ne omogoča nemotene smučanja.

Fizično pripravo je opravljala v okviru dogovora z klubom.

Ni se udeležila testiranj.

#### **3.2. Snežna priprava po obdobjih (zdravstvene težave so omenjene tukaj)**

Ni smučala.

#### **3.3. Realizacija rezultatskih ciljev**

**NE**

#### **3.4. Doseženi kriterij: NE**

**Doseženi cilji: NE,**

**Napredek: NE.**

**V primeru, da se bo v okviru kluba pripravila za naslednjo sezono, smo odprti za sodelovanje.**

**Mišel Marovt:**

Mišel še je odločila nadaljevati šolanje v ZDA in v okviru fakultete tudi nadaljevati tekmovalno kariero. Našega programa se ni udeležila.

**3.3. Realizacija rezultatskih ciljev**

NE

**3.4. Doseženi kriterij: NE,**

**doseženi cilji: NE,**

**napredek: NE.**

**Živa Otoničar****3.1 Telesna priprava po obdobjih (zdravstvene težave so omenjene tukaj)**

Živa se je v tej sezoni vračala po poškodbi sprednje križne vezi. Operacijo in del rehabilitacije je opravljala v Innsbrucku.

Fizično pripravo je opravljala s svojim terapevtom in kondicijskim trenerjem. Potek rehabilitacije in napredek je bil izveden korektno in po predvidevanjih.

Na sneg se je vrnila Avgusta, fizično bolje pripravljena kot pred poškodbo.

Oba testiranja na Inštitutu za šport pokažeta boljše stanje in lep napredek na preteklo sezono.

IrinMan test: 323 tč. Brez teka, Heksagona, Box Jumpa. Zelo velik napredek!

**3.2. Snežna priprava po obdobjih (zdravstvene težave so omenjene tukaj)**

Zaradi rehabilitacije je spustila je prvih 5 kampov in se pridružila v Cerviniji/Zermattu.

Realizacija smučarskih dni:

Pripravljalo o.: 15

Predtekmovalno o.: 10

Tekmovalno o.: 41

Skupaj: 67

**3.3. Realizacija rezultatskih ciljev**

NE

Živa je rezultatsko napredovala v disciplini DH, SG, Konec januarja se je ponovno poškodovala (sprednja križna vez), kar ji je preprečilo napredek tudi v ostalih disciplinah, ter nastop na MSP in Univerzijadi.

**Glede na načrt:**

**Sanacija poškodbe, realizirano,**

MSP 1xmed 20, **ni realizirano** – ni nastopila, ponovna poškodba

Uvrstitev do 40. mesta v 1 disciplini na FIS lestvici za l. 99 po starosti, **ni realizirano** –

ponovna poškodba (blizu v DH).

### **3.4. Doseženi kriterij: NE**

**doseženi cilji: Delno, vzrok poškodba**

**napredek: DA, predvsem hitre discipline**

Živa, je v zadnjih 4 letih imela 3 hude poškodbe na obeh kolenih. Po razgovoru z očetom in Živo ocenjujem, da ta trenutek ni več pravega interesa za nadaljevanje tekmovalne smučarske kariere.

#### **Nika Tomšič**

##### **3.1 Telesna priprava po obdobjih (zdravstvene težave so omenjene tukaj)**

Nika je bila poškodovana v avgustu 2017. Diagnoza poškodovan hrustanec pod pogačico ter strgana notranja stranska medialna vez. Operacijo je opravila v Innsbrucku.

Rehabilitacija je bila počasna, potrebna so bila še dva dodatna manjša operativna posega.

Za fizično pripravo in potek rehabilitacije je skrbel Alek Glebov. Kasneje med sezono 2018/19 Bojan Strugec.

Rehabilitacijo in fizično pripravo je zelo močno ovirala stalno prisotna bolečina v kolenu.

Opravila je prilagojeno testiranje na Inštitutu za šport. Rezultat v oktobru je pokazal, da fizična priprava še ni na ustreznem nivoju.

