

SZS – ALPSKE DISCIPLINE

LETNO POROČILO O DELU ZA SEZONO 2018/2019

ŽENSKA EKIPA
ZA
SVETOVNI POKAL

1. Vodstvo in sestava ekipe

1.1 Strokovno vodstvo:

	ime in priimek	vloga zunanjega sodelavca
Odgovorni trener	DENIS ŠTEHARNIK	
Trener teh.disc.	Žan Robert	
Trener AC	Sergej Poljšak	
Kondicijski trener:	Nika Radjenovič	
Pomočnik in servis:	Kristan Robi	Servis smuči –Salomon
Pomočnik in servis:	Čerin Andrej	
Zunanji sodelavec:	Miha Kosmač	Servis smuči –Voelkl
Zunanji sodelavec:	Tina Kobale	Fizioterapija
Zunanji sodelavec:	Anže Kristan	Zdravnik
Zunanji sodelavec:	Helena Okorn	Nutricistka
Zunanji sodelavec:	Aleš Valenti	Demonstrator

1.2 Sestava ekipe za svetovni / evropski pokal

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	status
Meta Hrovat	1998	ASK Kranjska Gora	A
Ana Drev	1985	SK Dvornik Transport	A
Ana Bucik	1993	SK Gorica	A
Tina Robnik	1991	SK Luče	poškodovanke
Maruša Ferk	1988	DTV Partizan Blejska Dobrava	A

2. Realizacija načrtovanega programa (statistični prikaz obdobj)

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Realiziran kraj treninga	Realizirano število dni
7.5.do 26.5.	Molltal,Kaunertal	10	Molltal,Kaunertal	6
18.6.do 24.6.	Stelvio	5	Stelvio	5
3.8.do 5.8.	Druskininskai	3		0
10.8.do 2.9.	Ushuaia	18	Ushuaia	20
26.9.do 2.10.	Saas Fee	5	Saas Fee	5
1.10.do 27.10.	Hintertux,Pitztal, Soelden	12	Hintertux,Pitztal, Soelden	14
27.10.do 29.12.	Molltal,Hippach,Levi, Killington,Pfelders,Sant-Moritz,Alta Badia,Courchevel, Obdach,Semmering	36	Molltal,Levi,Killington, Pfelders,Sant-Moritz,Alta Badia,Courchevel, Obdach,Semmering	37
1.1.do 17.3.	Tekmovanja+ treningi Kronplaz,Maribor,Kranjska Gora,Spindleruv Mlyn,Klausberg	46	Tekmovanja+ treningi Kronplaz,Maribor,Kranjska Gora,Spindleruv Mlyn,Klausberg	49
20.3.do 30.4.	Krvavec,Klausberg, Pila,Innerkrem	15	Krvavec, ostalo še ne morem pisati, ker smo šele marca	13
SKUPAJ		150 dni		149 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: od 1.5. do 30.9.

Planiranih 40 dni ----izvedeno 36 dni

Ker je večina tekmovalk zamenjala opremo je bil seveda glavni cilj prilagajanje na novo opremo v različnih postavitvah in snežnih pogojih. Seveda je bil eden glavnih ciljev tudi sprememba oz. prilagoditev tehnike glede na prejšnjo opremo.

WC ekipi smo tudi priključili EC ekipo, tako da je EC ekipa opravila večino pripravljalnega obdobja z nami.

Vsebinski cilj je bil realiziran, s tehničnega vidika so punce napredovale, nikakor pa še nisem bil zadovoljen z preходом na situacijsko vadbo.

Snežna površina je bila celo obdobje zelo specifična. Vsepovsod je bilo zelo malo snega, tako da se pogoji niso ne vem kaj spreminjali.

PREDTEKMOVALNO OBDOBJE: od 1.oktobra do 27.oktobra

Planiranih 12 dni ---izvedeno 14 dni

Predtekmovalno obdobje je bilo izvedeno korektno. Kraji in tereni so se menjali, tudi postavitve so bile različne, žal so pa snežni pogoji ostajali vsepovsod enaki. Malo snega, led, itd. .Prehod na situacijsko vadbo je bil še vedno nezadovoljiv. Preveč napak, nesigurnost, ni bilo konstantnih voženj .

