

SZS – ALPSKE DISCIPLINE

LETNO POROČILO O DELU ZA SEZONO 2018/2019

ŽENSKA EKIPA
ZA
EVROPSKI POKAL

1. Vodstvo in sestava ekipe

1.1 Strokovno vodstvo:

	ime in priimek	vloga zunanjega sodelavca
Odgovorni trener	Igor Zagernik	
Pomočnik in servis:	Primož Skerbinek	
Zunanji sodelavec:	Anže Kristan	Zdravnik

1.2 Sestava ekipe za svetovni / evropski pokal

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	status
Klara Livk	1994	SK Alpetour	B
Neja Dvornik	2001	SK Dvornik transport	B

2. Realizacija načrtovanega programa (statistični prikaz obdobj)

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Realiziran kraj treninga	Realizirano število dni
4.5.-9.5	Molltal	6	Molltal	5
21.5.-26.5	Kaunertal	6	Kaunertal	4
7.6.-14.6	Stelvio	7	Stelvio	5
3.8.-5.8.	Druskininskai	3		0
10.8.2.9.	Ushuaia	21	Ushuaia	19
27.9.-4.10.	Saas Fee	7	Saas Fee	5
9.10.-15.10.	Hintertux	7	Hintertux	6
18.10.-20.10.	Molltal	3	Pitztal	4
23.10.-27.10.	Molltal	4	Molltal	3
3.11.-9.11.	Molltal	6	Molltal	5
13.11.-22.11.	Levi	8	Levi	8
25.11.2018 do 31.3.2019	Tekme in treningi v Sloveniji in tujini	75	Tekme in treningi v Sloveniji in tujini	80
SKUPAJ		153 dni		144 dni

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:

V pripravljalnem obdobju smo po dogovoru z A ekipo, naredili vse treninge skupaj. Od maja do septembra je z ekipo sodelovala samo Klara Livk, v drugi polovici septembra, pa se je priključila ekipi

tudi Neja Dvornik. Neja je do prihoda v EC ekipo, vse treninge (snežne in kondicijske) opravila v sklopu klubskega programa

V pripravljalnem obdobju smo imeli v planu narediti 50 smučarskih dni, realizirali pa smo jih 38. To obdobje je potekalo od 4.5. s prvim treningom na Molltalu in se je končalo 4.10. s treningom v Saas Fee-ju.

V tem obdobju je bil poudarek na tehniki, položaju telesa, začetku, vodenju in zaključku zavoja, vse to predvsem v tehničnih disciplinah (SL in VSL). Zelo malo smo se posvečali dolgim in hitrim zavojem (SG). Večino planov v tem obdobju smo realizirali. Edini trening, ki ni bil realiziran je bil snežni trening v Litvi (hali). Sedaj, ko je zaključek sezone, lahko pripišem, da bi ta trening glede na toplo poletje, bil dobrodošel.

Neja se je na zadnjem treningu v tem obdobju še odločala za zamenjavo opremljevalca smuči in smučarskih čevljev, kar je na koncu tudi storila.

PREDTEKMOVALNO OBDOBJE:

Tudi v predtekmovalnem obdobju smo opravili vse treninge skupaj z A ekipo, kar se je pokazalo za zelo dobro, saj smo lahko delali treninge bolj individualno (kar je katera tekmovalka potrebovala), pa tudi več konkurence je prisotne na treningih. Dekleta so dvigovala nivo tekmovalnega smučanja skozi celo obdobje.

V tem obdobju smo imeli v planu 28 snežnih treningov, realizirali pa smo jih 26. Do odhoda na sever smo koristili dobre pogoje na Molltalu.

Na slalom treningu v Pitztalu je zelo pozitivno presenetila Neja. Takrat je prvič pokazala, da se lahko enakovredno kosa z ostalimi v ekipi. Tudi opreme se je do takrat že navadila. Tik pred odhodom v Skandinavijo (Levi), je zelo dobro smučala Klara. S prikazanim smučanjem obeh deklet sem bil zelo zadovoljen. Z dobrimi občutki smo pogledovali proti tekmovalnemu obdobju.

Gledano nazaj, je ogromno v tem obdobju pridobila Neja. Dekleta so jo dobro sprejela in tudi sama se je lepo vklopila v delo ekipe. Vidno je napredovala iz treninga v trening. Bolj ko so se bližala prva WC tekmovanja, bolj je bila konkurenčna. Z dobrim smučanjem na treningu, si je izborila nastop na VSL tekmi v Soldnu.