##### **3.2. Snežna priprava po obdobjih (zdravstvene težave so omenjene tukaj)**

Nika je začela s smučarskimi treningi v decembru 2018 z demonstratorjem Tomažem Šegulo. Zaradi prisotne bolečine je bil trening zelo prilagojen in omejen. Do danes je realizirala 27 smučarskih dni.

##### **3.3. Realizacija rezultatskih ciljev:**

**NE**

**Sanacija poškodbe, realizirano**

MSP 1xmed 15, **NI realizirano**, vzrok počasnejša rehabilitacija,

Uvrstitev do 40. mesta v 1 disciplini na FIS lestvici za l. 00 po starosti (l.00 in mlajši), **NI realizirano**, vzrok počasnejša rehabilitacija,

##### **3.4. Doseženi kriterij: NE**

**doseženi cilji: Rehabilitacija DA, ostalo NE.**

**napredek: NE**

Nika je uspešno zaključila rehabilitacijo v sam proces vložila ogromno truda in časa. Ocenjujem, da je pripravljena za trenažni proces v novi sezoni z našo ekipo.

#### **Ula Stela Podrepšek**

##### **3.1 Telesna priprava po obdobjih**

Ula se je preteklo sezono v času prehodnega obdobja na treningu v Banskem poškodovala meniskus. Operacijo je opravila v Baslu, rehabilitacijo v Selcah. Proces fizične priprave po poškodbi je opravljala z trenerjem za telesno pripravo Anžetom Mačkom.

Testiranja IronMan ni opravljala.

Testiranja na Inštitutu za šport ni opravljala.

### **3.2. Snežna priprava po obdobjih**

Ula ima svojega osebnega smučarskega trenerja Ceno Jovana. Večino smučarskega treninga in tekem smo opravili skupaj. Ni se udeleževala treningov in tekem hitrih disciplin. Poudarek je bil na treningu SL.

Realizacija smučarskih dni:

Pripravljalno o.: 15

Predtekmovalno o.: 10

Tekmovalno o.: 82

Skupaj: 107

### **3.3. Realizacija rezultatskih ciljev**

**NE**

Glede na letni načrt:

Sanacija poškodbe, realizirano

MSP 1xmed 25, NE - SL 31 mesto

Uvrstitev do 40. mesta v 1 disciplini na FIS lestvici za l. 00 po starosti (1.00 in mlajši) 3.4., ni realizirano,

Doseženi kriterij: NE,

Doseženi cilji: Rehabilitacija DA, ostalo NE,

Napredek: NE.

### **Rebeka Oblak**

#### **3.1 Telesna priprava po obdobjih (zdravstvene težave so omenjene tukaj)**

Rebeka realizirala 40 skupnih treningov telesne priprave v pripravljalnem obdobju in 23 v predtekmovalnem in tekmovalnem obdobju.

Oba testiranja na Inštitutu za šport pokažeta boljše stanje in napredek na preteklo sezono. Testiranja pokažejo dobro specifično pripravo in slabšo bazično.

Rebeka ima gracilno občutljivo telo in zato mora biti proces treninga izredno precizno odmerjen. Vsako manjše vnetje mišic ima lahko posledico v poškodbi oz. natrganju.

IrinMan :

Končni test: 404 tč. Brez teka in BoxJump.

V septembru lažja poškodba skočnega sklepa, zato je spustila del treninga v Saas Feeju. Ponovitev poškodbe v začetku novembra. Pogoste manjše težave z mečno mišico.

#### **3.2. Snežna priprava po obdobjih (zdravstvene težave so omenjene tukaj)**

Realizacija smučarskih dni:

Pripravljalno o.: 41 (spustila 2 dneva zaradi lažje poškodbe skočnega sklepa)

Predtekmovalno o.: 10

Tekmovalno o.: 88  
Skupaj: 139

### 3.3. Realizacija rezultatskih ciljev

**DA**

#### Glede na letni načrt:

EYOF 1xmed 5, **realizirano** 2. Mesto GS,

Uvrstitev do 40. mesta v 2 disciplinah na FIS lestvici za l. 01 po starosti (l.01 in mlajši), **realizirano**.