TEKMOVALNO OBDOBJE (POTREBNO RAZDELITI NA DVA DELA):

1.del od 27.10. do 29.12.2018 (planiranih 36 snežnih dni--- 37 izvedenih snežnih dni)

Program je bil izveden korektno. Mogoče punce še niso bile povsem pripravljene za prvo tekmo ampak glede na situacijo, je bilo to normalo.

V nadaljevanju se je stanje tudi na situacijskem delu treninga izboljšalo. Imeli smo veliko medsebojnih primerjav z drugimi ekipami Soelden, Levi, Killington, Alta Badia. Konkurenčnost na treningih je bila zadovoljiva, žal se nam pa na tekmovanjih ni izšlo.

Meti so se začele pojavljati težave z gležnjem, Drevova je počasi stopnjevala formo.

Ekipa za EC se je po Leviju ločila od WC programa in se preusmerila na EC program.

Z napredkom EC ekipe sem bil zelo zadovoljen. Žal se je Livkova na prvi EC tekmi poškodovala(zapela za količek) in zaradi tega izpustila večji del tega obdobja

2.del od 1.1. do 17.3.2019 (planiranih snežnih 46 dni izvedenih 49 snežnih dni)

V nadaljevanju smo sledili programu tekem svetovnega pokala. Meti so se težave z gležnjem stopnjevale, Drevova je stopnjevala formo, Robnikova še ni bila pripravljena za tekmovanja, Bucikova in Ferkova sta pa zaradi nedoseganja zastavljenih ciljev začeli na tekmovanjih taktizirati zaradi WCSL pozicij. Začela se je pojavljati nervoza, pritiski na tekmovanjih je bil čedalje večji, zato vožnje na tekmovanjih niso bile zadovoljive(razen redkih izjem)

Na treningih brez pritiska je bilo stanje veliko boljše.

Neja Dvornik je po uspešnih nastopih na EC tekmovanjih večkrat nastopila na tekmi svetovnega pokala, predvsem zaradi nabiranja izkušenj. Večkrat je bila blizu uvrstitve v finale.

Na treningu z italijansko ekipo se je 8.1.na Kronplazu poškodovala Ana Drev

To se je za nekaj časa sigurno poznalo na samozavesti naših tekmovalk.

Meta je kljub težavam lepo stopnjevala formo proti domači tekmi in SP, vendar težave so se kar nadaljevale. Vseskozi je bila na vezi z našo zdravniško službo.

Tina bo uveljavila status poškodovanke, zato je prekinila z tekmovanji ampak je vseskozi trenirala po našem programu, samo tekmovala ni.

Ferkova in Bucikova se nikakor nista uspeli sprostiti na tekmovanju in nikakor nista mogli pokazati svoje prave vrednosti.

PREHODNO OBDOBJE: 20.marec do 30.april

Meta je takoj po finalu odšla na operacijo gležnja

Bucik, Ferk in Livk so zaradi nedoseganja rezultatskih ciljev odšle na FEC tekmovanja, da izboljšajo svoje štartne pozicije za naslednjo sezono.

Bucik in Ferk sta bili uspešni, Livkova pa ne.

Robnik Tina se v tem obdobju pripravlja po programu in ji gre zelo dobro.

-v tem času je potrebno poskrbeti za krajšo regeneracijo po naporni sezoni

-opraviti potrebna tekmovanja za izboljšanje FIS točk, za tiste tekmovalke, ki to potrebujejo zaradi izboljšanja štartnih pozicij v novi sezoni

-opraviti testiranja nove opreme z opremljevalci

-opraviti interne primerjave med novo in staro opremo, dokler so tekmovalke še nasmučane

-trening hitrih disciplin oz elementov hitrih disciplin

V tem obdobju je za to planiranih 15 dni .

Pripravljalno obdobje	49 dni	
Tekmovalno obdobje	86 dni	
Prehodno obdobje	15 dni	
Skupaj	150 dni	

3. Ocena posameznega tekmovalca

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

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE: bazični del do konca junija 18dni; specialni del do odhoda v Argentino 15dni.