Po dogovoru s trenerjem C ekipe, je v Skandinaviji z ekipo bila tudi Saša Brezovnik (EC2 status). Prišla je po WC SL tekmi v Leviju. Za njo lahko pripomnim, da ni bila konkurenčna dekletoma, ki sta bili del EC ekipe.

TEKMOVALNO OBDOBJE (POTREBNO RAZDELITI NA DVA DELA):

V tekmovalno obdobje sta dekleti šli dobro pripravljene, visoko motivirane in željni dokazovanja. Pri Klari sem opazil veliko samozavest, ker je smučala zelo dobro na treningih pred odhodom na tekme. V planu smo imeli tekrovati na 20 tekmah EC v tehničnih disciplinah in prilagojeno vsaki tekmovalki na določenih tekmah WC. Zaradi dobrih rezultatov na EC je Neja dobila priložnost na dosti tekmah WC, kar pa Klari zaradi poškodbe ni uspelo.

Prve tekme v sezoni sta obe dekleti pričeli na tekmah za svetovni pokal. Pokazalo se je, da še nista na ravni teh tekmovanj. Več sem pričakoval na tekmah EC, ki so se pričela na Švedskem. Ker je bil pri Klari poudarek na slalomu, je prve tekme v VSL startala samo Neja. Z visoko štartno številko se je stežka približala prvim točkam v sezoni (kar je bil zastavljen cilj). Tudi pogoji in razmere ji tega niso dovolile.

Na prvih SL tekmah na Norveškem, so bila dekleta bolj konkurenčna in po prvi vožnji je kazalo na zelo visoke uvrstitve. Žal je Klara po 4. mestu v prvi vožnji zajela količek in odstopila. Enaka napaka je naredila tudi drugi dan, ko je že čutila močno bolečino v kolenu.

V nadaljevanju pokala v Evropi je velik napredek v VSL in SL pokazala Neja. Iz tekme v tekmo se je približevala najboljšim. Z dobrimo nastopi na EC tekmah si je izborila mesto tudi na WC tekmah, vendar na teh tekmah ni pokazala takšnih voženj kot na EC tekmah.

Zaradi omejenih financ in usmeritve tekmovalk sem se odločil, da bosta dekleti tekmovali samo tehnične discipline. Nekaj hitrih disciplin (SG) je odtekmovala Neja na FIS nivoju.

Tekmovalno obdobje pri Neji lahko ocenim kot odlično, kar pa pri Klari nikakor ne morem.

Na tekmah EC so dobila priložnost tudi dekleta iz A, EC2 in C ekipe, pa tudi dekleta, ki delujejo na klubskem nivoju.

Ob že omenjeni Saši Brezovnik, sta iz EC2 ekipe na na določenih EC tekmah tekmovali tudi Desiree Ajlec in Andreje Slokar. Edina, ki se je uvrščala v točke EC je bila Andreja Slokar, ki je v skupnem seštevku EC slaloma končala na 31. mestu (27. mesto ECSL). Andreja (SL) in Desiree (VSL) sta tudi dobili priložnost nastopiti na Zlati Lisici. Po teh tekmah se Desiree ni več pojavljala na tekmovanjih.

PREHODNO OBDOBJE:

V planu imamo narediti še nekaj snežnih treningov na Krvavcu in v Italiji. Testirali bomo opremo za naslednjo sezono in naredili količinsko vadbo. Več poudarka bomo namenili hitrosti v zavoju (SG in hitrejši VSL).

3. Ocena posameznega tekmovalca

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

Klara je do poškodbe kazala odlično pripravo, to je pokazal tudi Ironman test, kjer je rezultatsko zaostala samo za Meto Hrovat.

Žal ji je bolečina v kolenu (vnetje) preprečila normalen vhod v tekmovalno obdobje. Po sanaciji poškodbe je bil viden manjko treninga tudi v telesni pripravi. Ni bilo zaupanja in izkoristka vse moči na poškodovano nogo.

Nekaj dni bolečin v hrbtu je tudi bilo prisotnih tekom celotne sezone.