### 3.4. Doseženi kriterij: DA, Kriterij 3,

**Doseženi cilji: DA,**

**Napredek: DA.**

**Žana Ciglič**

#### 3.1 Telesna priprava po obdobjih (zdravstvene težave so omenjene tukaj)

Žana realizirala 43 skupnih treningov telesne priprave v pripravljalnem obdobju in 21 v predtekmovalnem in tekmovalnem obdobju.

Oba testiranja na Inštitutu za šport pokažeta boljše stanje in napredek na preteklo sezono. Testiranja pokažejo dobro bazično pripravo in zelo dobro specifično pripravo.

IrinMan :

Uvodni test: 588 tč.

Končni test: 626 tč.

Zdravstvena težava so je pojavila v Juniju, ko 3 tedne zaradi bolezni ni trenirala.

#### 3.2. Snežna priprava po obdobjih (zdravstvene težave so omenjene tukaj)

Realizacija smučarskih dni:

Pripravljalno o.: 43

Predtekmovalno o.: 10

Tekmovalno o.: 22

Skupaj: 75

Na prvem treningu v Januarju v Obdachu se je poškodovala sprednjo križno vez in zaključila sezono.

### 3.3. Realizacija rezultatskih ciljev

**DA, delno**

#### Glede na letni načrt:

EYOF kolajna, **ni realizirano** – ni nastopila, poškodba

Uvrstitev do 40. mesta v 2 disciplinah na FIS lestvici za l. 01 po starosti (l.01 in mlajši), **realizirano**

### 3.4. Doseženi kriterij: DA, Kriterij 3

**Doseženi cilji: Delno, vzrok poškodba**

**Napredek: DA**

**Nika Murovec**

### **3.1 Telesna priprava po obdobjih (zdravstvene težave so omenjene tukaj)**

Nika opravlja fizično pripravo z trenerjem Mihom Murovcem. Ima zelo dobro bazično pripravo.

Testiranje na inštitutu za šport pokaže nadpovprečne vrednosti.

IrinMan :

Uvodni test: 201 tč.

Končni test: 320 tč.

V v aprilu in Maju moten trening zaradi operacije nosa. Izpusti tudi trening v Kaunertalu.

### **3.2. Snežna priprava po obdobjih (zdravstvene težave so omenjene tukaj)**

Realizacija smučarskih dni:

Pripravljalno o.: 41

Predtekmovalno o.: 5

Tekmovalno o.: 82

Skupaj: 128

V pripravljalnem obdobju spusti prvi kamp v Kaunertalu zaradi operacije nosu.

Na kondi. kampu pri veslanju lažji izpah rame. Prilagojen kondi. program 10 dni.

V novembru si poškoduje skočni sklep – zlom, ima 14 dni mavčno oblogo.

V decembru poškodba – zlom palca na roki. moten in prilagojen trening 3 tedne.

Začetek februarja lažja poškodba kolena, lažji nateg stranske vezi, prilagojen program 14 dni.

V marcu ponoven izpah rame. Prilagojen program in predvidena operacija sredi aprila.

### **3.3. Realizacija rezultatskih ciljev**

**DA,**

**Glede na letni načrt:**

EYOF 1xmed 15, **delno realizirano** 16 mesto SL,

Uvrstitev do 30. mesta v 2 disciplinah na FIS lestvici za l. 2002, **realizirano**

**3.4. Doseženi kriterij: DA, Kriterij 3**

**doseženi cilji: DA- Delno, vzrok poškodba,**

**napredek: DA**

**Jera Kompan**

### **3.1 Telesna priprava po obdobjih (zdravstvene težave so omenjene tukaj)**

Jera opravlja fizično pripravo z Klubskim trenerjem Tadejem Amerškom. Začetno stanje relativno slabo, izražen lep napredek.

Testiranje na inštitutu za šport pokaže slabo začetno stanje in na drugem testiranju pričakovan

napredek.