PREDTEKMOVALNO OBDOBJE: skupni kamp v dolžini 7dni + individualno nadzorovani treningi 9dni ter vodeni kondicijski treningi v času treningov na snegu do prve tekme svetovnega

pokala v Soldnu.

TEKMOVALNO OBDOBJE: kondicija je potekala v obliki individualnih treningov v času, ko so bile tekmovalke doma oziroma skupinsko z individualno obravnavo v času tekmovanj oziroma na snežnih treningih v popoldanskem času.

TESTIRANJA

1. TEST NA FAKULTETI ZA ŠPORT (5.6.2018): laboratorij, spirometrija, sestava telesa, TNZ in obremenitveno testiranje
2. TEST IMŠ (6.8.2018): laboratorij, spirometrija, sestava telesa, vid, ekg v mirovanju, obremenitveno testiranje, TNZ, TMG
3. TEST IMŠ (7.9.2018): laboratorij (takoj po prihodu iz Argentine) + test sestave telesa (Helena Okorn – inBody)
4. IRONMAN štadion Kranj 31.7.2018
5. Kontrolni odvzem krvi: FŠ 29.10.2018
6. Kontrolni odvzem krvi: pred SP Are (Meta zaradi težav z gležnjem ni dala krvi, je naredila kontrolo 12.3.)

V tem času so imele posamezne tekmovalke tudi določene zdravstvene težave:

Meta Hrovat – rahla bolezen v septembru zato je izpustila prva dva dni kampa v Medulinu. Času snežnih treningov in tekmovanj pa je morala na manjši poseg v področju gležnja, ki pa je zaradi intenzivnosti smučanja tekmo sezone prerasel v resno težavo, kateri je 20.3. sledil operativni poseg in sedaj rehabilitacija.

Ana Bucik – večjih zdravstvenih težav v času kondicijskih treningov ni imela.

Maruša Ferk – na začetku je imela prilagojen program zaradi saniranja stare poškodbe kolena, že v juniju se je normalno priključevala vsem treningom brez večjih prilagoditev; do določenih težav je prišlo ponovno v juliju zato je imela treninge prilagojene – manj poskokov in agresivnih sprememb smeri zaradi ponavljajočih se bolečin v kolenu, ki so se kasneje umirile, a je bil program še vedno usmerjen v to, da se z določenimi gibanji ne izziva morebitnih bolečin v kolenu.

Ana Drev je kondicijo opravljala v lastni režiji.

Klara Livk – v času kondicijskih treningov ni imela večjih težav, so pa se ji pojavile v koncu novembra v času intenzivnih snežnih priprav in sicer v predelu zadnjih stegenjskih mišic, zaradi česar je imela prisilen počitek skoraj 6 tednov.

Na področju prehrane je tekmovalkam svetovala Helena Okorn in so se tekmovalke lepo odzvale na spremembe in izboljšale režim prehranjevanja. Sodelovanje je potekalo tudi z zdravnico dr. Petro Zupet, ki je na podlagi krvnih izvidov podala mnenje za intervencijo v prehrani. To sodelovanje je odlično funkcioniralo. Tako so tekmovalke suplementirale D vitamin, ki se je pri vseh normaliziral in težav ni bilo, jemale so tudi dodatek železa, kjer so se vrednosti tudi očitno popravile in tekom sezone ni bilo težav, Maruša pa je na podlagi dodatnih preiskav uredila tudi respiratorne restrikcije oziroma blago astmo in s tem odpravila tudi težave, ki so vplivale predvsem na treninge vzdržljivosti.

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

-Drev Ana

1.Ironman test:

Zaradi stare poškodbe kolena in mišice quadriceps je na prilagojenem programu, večina aktivnosti iz terenskega testiranja za njo niso primerne in s tem namenom IRONMAN testa ni opravila, saj bi lahko izzvala poslabšanje stanja

2.Delo na snegu:

Zaradi zdravstvenih težav je bilo v načrtu, da se Ana pripravi za sezono kasneje(koleno ni dopuščalo obremenitev skozi celo pripravljalno in tekmovalno obdobje) zato je bil glavni cilj stopnjevati formo do domače tekme v Mariboru in potem njen glavni cilj uspešen nastop za Svetovno prvenstvo ARE.