Pri Neji je telesna priprava največja rezerva, kjer lahko še zelo napreduje, vendar pa bo za to potreben čas. Z ekipo ni naredila nobenega kondicijskega treninga, ker je do druge polovice septembra delovala po klubskem programu.

Njen manjko v telesni pripravi se je kazal skozi celotno sezono. Ker je tekmovala na 3 nivojih tekmovanj (WC, EC in FIS), so ji potovanja vzela ogromno energije, ki bi jo potrebovala pri samem smučanju.

Neja je povedala, da je v obdobju, ko ni trenirala z ekipo, imela nekaj težav s patelo v desnem kolenu. Pred prvim skupnim treningom je naredila terapijo in potem do zaključka sezone ni imela večjih problemov s tem.

So se pa skozi celotno sezono pri njej kazale manjše poškodbe v smislu »zategnjenih« mišic v nogi in hrbtu.

V prihodnje bi bil zelo dobrodošel fizioterapevt, ki bi v obdobjih, ko je EC ekipa ločena od WC ekipe lahko poskrbel za manjše poškodbe pri tekmovalkah.

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

Klara je v pripravljalne in predtekmovalnem obdobju bila zelo dobro pripravljena. Na SL treningih, je kazala izredno dobre vožnje.

Po vrnitvi iz Skandinavije je zaradi poškodbe bila od 4.11.2018 (EC tekma v Trysilu) do 5.1.2019, ko je prvič po rehabilitaciji poskusila prosto smučati, brez treninga. Z prilagojenim programom skozi celotni januar smo poskusili dvigniti nivo njenega smučanja, kar pa ni uspelo v celoti. Njena samozavest je bila preveč načeta in nikakor ni kazala smučarkega nivoja, ki ga je imela pred poškodbo. Ni si zaupala v spremenljivih pogojih in posledično ni stopila na smučo.

Neja se je pridružila ekipi 26.9.2018 na treningu v Saas Fee-ju. Videlo se je, da je poleti bila dosti na snegu. Z klubom so bili na pripravah v Novi Zelandiji, kjer je poleg treningov nastopila na dosti tekmovanjih ANC (morda je bil tudi to eden od razlogov za bolečino patele?).

Po uspešni zamenjavi proizvajalca smuči, je bil iz treninga v trening viden napredek v njenem smučanju. Veliko rezerve za napredek pri njej, je še v smislu taktične priprave in izvedbe na tekmovanjih. Dostikrat se ji zgodi, da bi lahko odsmučala z bolj drzno linijo in z višjim tempom. V prihodnje bo potrebno z njo delati v tej smeri.

3.3. Realizacija rezultatskih ciljev

Klara postavljenih ciljev v sezoni NI realizirala.

Neja je postavljene cilje PRESEGLA.

3.4. Doseženi kriterij (kateri)/doseženi cilji (DA/NE)/napredek (DA/NE ali kadar je mejno z dodatno razlago)

Klara kriterija 1, ki je bil njen cilj NI dosegla. Glede na njeno starost nima doseženih kriterijev (1. ali 2.) Do poškodbe je bil viden napredek v njenem smučanju.

Neja je dosegla kriterij 2. in tudi njeni cilji (DA) so bili doseženi.

Njen napredek je bil VELIK.

4. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

(zdravniška služba, fizioterapevti, nutricionisti...)

Dekleti sta sodelovali z fizioterapevtko v obdobjih, ko smo bili z A ekipo oziroma na tekmah svetovnega pokala.

V času Klarine poškodbe, je sodelovala z Dr. Kristanom in opravljala terapijo pri Nacetu Gartnerju.

5. Zaključek (komentar)

V zaključku bi zapisal, da si želim enakega ali podobnega sodelovanja z A ekipo tudi v prihodnje, ker samo tako lahko dekletom iz B ekipe zagotovimo dobre pogoje in konkurenco na treningih. S sodelovanjem je veliko pomoči deležna vsaka tekmovalka, ker en trener in serviser težko sama ustvarita pogoje, ki jih lahko dosežemo s sodelovanjem.

6. Izhodišča za pripravo načrta

- na SLO tekmovanjih bo potrebno dvigniti pripravo podlage (preparacija snega)
- zmanjšati število tekem in te, ki bodo naj bodo na nivoju FIS tekem v tujini (izbira terenov)
- narediti kakšne blok tekme (2 tekmi za en spol v enem dnevu)
- peljati mlade tekmovalce na močne tekme