IronMan :

Uvodni test: 018 tč.

Končni test: 165 tč.

### **3.2. Snežna priprava po obdobjih (zdravstvene težave so omenjene tukaj)**

Realizacija smučarskih dni:

Pripravljalno o.: 43

Predtekmovalno o.: 5

Tekmovalno o.: 82

Skupaj: 130

V predtekmovalnem obdobju na treningu na Molltalu, padec na ramo, močan udarec. Počitek in prilagojen program 14 dni

### **3.3. Realizacija rezultatskih ciljev:**

**DA**

**Glede na letni načrt:**

Uvrstitev do 30. mesta v 1 disciplini na FIS lestvici za l. 2002, **realizirano**

### **3.4. Doseženi kriterij: DA, Kriterij 3**

**Doseženi cilji: DA,**

**Napredek: DA.**

## **4. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci**

(zdravniška služba, fizioterapevti, nutricionisti...)

Zdravniška služba, dr. Anže Kristan, zgledno ažurno v večini primerov hitro posredovanje. Morda v primeru Žane Ciglič in njene operacije prepočasi.

Fizioterapevtka Patricija Janežič – samoplačniška s strani tekmovalk. Odlična odločitev in velika dodana vrednost na daljših kampih. Poskrbela je za sanacijo manjših poškodb, hitrejšo regeneracijo in lažjo vključevanje tekmovalk po poškodbi.

Jure Lekič, demonstrator, se je odlično vključil v ekipo, tekmovalke so ga zelo lepo sprejele, v pripravljalnem obdobju velika dodana vrednost programu in tekmovalkam po poškodbah.

Nika Radjenović, odgovorna za IronMan meritve. Korektno sodelovanje, prilagodljiva, ažurna.

Dr. Radivoje Milič, meritve na Inštitutu za šport. Pri njemu smo pridobili veliko koristnih informacij o stanju tekmovalk in usmeritev za bazično pripravo.

Cena Jovan, osebni trener Ule Stele Podrpeček. Prisoten z Ulo na kampih od avgusta naprej. Koristen za ekipo s svojimi izkušnjami. V tekmovalnem obdobju je Uli omogočil večjo fleksibilnost in bolj individualni program.

Center Vitalis, v okviru priprav na EYOF, smo imeli predavanja o prehrani, pripravi na tekme, fizični pripravi ter problematiki dopinga. Opravili smo tudi TMG testiranje. Korektno, zanimivo, uporabno.

Jani Gril, testiranje TMG, Riva.

## 5. Zaključek (komentar)

Za nami je uspešna dolga sezona.

Hvala vodstvu SZS za vso podporo in nemoteno financiranje.

Zahvala tekmovalkam za dobro realizacijo, staršem za zgledno sodelovanje in podporo programu.

Hvala Moški C ekipi in Medregijski ekipi za zgledno medsebojno sodelovanje.

Ocenjujem, da je trenerska ekipa odlično sodelovala v dobro programa in tekmovalk. Pomemben dejavnik uspešnosti tekmovalk je realizacija predvidenega programa.

Črna lisa sezone so poškodbe in njihova relativno počasna reabilitacija. Poškodbe so sestavni del športa in tudi Alpskega smučanja. Žal jih v večini primerov ni mogoče preprečiti, je pa pomembno, da imamo pripravljeno zelo dobro strategijo preprečevanja, preventive in reabilitacije.

## 6. Izhodišča za pripravo načrta

Realiziran program je dober, ne potrebuje veliko sprememb.

Dodati trenerja za fizično pripravo za čas 30-40dni, ki bo deloval pod mentorstvom Andreja Lukežiča, v obliki kampov v Postojni.

Tekmovalke zaradi šolskih obveznosti še vedno potrebujejo v svojih sredinah trenerja za fizično pripravo, ki sodeluje z glavnim trenerjem.

Vztrajati na povezovanju z Moško C ekipo in Medregijsko ekipo.

Povečati delež treninga in tekem na terenih prepariranih z vodo.