Imela je delno prilagojen program.

Žal je sledila poškodba 3 tedne pred domačo tekmo in sicer na treningu z Italijansko žensko reprezentanco na Kronplazu.

Pred poškodbo se je 2x uvrstila v finale in sicer na 21.in 24 .mesto.

Tako se je njen in naš načrt žal prekinil pred glavnim delom.

Sedaj imam status poškodovanke

-Robnik Tina

1.Ironman test:

Tina je bila v času testa še v fazi vračanja po poškodbi zato še ni bila pripravljena za tovrstna terenska testiranja.

2.Delo na snegu

Je povratnica po poškodbi. Njena rehabilitacija se je zaradi težav s kolenom zavlekla za 3 mesece, zato je začela smučati šele konec meseca novembra.

To je bilo prepozno za priključitev programu A ekipe zato je delala po prilagojenem programu. Delno z ekipo delno pa z demonstratorjem Alešem Valentijem.

Nastopila je na domači tekmi svetovnega pokala kjer se ni uvrstila v finale.

Nastopila je tudi na eni Fis tekmi na kateri je zmagala.

Nastopu na SP v Areju se je odpovedala, ker to ni imelo smisla.

Odločitev za nadaljevanje sezone je bila da raje obdrži status poškodovanke in s tem obdrži 25.mesto na wsl listi, kot pa da tekmuje naprej(predlani je sezono končala na 15.mestu+10 pribitek za eno leto)

V nadaljevanju je bila priključena A ekipi, vendar brez tekem.

Tako je v Špindlerjevem Mlinu na WC tekmovalju bila predtekmovalka in skupaj 1 in 2 tek dosegla četrti čas.

Res da je obakrat imela odlične pogoje vendar s tem lahko rečemo, da je Tina nazaj in se lahko normalno, nemoteno pripravi za naslednjo sezono.

Tina je perspektivna tekmovalka v veleslalomu, menim da se je sposobna uvrščati med 10 najboljših na vsaki tekmi, če se pa stvari izidejo, se je pa sposobna uvrstiti tudi na oder.

-Maruša Ferk

1.Ironman test:

Zaradi ponavljajočih težav s kolenom(stare poškodbe)ni izvedla Ironman testa,saj bi le-to lahko izzvalo ponovno poslabšanje. Preventivno je v programu treninga izpuščeno tudi sledeče gibanje: teki, poskoki in globoki počepi, ki negativno vplivajo na zdravstveno stanje kolena.

Zato test ni bil opravljen, ker bi lahko izzval poslabšanje in s tem nezmožnost treninga na snegu.

2.Delo na snegu:

Maruša je lani, pred to sezono za naslednji olimpijski cikel zamenjala proizvajalca smuči, smučarski čevlji in serviserja.

To sezono je bilo veliko prilagajanja zato menim, da je bilo to prehodno leto. Veliko neznank okoli opreme se je že rešilo, tako da bo v naslednji sezoni veliko lažje.

Maruša je skozi pripravljalno obdobje in pa med tekmovalnim obdobjem že smučala dobro, vendar na tekmovanjih ji to nikakor ni uspelo(morda 2x ali 3x)

Za tekmovanje si je sama naložila preveliko breme, katerega pa žal ni prenesla.

Ko se bo bolj prilagodila na novo opremo, bo prebrodila tudi to težavo.

Maruša se je sposobna v Slalomu in uvrščati okoli 15. mesta, v AC pa se lahko zavihti celo med prvih 5.

-Bucik Ana

1.Ironman test:

Ana je test opravila zadovoljivo ,dosegla je pričakovane kriterije, a bolj na spodnji meji.

2.Delo na snegu

Ana je pred to sezono zamenjala opremljevalca smuči in smučarski čevlji.

Prilagajanje na novo opremo je bilo težje, kot smo pričakovali, predvsem na tekmovanjih, takrat, ko je bilo prisotno veliko stresa.

Menim, da je bila menjava opreme smiselna gledano na nov Olimpijski cikel.

Za njo je zelo uspešno pripravljalno obdobje, praktično je bila večino najhitrejša tekmovalka. Tako da je upravičeno gojila velika pričakovanja za to sezono. Pred Soeldnom je na ledeniku Pitztal grdo padla in si rahlo poškodovala kolk.

Po tistem padcu, je veliko izgubila na samozavesti in zdi se mi, da je po tem dogodku šlo vse navzdol.

V prvih dveh tekmovanjih v Slalomu je začela v skladu z načrti, v Killingtonu je bila tudi 9 po prvem teku, nato je sledil odstop.

Od takrat dalje ni bila več sigurna v sebe, na večini tekmovanj je začela taktizirati, da bi ostala na WCSL v top 30.

Popolno nasprotje tega so bili treningi in medsebojne primerjave z drugimi ekipami.

Menim, da se ji bo do druge sezone vrnila samozavest in da se bo popolnoma prilagodila na novo opremo, s tem bo spremenila tudi tehniko.

Ana je tekmovalka, ki se je sposobna uvrščati med top 10 v SI in med top 30 v VSL.

V AC se je tudi sposobna uvrstiti med top 5,v primeru, da je AC z SG.

-Meta Hrovat

1.Ironman test:

Test je opravila z odliko in presegla kriterije in pričakovanja ter pri eni izmed nalog v testu celo presegla lestvico najboljših možnih kriterijev.

2. Delo na snegu:

Meta je najperspektivnejša tekmovalka v naši ekipi. Ima značaj šampionke, kar bo nedvomno tudi postala.

Tudi ona je menjala proizvajalca smuči, smučarske čevlje in serviserja. Skozi pripravljano obdobje se je videlo, da potrebuje več časa za prilagoditev na novo opremo in serviserja. V drugem delu tekmovalnega obdobja, proti koncu sezone je z rezultati dokazala, da se je prilagodila najhitreje od vseh punc v ekipi.

Menim da sedaj prihaja njen čas.

Je zelo borbena tekmovalka, ki se tekmovanja ne ustraši. V taktičnem smislu je letos zelo napredovala, v tehničnem delu pa ima še nekaj rezerv. Kljub temu, da je imela večino časa zunanjega sodelavca ob sebi, je v tehničnem smislu napredovala počasneje, kot sem predvideval. Kakorkoli, letos proti koncu sezone so se stvari začele sestavljati v tehničnem in taktičnem delu in rezultati so bili takoj tukaj.

Napredovala je v skladu z načrtom, veseli me, da ji je uspelo priključiti veleslalomu še slalom, tako da je sedaj lahko konkurenčna najboljšim kar v dveh disciplinah.

Menim, da je Meta sposobna biti konkurenčna v bodoče tudi v hitrih disciplinah.

Treba je omeniti, da je imela v tej sezoni veliko zdravstvenih težav predvsem z gležnjem, tako da je imela od decembra dalje zelo moten program. Zaradi težav se ni mogla udeležiti vseh tekmovanj, vendar je na koncu iz sebe stisnila vse, skoraj nemogoče, navkljub velikim bolečinam dosegla zastavljene cilje in zato ji lahko v naši ekipi vsi samo čestitamo.

3.3. Realizacija rezultatskih ciljev

Drev Ana----- je dosegala rezultatske cilje v skladu z načrtom do poškodbe

Hrovat Meta----- je kljub poškodovanemu gležnju dosegla rezultatske cilje

Tina Robnik -----status poškodovanke je podaljšala za eno sezono/ni dosegla ciljev

Bucik Ana ----- ni realizirala rezultatskih ciljev ne v SL in ne v GS

Ferk Maruša ---- ni realizirala rezultatskih ciljev v SL, v AC bi jih realizirala, če ji ne bi njen serviser dal neustrezne smuči za tekmovanje in je potem bila naknadno diskvalificirana. To ni bila njena krivda

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

Ime priimek	Dosežen kriterij	Doseženi cilji	napredek
Meta Hrovat	1	DA	DA
Tina Robni	1		
Ana Bucik	2	NE	NE
Maruša Ferk	2	NE	NE
Ana Drev	poškodba		

Razlaga:

Tina Robnik- ko bo Tina začela tekmovati bo imela narejen kriterij 1, cilja in napredka pa ni mogla narediti, ker ji je to preprečilo poškodovano koleno

Bucik Ana –vožnje na treningih in primerjave z drugimi ekipami kažejo na to, da je lahko konkurenčna, vendar je to na tekmovanjih pokazala premalokrat
Maruša Ferk---voženj iz treningov nikakor ni uspela prenesti na tekmovanja. Ko se bo prilagodila na novo opremo ji bo bolj zaupala, s tem pa bo prebrodila tudi to oviro.
Je starejša tekmovalka, ki se vedno bolj zaveda pomembnosti tekmovanj oz nastopa, zato ji je iz leta v leto tekmovati težje.

4. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

(zdravniška služba, fizioterapevti, nutricionisti...)

Sodelovanje z zunanjimi sodelavci ocenjujem kot zelo dobro.

Zdravniška služba. Dr. Anže Kristan in Dr. Matjaž Turel

-vedno so bili na razpolago in nam pomagali reševati težave

-imeli smo 2 večji poškodbi(strgana križna vez (Drev, Robnik), operaciji sta bili izvedeni v Kliničnem centru, operaciji sta bili izvedeni hitro in uspešno.

Sodelovanje z nutricionistko Heleno Okorn ocenjujem kot pozitivno. Punce so dobile dodaten vpogled in znanje na področju prehrane vrhunskih športnikov.

Fizioterapevtka Tina Kobale je dobro opravila svojo vlogo.

Uspešno smo sodelovali tudi z dr. Petro Zupet, ki je na podlagi krvnih izvidov podala intervencijo za intervencijo v prehrani.

5. Zaključek (komentar)

Glede na podpis novih pogodb za nov olimpijski cikel, je bilo edino smiselno, da se prvo leto tega štiriletnega obdobja opravijo nekatere spremembe na področju smučarske opreme in kondicijske priprave. Seveda smo vedeli, da bo prvo leto težko ampak pred nami sta 2 izziva. Svetovno prvenstvo in pa Olimpijske igre.

Menim, da se bo naslednje leto rezultatska krivulja premaknila močno navzgor.

1.Meta bo sanirala gleženj in nemoteno trenirala in tekmovala.

2.Tina Robnik se je vrnila po poškodbi in ima velik potencial v veleslalomu, kar že dokazuje z sedanjo pripravljenostjo

3.Iz EC ekipe smo pripeljali novo tekmovalko, ki ima velik potencial Dvornik Neja. Svojo nadarjenost je pokazala na MSP ju in pa na EC tekmovanjih(isti prehod smo pred 3 leti omogočili za Meto Hrovat).

4.Ana Bucik in Ferk Maruša sta po letošnjem skoraj celoletnem testiranju smuči ,podložnih plošč in avtomatov ter smučarskih čevljev rešili veliko neznank zato bo v novi sezoni veliko lažje.

To so močni argumenti, da je lahko zelo močna ekipa.

Vedno sem v ospredje dajal ekipo in ne posameznico.

Poizkušal sem na ustrezen način nuditi kvaliteten program in podporo vsaki posameznici v ekipi. S tem mislim da je morala biti ekipa razdeljena na več manjših pod ekip za nudenje podpore za zdrave tekmovalke, za tekmovalke ki so se vračale po poškodbi, za starejše tekmovalke, ki potrebujejo prilagojen program, ter obenem poskrbel za mlajše tekmovalke, ki so prihajale iz EC programa.

Zato se na te mestu zahvaljujem celi ekipi od trenerjev do serviserjev in vseh ostalih, ki so karkoli prispevali, da se je lahko izvajal tako obsežen program, ki morda navzven ni bil dovolj viden.

Brez vas nam to sigurno ne bi uspelo.

Veliko lažje bi se bilo odločiti za eno ali dve tekmovalki in z njimi z manj dela in finančnega vložka dosegati boljše rezultate in na ta način nekako poskrbeti za svojo eksistenco, vendar naša ekipa si je izbrala težjo pot in v ospredje postavila ekipo.

Slovenj Gradec 22.3.2019